

第七課 期待和落差

情感連結 （安全感的來源）
情緒傷害 （收斂想像力）

行為意志力（家事人人有責）
情緒耐受力（責任和義務）

高敏感度 （不過份解讀）
心理疆界 （把期待還給對方）

馬大/馬利亞思維（現實和感覺）
和自己對話（了解真實的自己）

非暴力溝通－觀察、感覺、需求、要求（討論）

問題思考

1. 你有明確的心理疆界嗎？
2. 評估自己和對方的敏感指數。
3. 你是馬大還是馬利亞？

約伯記 23 : 10

然而祂知道我所行的路，祂試煉我之後，我必如精金。

申命記 33 : 25

你的日子如何，你的力量也必如何。