

自覺輪——如何表達自己的感受？

引言：雅 1:19- 20；箴 4:23；箴 23:7

熱身：什麼是情緒？

哪些是錯誤觀點？

初探：情緒的七種意義

- (1) 情緒是生命_____的一部份；
- (2) 情緒絕對_____和正確；
- (3) 情緒_____是問題；
- (4) 情緒是教我們在事情中該_____；
- (5) 情緒應該為_____，而不應成為我們的主人；
- (6) 情緒是_____的必須部份；
- (7) 情緒就是我們_____。

初探：負面情緒

初探：情緒的真正來源

哭泣不是情緒

「不開心」不是某種情緒

自覺輪——如何表達自己的感受？

1. 感官：透過五官去接收訊息，去察覺自己的_____。
例：眼睛—_____；_____—聆聽；手—_____。
有時沒有察覺自己的感覺，是否生活太忙？
沒有可以靜下來的時間去_____自己的言行，當刻自己的感覺。
2. 思想、演繹：究竟訊息（說話、行為、情況）對我有什麼_____呢？
有時即使我們意識了自己的感受，也不會表達，只礙於思想上加以_____那刻感受的存在，
阻礙原因包括：
 - a. 受社會道德價值觀的_____；
 - b. 不_____自己那一刻的表現，例如：小氣、自私。
 - c. 「自我」作怪；
 - d. 基於_____影響，不習慣去表達出來；
 - e. 怕別人_____自己所表達的感受；
 - f. 免受_____（心理上）。

3. 感受：苦／_____？ 好受／_____？ 甜／酸？

當我們思想加以否定自己感受存在時，那時.....

- a. 你會變得「自我_____」，不能夠感受「_____的你」是怎樣；
- b. 與人產生_____，顯得更為容易；
- c. 感受反而將你控制住。

4. 意圖：給予自己一點方向或_____，繼而行動。

例：拒絕、_____、接納或逃避等。

5. 表達／行動：講出來、笑出來、哭出來。

基於以上提及：自己未能_____自己的感受

+

思想上的阻礙

+

另外 2 點： 中國人_____的傳統文化

+

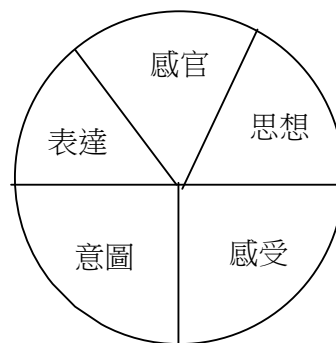
「感受」是一件非常_____的東西

↓

難於表達感受

◎怎樣改善：多_____、多反省

◎究竟在【自覺輪】中那一方面給你阻礙呢？



表達感受的途徑：

1. 先向_____對之有信心的人開始；
2. 「我喜歡你的表達方式」；「我喜歡你的態度」；「我需要你替我做件事」；
3. 看_____。
4. 開放_____的心態。

表達感受應注意：

- 「適合」：
1. 適合的_____（家人、朋友、同學、教會的肢體.....）
 2. 適合的地點（公眾場所、辦事處、家中、公園.....）
 3. 適合的_____（交往的深淺、關係.....）
 4. _____的多少——表達的內容適量。

☆有選擇的權利，不要過於強迫自己，在自己最安心時才嘗試表達出來。

· 停一停！

認清：感受、態度的常用詞彙

正面的詞彙

負面的詞彙

個案一宗！

【小孩，誰來珍寶？】

寶珍的父母在三年前已離婚了。寶珍現在才是中一的學生，但在小學四年級開始，媽媽常跟「一位叔叔」約會，把照顧弟弟和做家務的責任全留給寶珍，所以，寶珍現在已是一位把家事打理得頭

頭是道的「家庭主婦」了。

寶珍在爸媽鬧離婚時，一直持續她照顧弟弟的任務，功課也不荒廢絲毫，她的生活好像完全沒有受影響。她只記得自己曾經痛哭過一次；不是媽媽正式搬走那天——她早已習慣一個沒有母親的家；而是她晚上睡意矇矓時，聽到爸媽吵鬧、爭奪弟弟的撫養權！

因為媽媽主動離棄家庭，加上爸爸掌握了媽媽通姦的證據，法庭讓寶珍和弟弟歸爸爸撫養。一家三口住在一個小住房內，同一個單位還有三個單身漢。父親在收工後多到麻雀館耍樂，深夜才返，小弟弟有甚麼話要對父親講，只好留言貼在門上。

「弟弟是個膽小鬼，他不肯來廚房幫忙，不是躲懶，而是因為廚房旁住的那個男人長着裂唇，唏，那種嘴唇裂開兩片，好像怪獸似的。弟弟怕……。」寶珍笑着告訴我。

「你怕不怕。」我見過那位同屋的住客，長相的確嚇人。

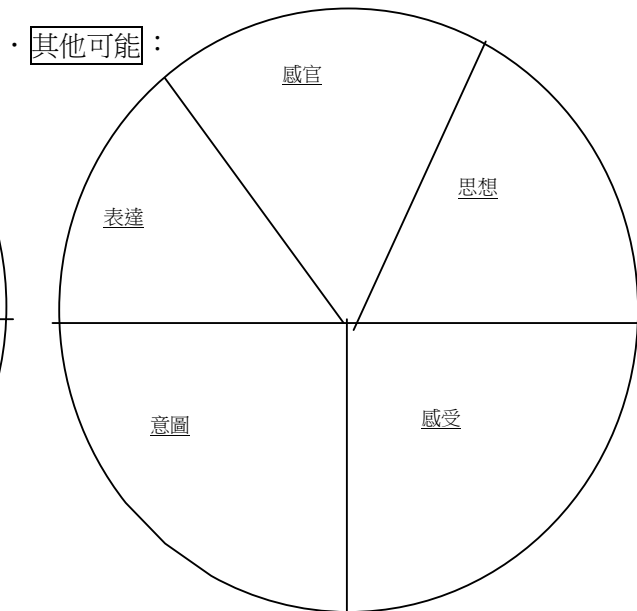
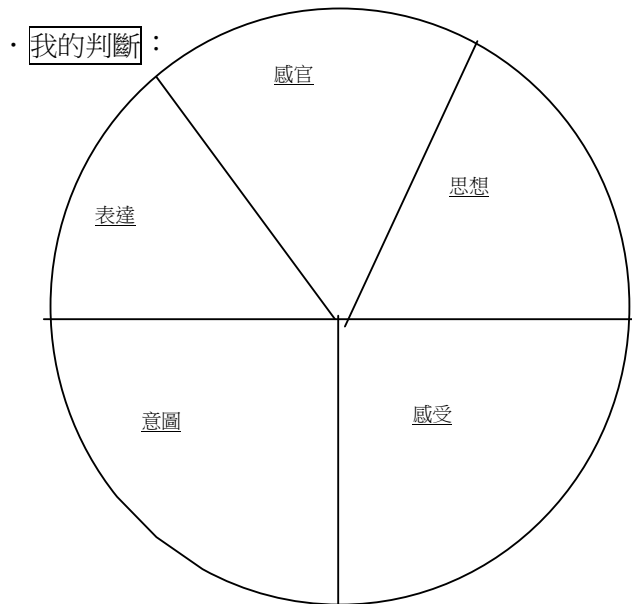
「我……，我不怕。」寶珍猶豫一下，「我有辦法的。每次要入廚房，我就盯着地板，就可以避開瞧不見那人的樣子，不會嚇一跳啦！」

每次我見完這個少淚、勇敢，用自己方法努力求存的女孩子，總叫我記起一段兒歌：「耶穌喜愛世上小孩，世上所有的小孩……」啊，我誠心祈求她的幸福。〔淑芳：《時代論壇》，25/9/1988〕

⊕閱讀了以上文章後，你有何感受？

對寶珍	對寶珍的父親	對寶珍的母親

◎分享：每人分享本週一件印象深刻的事件、片段情境或對話，試用【自覺輪】來逐項（五項）找找看，組員也來推斷一下，可以有另外的兩種以上的可能性嗎？〔可填寫在輪中〕



· 管理情緒有辦法：參〔做情緒的主人〕

「管理情緒之四種能力」&處理本人情緒的方式

◎小結：勞威廉&依文斯&〔不住禱告〕帖前五 17-18