

## 2024.09.22 小組教材--- EQ-SQ 達人的操練

在祢手中 (讚美之泉---展開清晨的翅膀)	在至高之處 (讚美之泉---我要看見)
耶和華我的神 祢是我的神 我的好處不在祢以外 祢是我的產業 我杯中的分 我所得的 祢為我持守  我將耶和華常擺在我面前 因祢在我右邊 我便不致動搖 我的心歡喜 我的靈快樂 我的肉身也要安然居住  我將耶和華常擺在我面前 因祢在我右邊 我便不致動搖 在祢面前有滿足的喜樂 在祢手中有永遠的福樂	在至高之處 我獻上感恩 在至高之處我舉手敬拜 天使天軍同聲讚美耶穌 最大的榮耀 都歸於祢  在至高之處榮耀歸與神 在地上平安歸與祂所喜悅的人 哈利路亞 哈利路亞 祢配得最大的榮耀

活在網路和社群媒體下的「過曝世代」在分分秒秒被評價的虛擬世界，多變又複雜的時代心理韌性不只是軟實力，更是過曝世代面對未來的必要內功！

### 譯文：

當我年輕的時候，我的想像力從沒有受到過限制，我夢想改變這個世界。當我成熟以後，我發現我不能改變這個世界，我將目光縮短了些，決定只改變我的國家。當我進入暮年後，我發現我不能改變我的國家，我的最後願望僅僅是改變一下我的家庭。但是，這也不可能。當我躺在牀上，行將就木時，我突然意識到：

如果一開始我僅僅去改變我自己，然後作為一個榜樣，我可能改變我的家庭；在家人的幫助和鼓勵下，我可能為國家做一些事情。誰知道呢？我甚至可能改變這個世界。

據說，許多世界政要和名人看到這塊碑文時都感慨不已。

有人說這是一篇人生的教義，有人說這是靈魂的一種自省！

修身→齊家→治國→平天下

摩西、大衛王、...使徒保羅，他們所能帶出的影響力，都從回歸整理自己的生命，改變自己重新對焦上帝開始！

這也是『得勝者』計畫要做的！

教會在尋找更好的方法，神卻在尋找更好的人，因為人就是神的方法。

培育年輕世代成為身心健康、有好品格的領袖。

### ~《領導就是喚醒生命》~ 古倫神父

想要承擔領導責任，就必須先畫出清晰的自我形像。

如果他個人的身心靈無法平衡，且無法控制情緒，那麼雖然短期內他似乎可達到...目標，但長期卻會在團體中散佈人格不成熟的病菌，而打擊其他成員的士氣。而且這些不經意的需求和情緒將會反映在週圍人身上，由此產生一種「情緒爛泥」，使團隊運轉不靈。

### 【情緒管理三部曲】

情緒管理的：第一步：覺察自我情緒

第二步：轉換想法（情緒）

第三步：有效合宜的表達情緒

一、【帖前 5:15-24】你們要謹慎，無論是誰都不可以惡報惡，或是彼此相待，或是待眾人；常要追求良善。要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏，向你們所定的旨意。不要消滅聖靈的感動，不要藐視先知的講論；但要凡事察驗，善美的要持守，各樣的惡事要禁戒不作。願賜平安的神，親自使你們全然成聖！又願你們的靈，與魂，與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！那召你們的本是信實的，他必成就這事。

16 要常常喜樂，17 不住地禱告，18 凡事謝恩  
高 EQ-靈命 管理的三步曲~

常常喜樂 ~是個警示燈

高 EQ-靈命 管理的第一步~覺察我的內心狀況

二、【路:9:51-56】耶穌被接上升的日子將到，他就定意向耶路撒冷去，便打發使者在他前頭走。他們到了撒瑪利亞的一個村莊，要為他預備；那裏的人不接待他，因他面向耶路撒冷去。他的門徒雅各、約翰看見了，就說：「主啊，你要我們吩咐火從天上降下來，燒滅他們，像以利亞所作的嗎？」耶穌轉身，責備兩個門徒，說：「你們的心如何，你們並不知道。人子來，不是要滅人的性命，是要救人的性命！」

當不覺察我們的心情，我們常有不當的言行

就說：「主啊，你要我們吩咐火從天上降下來，燒滅他們，像以利亞所作的嗎？」

耶穌轉身，....說：「你們的心如何，你們並不知道。..」

**如何覺察？知道自己的心呢？**

1. 集中注意力在你現在的感覺----不被接待 ( 被拒絕 )、沒面子、掃興、不被尊重
2. 為情緒命名---失望、生氣、惱羞成怒....
3. 接納與面對---我的期待受挫....

**如何覺察 ( 面對 ) 情緒？**

1. 自己一點時間獨處，關心自己的感受與想法。(『分辨』的靈修操練)
2. 問家人或朋友，觀察你自己的情緒起伏，即觀察自己的外在情緒反應。
3. 常練習。( 定時進行 )

當不覺察接納自己的負向情緒，我們常有不當的言行：

惡言、臭臉、飆車、打架、用藥、翹家、自殘

青少年，常是用「行動」說心情！

**我得喜樂的方向對嗎？**

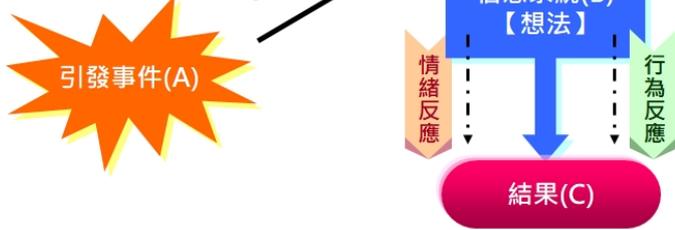
【尼 8:10】因『靠耶和華』而得的喜樂，是你們的力量！

【腓 4:4】你們要靠主『常常喜樂』.....

不住禱告~轉換想法角度

高 EQ-靈命 管理的第二步~

理性—情緒理論  
(rational-emotive theory)



「理解」全在於觀點與角度  
單一觀點，容易有偏頗造成誤解所以需要角度的拓寬

不住禱告~轉換想法、交託  
高 EQ-靈命 管理的第二步~

### 1. 仰望耶穌

【來 12:2】~仰望為我們信心創始成終的耶穌！

「仰望」~在希臘文之意:把眼睛從其他事物，轉移過來集中注意力在一個新事物上!

### 2. 追求心靈的安穩

【太 11: 28-29】

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息；我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裏就必得享安息，....  
將內心的負面情緒，說在耶穌面前！

### 3. W.W.J.D (學耶穌)

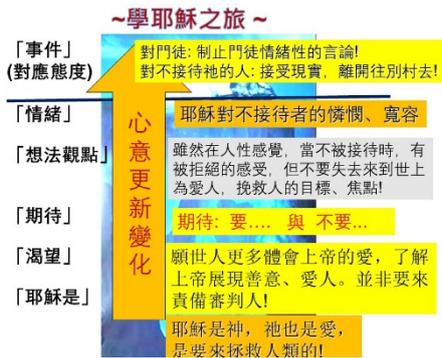
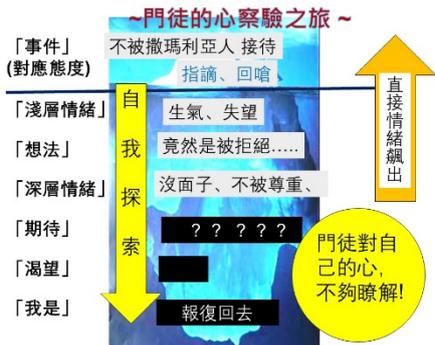
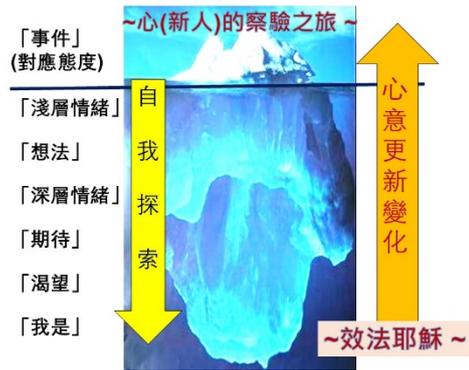
因過去的經驗會影響我們對現在事件的心情和判斷(情緒的主觀性)，而怎樣脫離過去的影響？  
學新經驗~(W.W.J.D)

快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒，  
選擇一更像耶穌的回應方式！

【腓 4:4-5】你們要靠主『常常喜樂』.....  
叫眾人知道你們 謙和、寬容的心。

耶穌的回應:

「人子來，不是要滅人的性命，是要救人的性命！」  
不因情緒失焦！



凡事謝恩 ~有效合宜的表達

## 高 EQ-靈命 管理的第三步

### 1. 暫緩·來詢問主

【雅 1:19-20】

快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒，因為人的怒氣，並不成就上帝的義

### 2. 對神：交託與信任的表達

【腓 4:6-7】應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神；神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。

感恩神是信實！眷顧的神！

### 3. 對人：『我訊息』的表達

情緒表達的注意要點：

1. 先察覺自己的感受與想法。
2. 選擇適切的時機
3. 清楚具體地表達
4. 使用「我-訊息」的句型

## ●我訊息

使用「我-訊息」的句型，是負責任的訊息，不攻擊、責備、嘲笑或批評他人，只是分享自己的感受。  
(叫眾人知道你們 謙和、寬容的心)

## ●我訊息

1.當...時候

2.我感到...

3.因為...

4.我希望&我需要...

(表達次序可依個人習慣改變！)

## ●EQ-SQ 操練

貼近自己的感覺，情緒詞描繪起~

『事件』~~ (簡略)

『感覺』~~ (為情緒命名)

『感覺下的真相』~~ (深層感覺或想法)

『期待渴望』~~

『主耶穌會怎麼回應』~~學新觀點 W.W.J.D

『我與耶穌的對話』~~ (誠實的記錄下來)

16 要常常喜樂，17 不住地禱告，18 凡事謝恩，  
因為這是神在基督耶穌裏，向你們所定的旨意。

### 【小組討論分享】

1.請分享你目前如何覺察（面對）自己的情緒？。

2.請分享你曾經將內心的負面情緒說在耶穌面前的經驗，神如何回應？  
(如還沒此經驗，可一起禱告交託)。

3.請分享本次信息的哪一段對你有最有幫助？

### 【神的工】

1.請為會堂租約溝通順利代禱，也為房東一家人的心轉向神禱告。

2.請為建堂事工天氣與工程安全禱告。

3.請為每個人領受今日信息，學習交託與情緒表達禱告。