

第八課 負面情緒的代謝

冷靜思考（避免衝突）
釐清真相（認清事實）

自省能力（辨識情緒，避免衝動）
獨立人格（不人云亦云）

換位思考（保持客觀）
情緒出口（禱告談心）

負面情緒的形容詞—

暴躁、壓力、鬱悶、委屈、敏感、小氣、掙扎、煩躁、挫敗、
無力、厭倦…

自我疏解—

安靜 / 關愛自己 / 正向思考 / 閱讀 / 運動 / 肯定自我 / 不計較得失 /
降低期待

問題思考

- 1 你有自省的能力嗎？
- 2 你習慣如何疏解壓力？

歌羅西書 4:6

你們的言語要常常帶著和氣，像用鹽調和。

以弗所書 3:16

藉著祂的靈，叫你們心裏的力量剛強起來。