



從《腦筋急轉彎2》 看情緒與靈命成長

你對於情緒的態度是什麼？

1

10



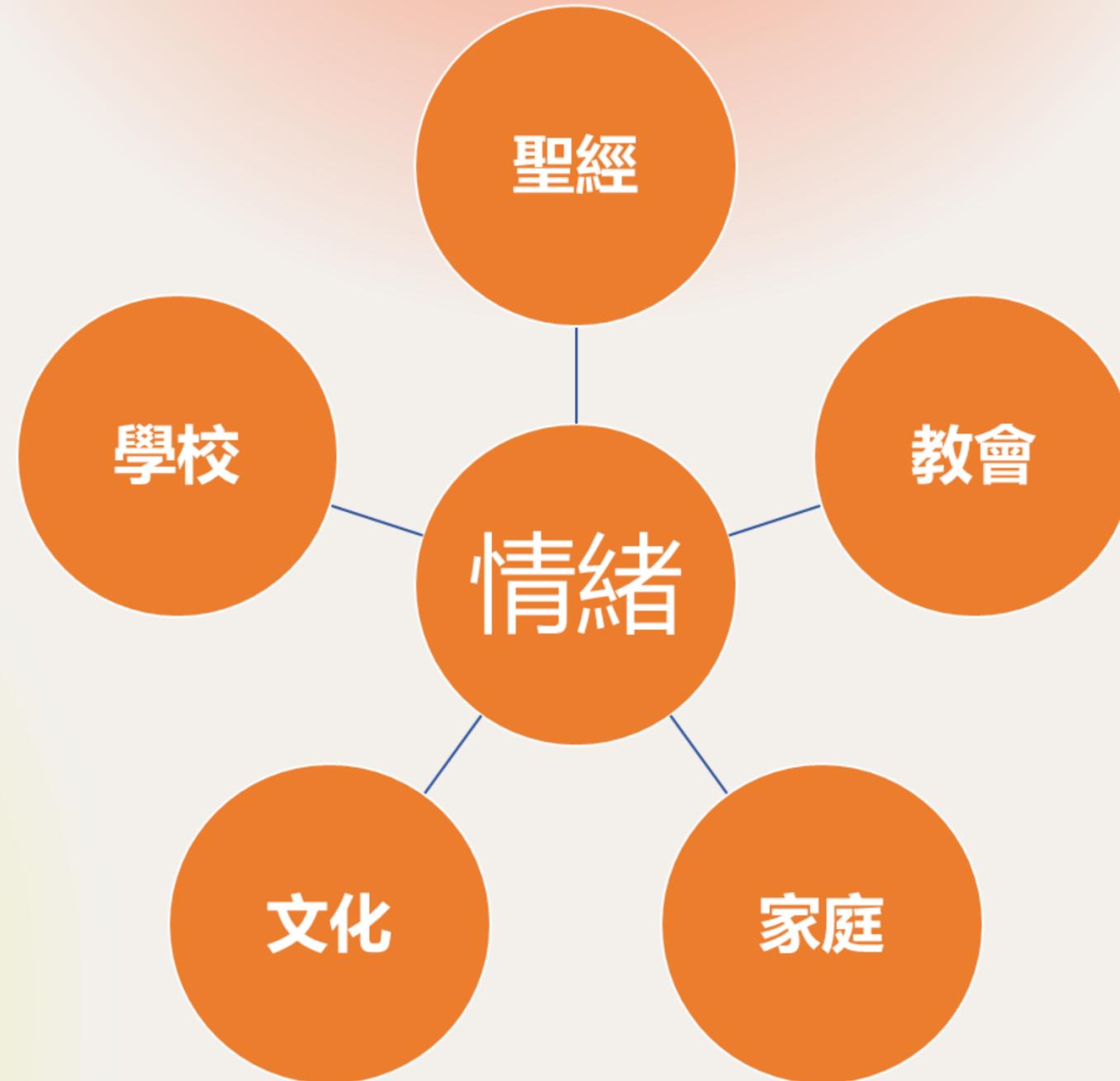
我很排斥情緒

我不願意感受我的情緒

我很歡迎情緒

我很願意感受我的情緒

我們對於情緒的態度 會受過去經驗的影響





阿焦的形象包袱

“我需要符合別人的期待才會被接納”



基督徒的形象包袱

“我需要符合上帝的期待才會被接納”

“我需要符合教會的期待才會被接納”

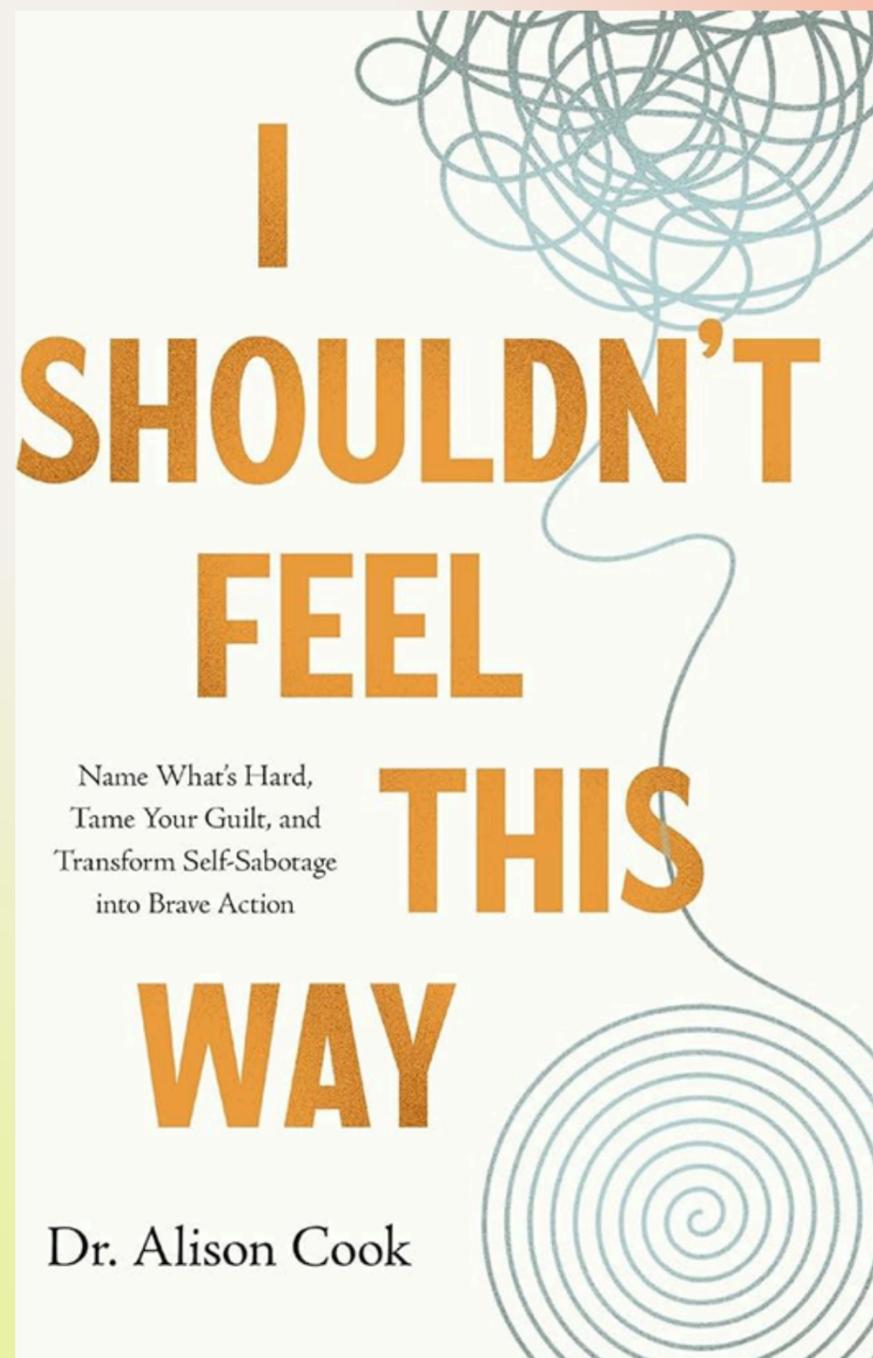
「不要害怕」 --> 不可以害怕

「不可含怒到日落」 --> 不可以生氣

「憂傷的靈使骨枯乾」 --> 不可以憂傷

「愛宴樂的必致窮乏」 --> 不可以享樂

我們以為上帝要我們驅逐情緒....



「我不該有這些感受」

當焦慮佔據控制台...



<https://www.newgrounds.com/art/view/bridghamgray/anxiety-attack>



焦慮

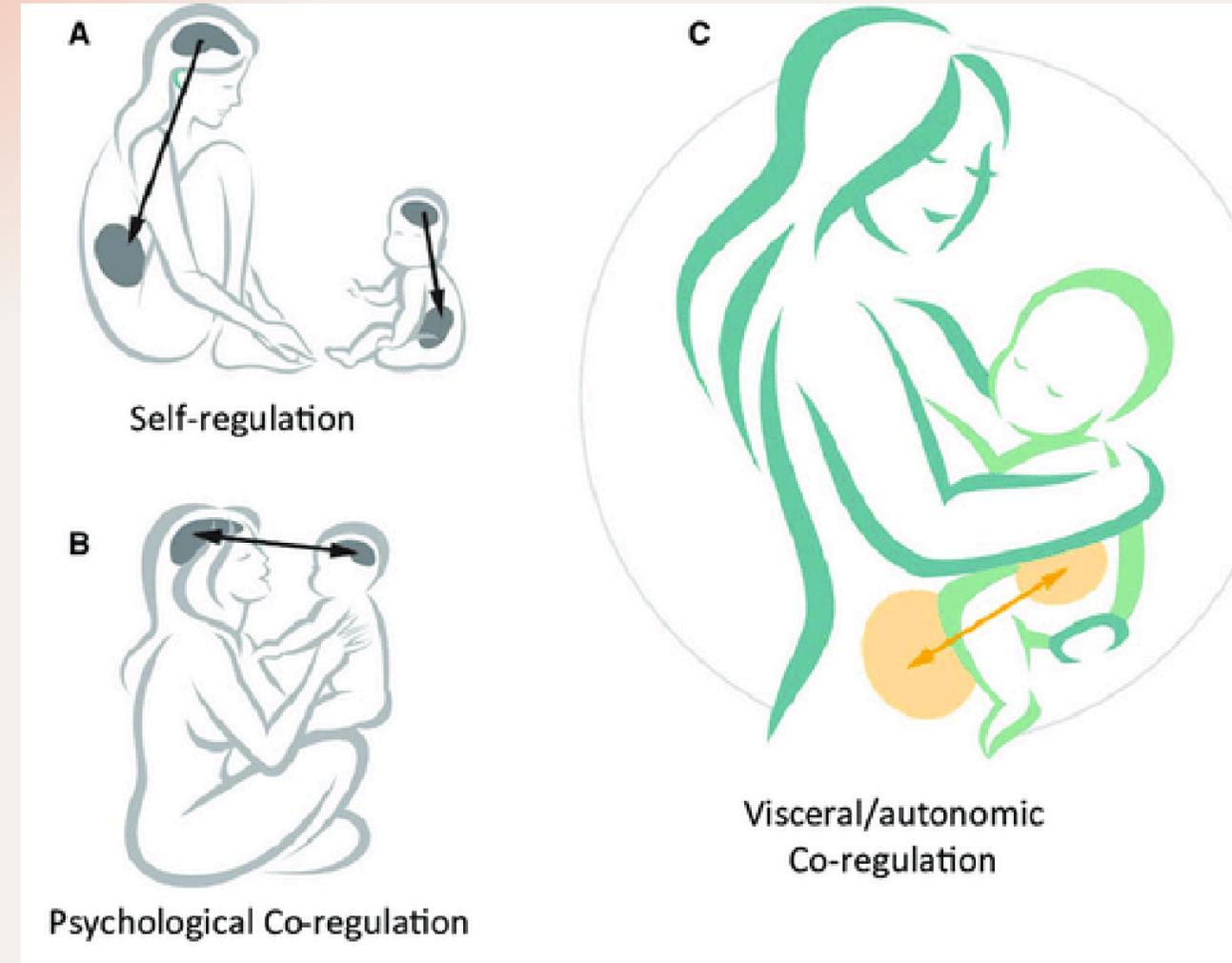
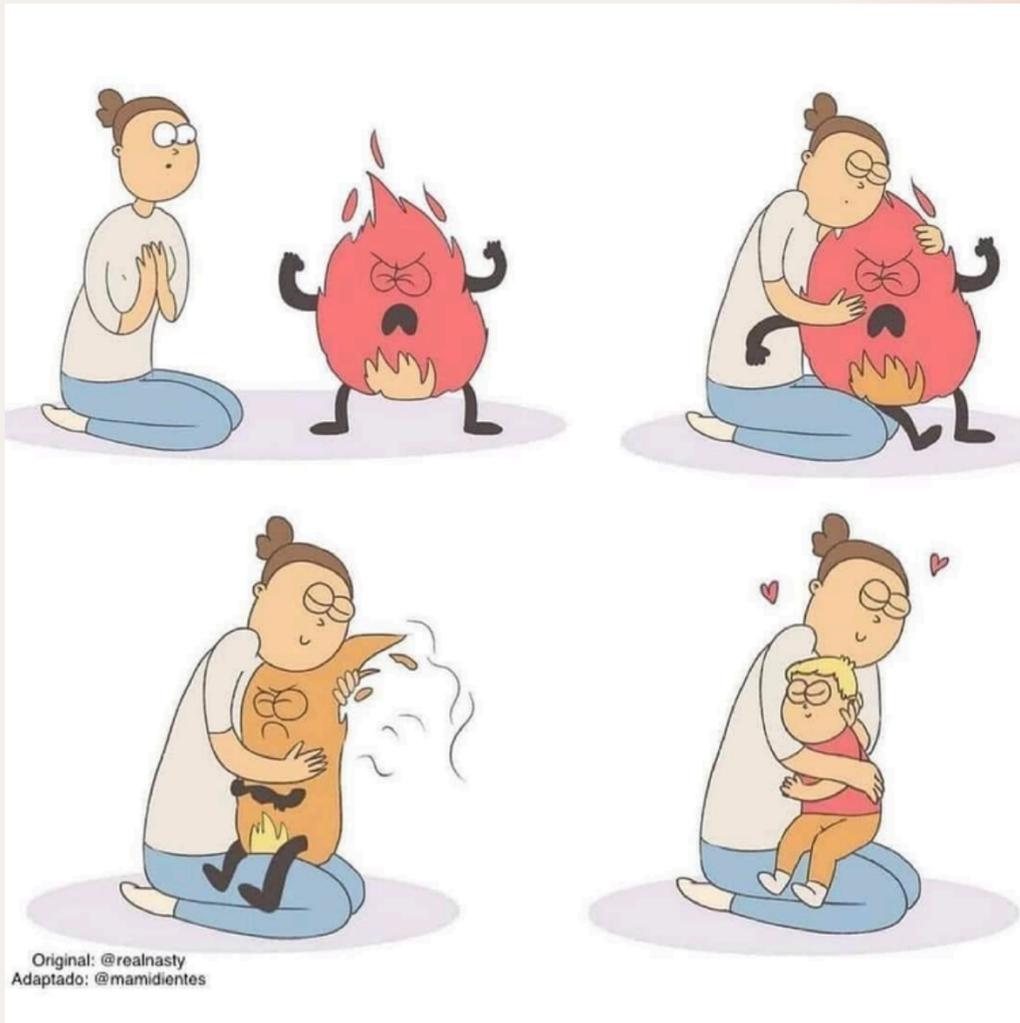
建構無數種最糟的可能性



「你不能決定萊莉成為什麼樣的人」



「不要害怕，因為我與你同在」 (賽41:10)



https://www.researchgate.net/publication/306293164_Calming_Cycle_Theory_The_Role_of_VisceralAutonomic_Learning_in_Early_Mother_and_InfantChild_Behavior_and_Development

當我們感覺被保護 (safe)、被看見 (seen)、被安撫 (soothed)，就會感到安定 (secure)

丹尼爾.席格



上帝對情緒的心意：整合



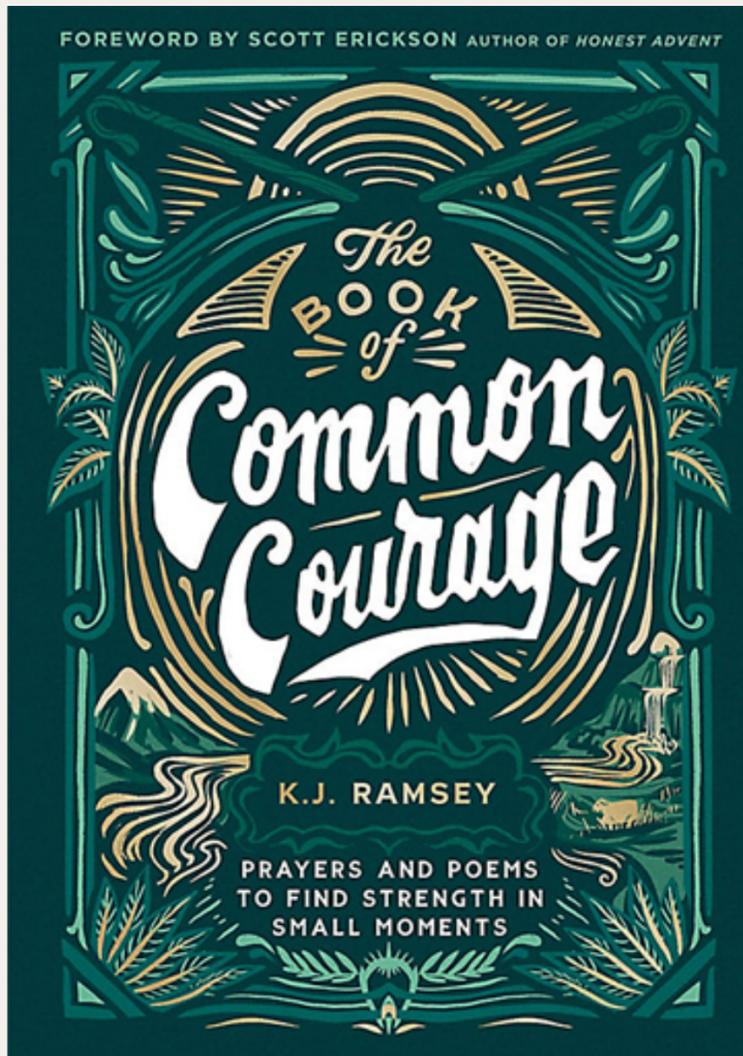
「你要全心、全性、全意愛主你的神」
(申 6:5 新譯本)



整個內在世界：
思想、情感、渴望、選擇



每個情緒都是你的一部分



神會留下了九十九個美好的部分
去尋找那最不可愛的部分

沒有任何一部分
好牧人不會尋覓追隨
傳遞祂良善的愛

沒有任何一部分
太破碎、太憤怒、太煩躁、太焦慮
喪失到神無法尋找

神不會放棄尋找你喪失的部分
當他找到最羞愧的部分
他會抱起你，把你扛在肩上
帶你回家

對於神我們的好牧人
沒有比帶你回家更大的喜悅

神喜悅尋找你失喪的每一部分



新情緒登場!



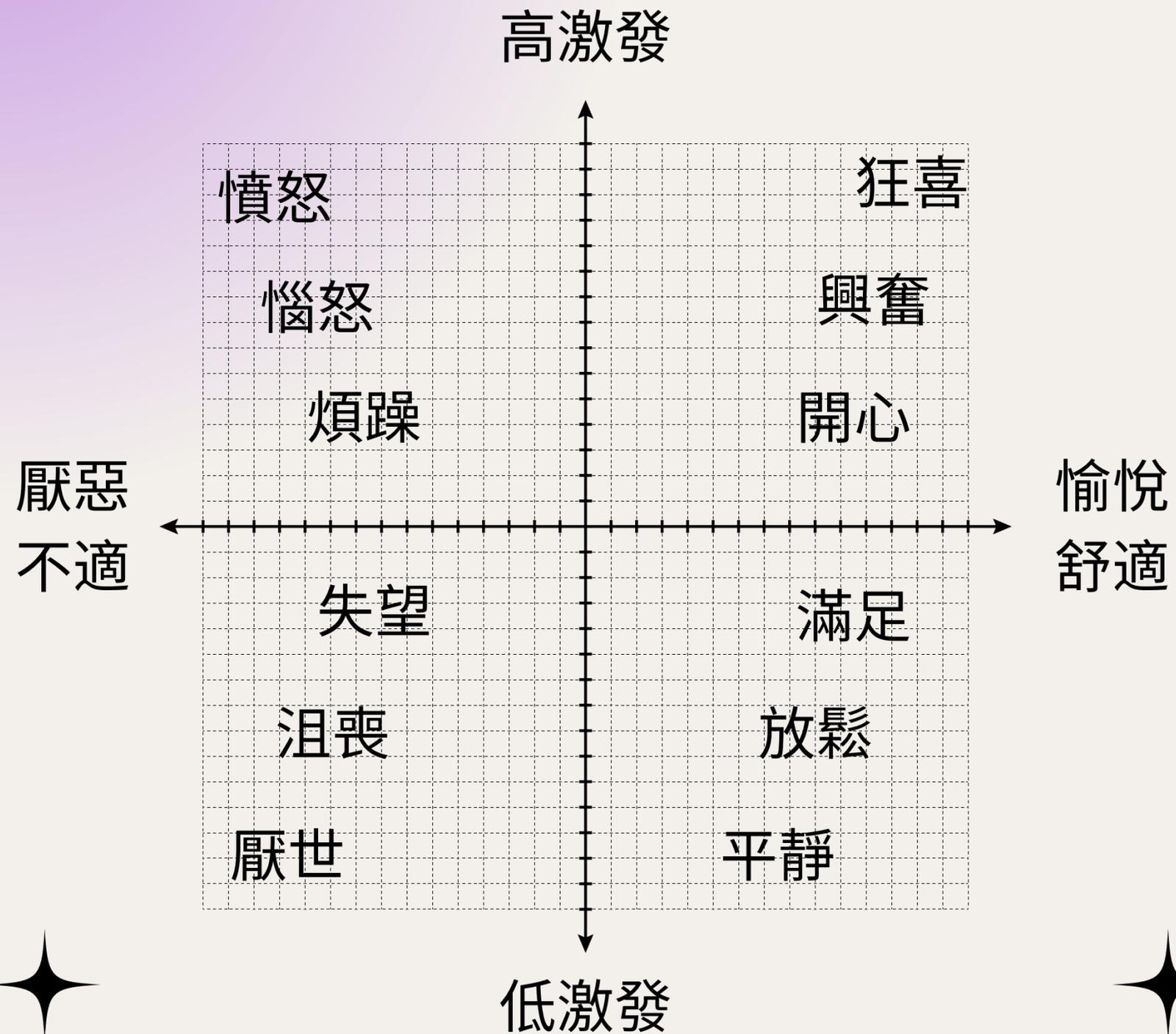
更多情緒腳本= 情緒的行動方案



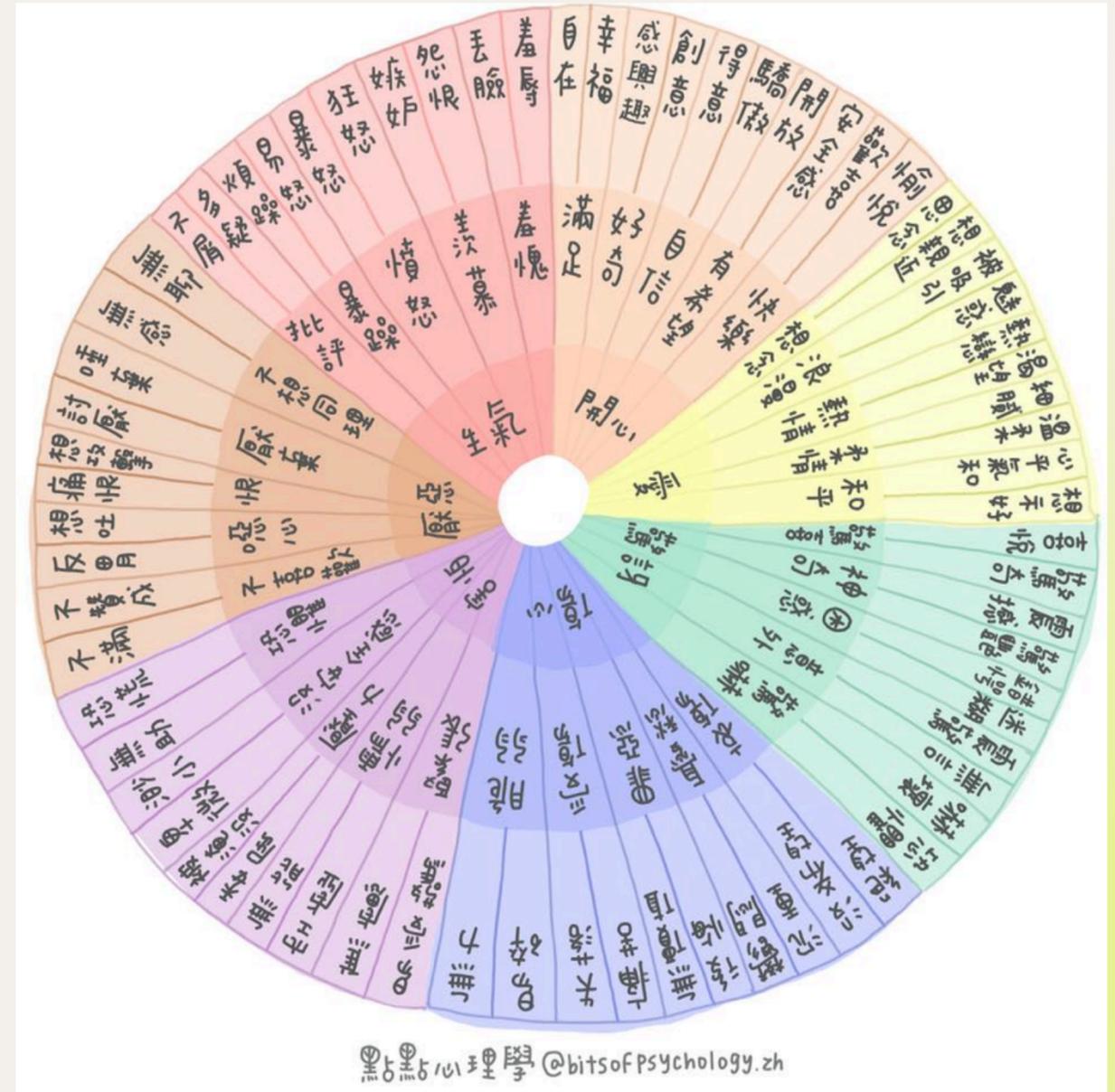
更精細的分類



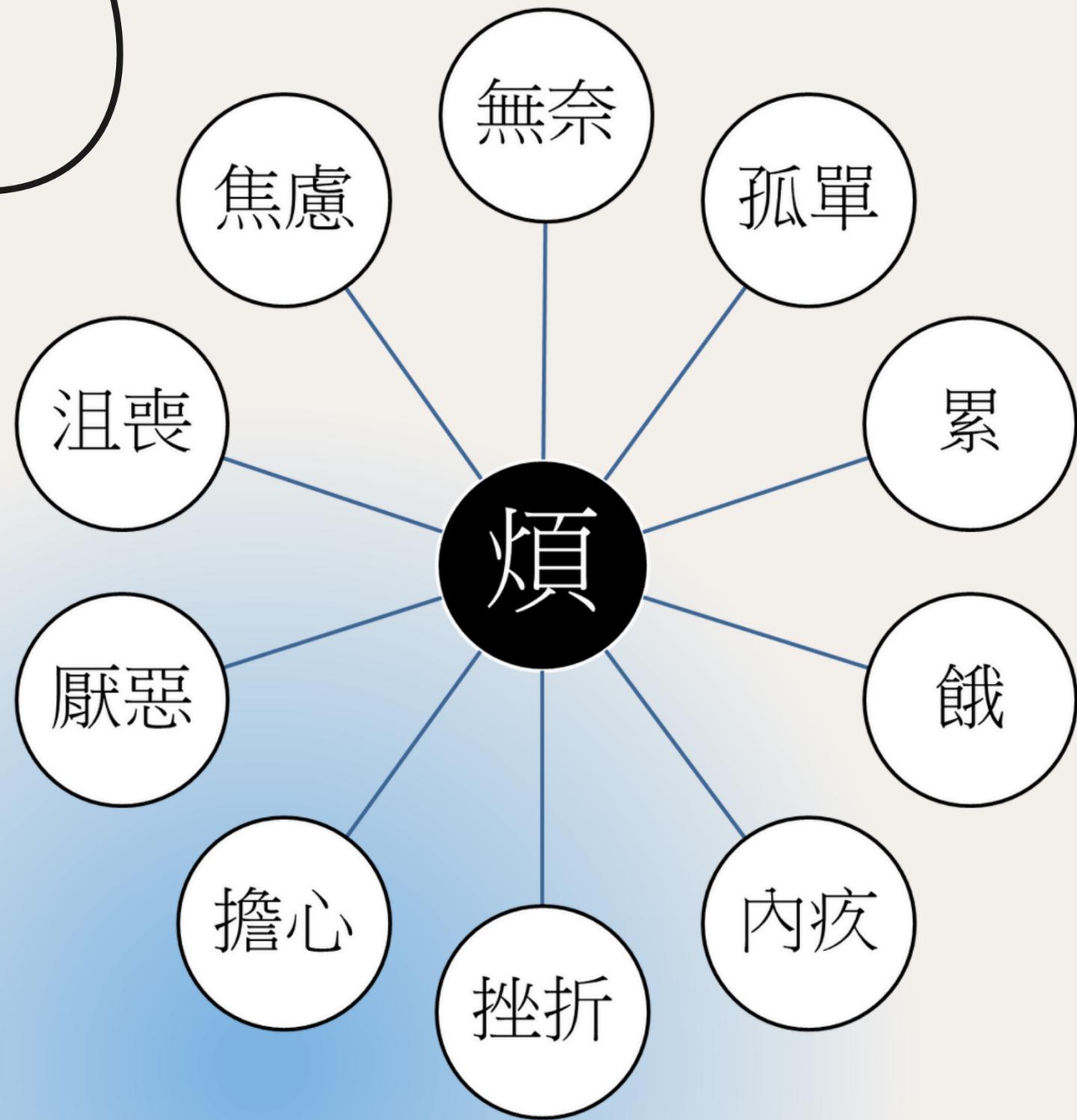
情緒光譜



情緒概念



身心狀態的形容



**更精細的分類情緒
能幫助我們找出
最適切的情緒腳本**



大腦可塑性

新的經驗

可以讓我們大腦學習

新的情緒腳本

建構新的情緒

要心意更新而變化 (羅 12:2)

穿上新人 (弗 4:24)





以基督的心為心： 耶穌的情緒腳本

耶穌被聖靈感動而歡樂 (路 10:21) → 讚美天父 & 與人分享

耶穌哭了 (約 11:35) → 拉撒路復活

耶穌為耶路撒冷哀哭 (路 19:41) → 潔淨聖殿

耶穌很生氣 (可 10:14) → 祝福孩子

耶穌怒目環視 (可 3:5) → 醫治手萎縮的人

耶穌驚恐起來，極其難過 (可 14:33) → 向天父禱告





建構新情緒

因名字記錄在天上而歡喜
與天父一起為浪子回頭而歡樂
為罪與死亡的影響而哀傷
有盼望的哀傷
天國降臨的盼望
為罪感到羞愧
對人的需要有憐憫



不是禁止情緒，而是塑造情緒



「不要害怕」 --> 不需要害怕，因為我與你同在

「不可含怒到日落」 --> 要為怒氣設界線

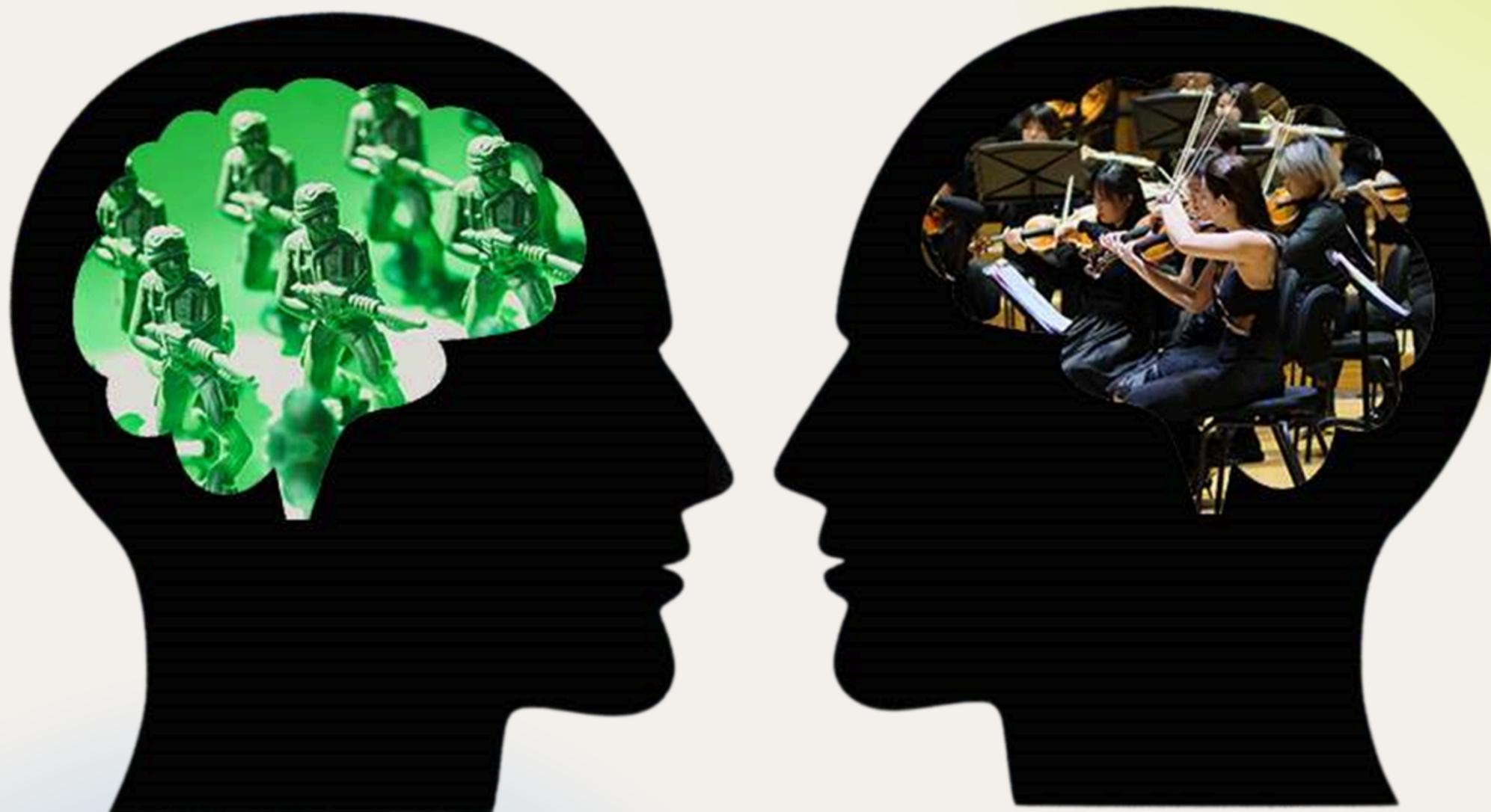
「愛宴樂的必致窮乏」 (箴 21:17) --> 要為宴樂設界線

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」 (箴 17:22)

--> 在憂傷中仍可以操練喜樂



如何讓情緒和諧的合作?



戰爭 VS 交響樂



成為情緒的指揮家

讓聖靈帶領你的自我意識

發揮每個情緒的功用



核心記憶 --> 個性島嶼



記憶 --> 信念

我對朋友很好



爸媽以我為榮

信念 → 自我認知



我如何看待自己
身分

記憶 → 信念 → 自我認知



「我不夠好」

記憶 --> 信念 --> 自我認知



我們是法老的奴隸



我們是神寶貴的產業
(出 19:5)

記憶 --> 信念 --> 自我認知



「這是我的愛子，我所喜悅的。」

(太 3:17)

信念

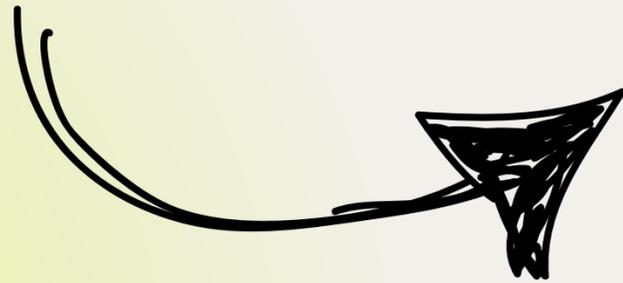
知識記憶



我是上帝所愛的

上帝愛你

經驗/情緒記憶



我需要回答標準答案上帝才會愛我

我需要拼命努力上帝才會愛我

知識/理性

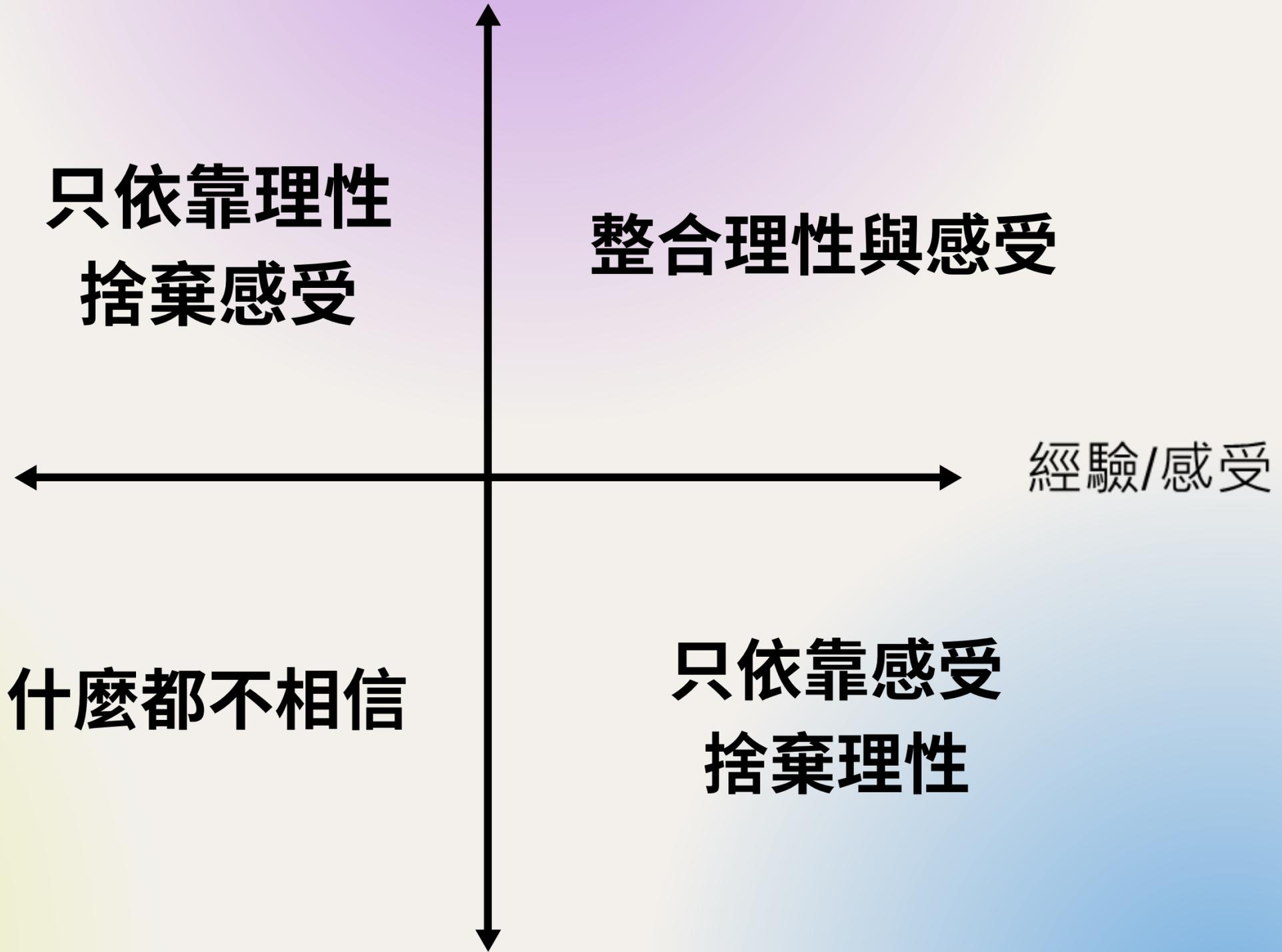
**只依靠理性
捨棄感受**

整合理性與感受

經驗/感受

什麼都不相信

**只依靠感受
捨棄理性**



如何整合?

- 說出來/寫出來
 - 我有哪些感受?
 - 這些感受跟哪些記憶有關?
 - 這些記憶形成了哪些信念?

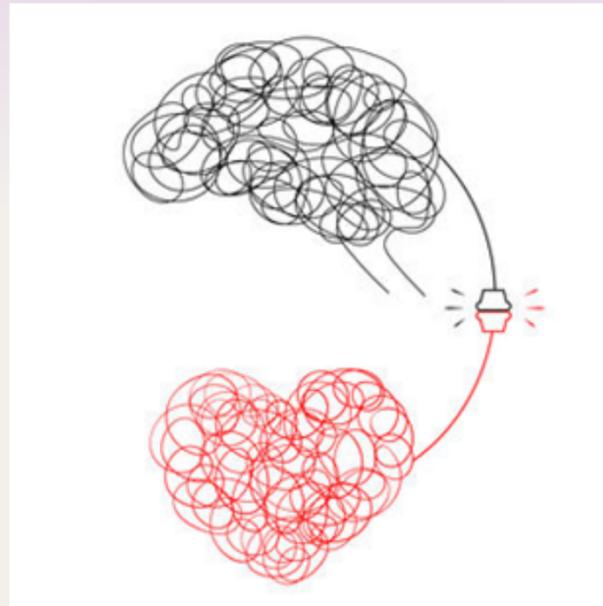


記憶

彼得三次否認



耶穌三次問彼得
「你愛我嗎？」



信念

我是否認耶穌的人

我不忠心

我是失敗者

我是個愛耶穌的人

我被耶穌所看重

我可以牧養耶穌的羊

記憶

信念

耶穌：「你有五個丈夫」



我是沒人要的女人
我是個剋夫的女人
我沒臉見人

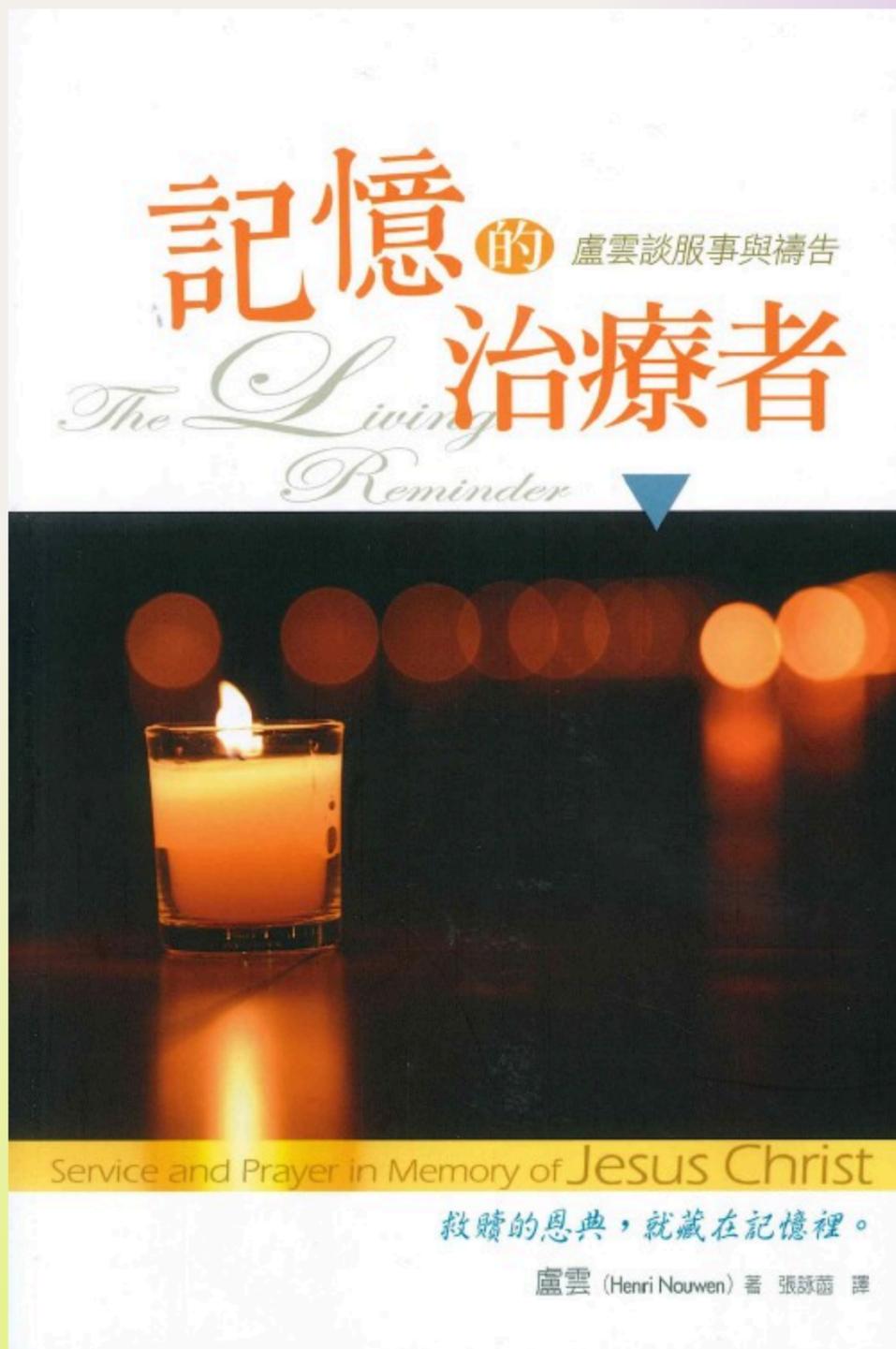


撒瑪利亞婦人：「我知道彌賽亞...」

耶穌：「這和你說話的就是他。」



我是知道耶穌身分的人
我是能為耶穌做見證的人
我是福音的使者



「記憶之所以讓我們受傷，
是因為我們將它深藏在心底，極難觸及。」

「我們如何醫治那些受傷的記憶？
首先要找到它們，先將之從遺忘的角落挖掘出來，
並記起它曾是人生的一部分。」

「服事者的重要呼召，
就是時時刻刻把人的故事與神的故事連結起來。」

在每個記憶中感受耶穌的愛

- 在這個記憶中，耶穌在哪裡？
- 祂有什麼感受？祂會如何看待我？祂會對我說什麼？

我害球隊輸了
我是失敗的



我是被愛的
我是被接納的

媽媽癌末

情緒
害怕
憤怒

信念

我會被遺棄
上帝很殘忍

整合

神會與我同在
死亡很殘忍

上帝有什麼感受？
上帝懂分離的痛

被理解
被愛



神很懂我
神會在我痛苦中安慰我