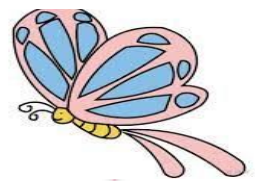


脫繭而出

April 3, 2022



砂谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



脫繭而出：從個人成長到建立關係

上帝賜給我們的人生是豐富，自由與活潑的。
當我們能夠自我成長，建立健全的自我，
我們就能夠在人際關係當中得著自由。



砂谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



從自我成長，到建立關係

- Week 1: 主動積極/ 選擇的能力 (4/3)
- Week 2: 鎖定生命的座標 (4/10)
- Week 3: 忙要忙得有意義 (4/17)
- Week 4: 建立親密關係，衝突於界線 (4/24)
- Week 5: 知己知彼，双向溝通 (5/1)
- Week 6: 情緒自我調節，合-雙贏 (5/8)
- Week 7: 建立積極的家庭關係 (5/15)
- Week 8: 建立有影響力的文化 (5/22)



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



從依賴型到信靠神

信靠神

第七週 - 第八週

--- >>> 互賴型(我們)

第四週 - 第六週

--- >>> 獨立型(我)

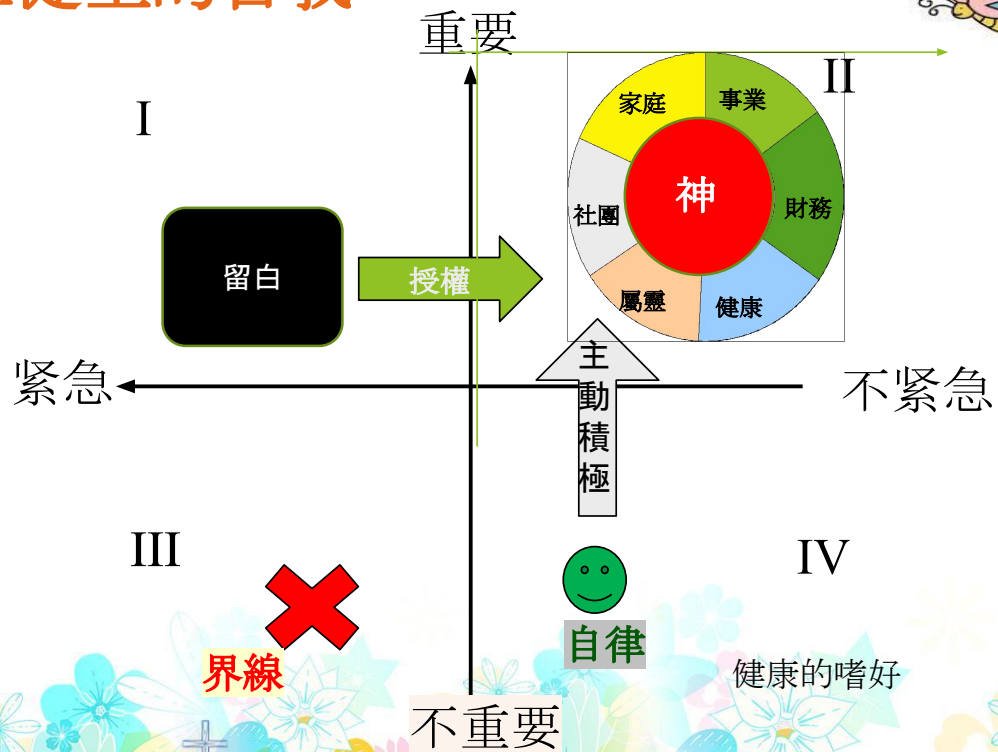
第一週 - 第三週

依賴型(你)

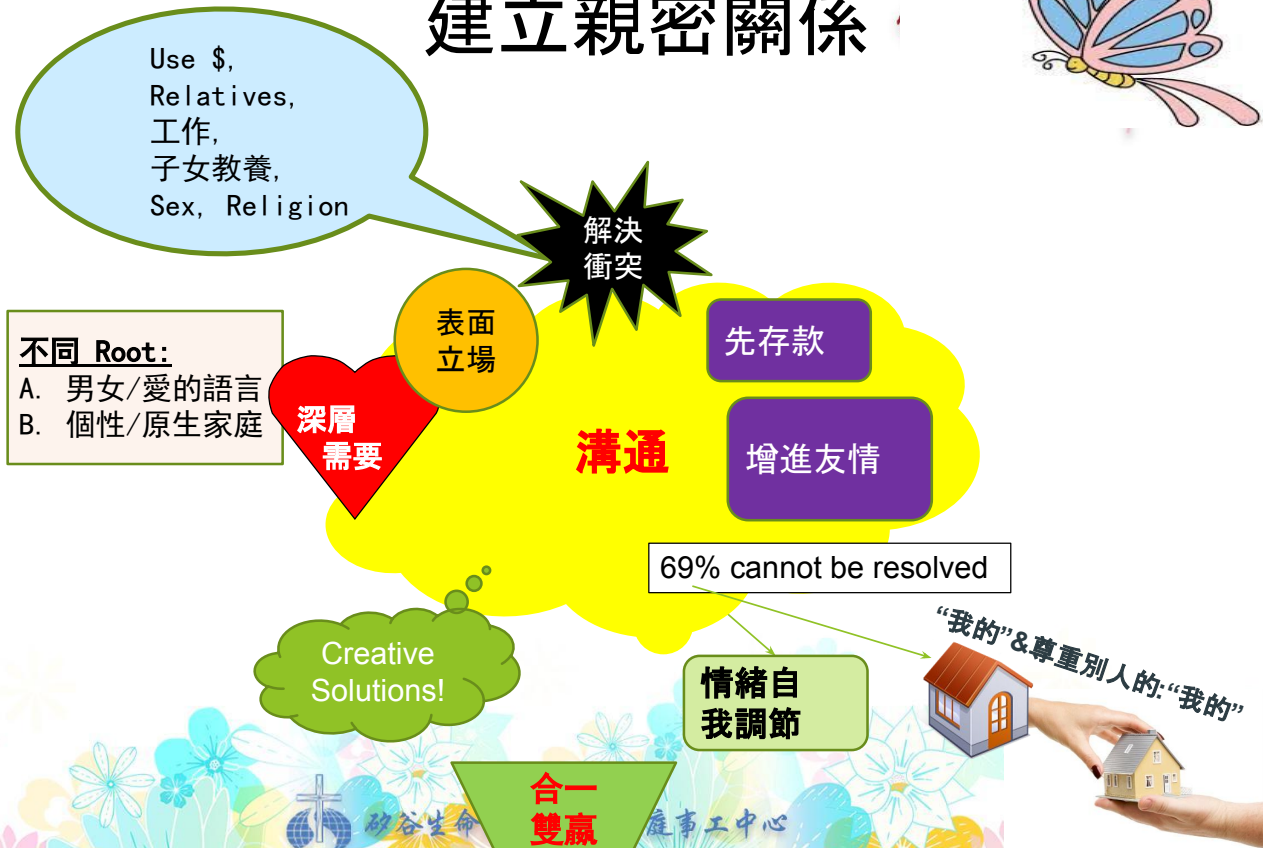


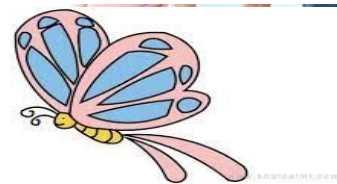
破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心

建立健全的自我



建立親密關係





Week 1: 主動積極 / 選擇的自由



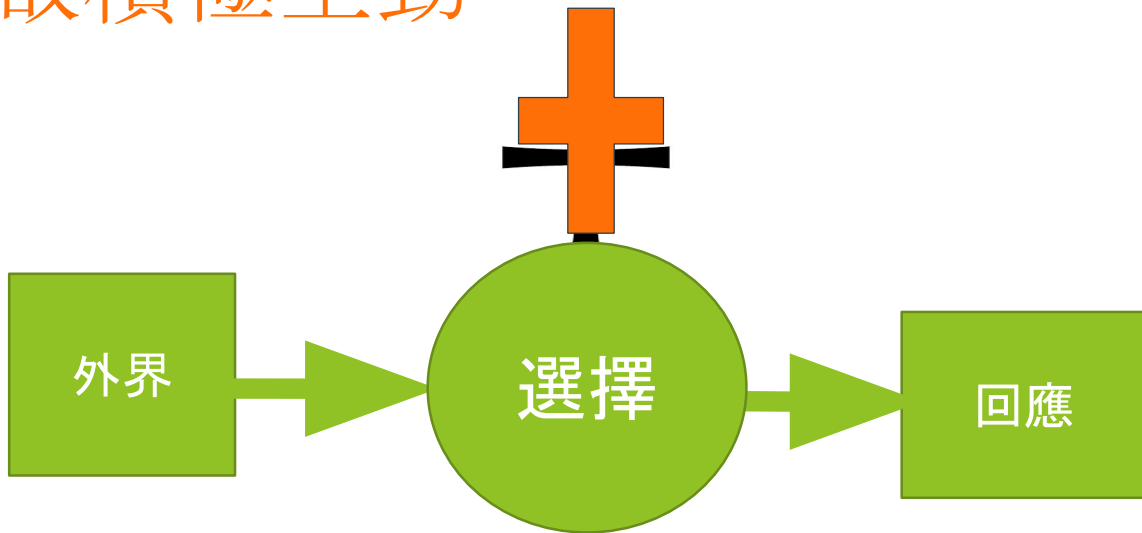
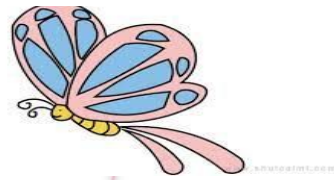
破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心

依賴型：



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心

開啟積極主動

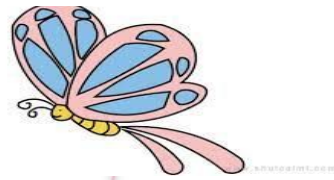


生命的座標



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心

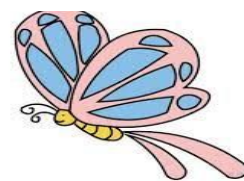
積極主動，掌握選擇的自由



- 自我覺察 (若能以自由，就求自由更好 林前 7:21)
- 於神連結 (分辨是非，相信神開路 詩1:1 林前10:13)
- 付諸行動 (靠著那加給我力量的，凡事都能做 腓 4:13)



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



積極主動，掌握選擇的自由

- 積極主動，採取行動，建立習慣
- 除非你同意沒有人能傷害你
- 掌握選擇的自由

WWJD



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



人對困難環境的兩種回應

關切圈：

問題

問題 問題

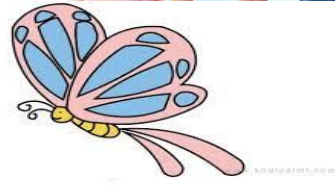
影響圈：

可控制
可影響



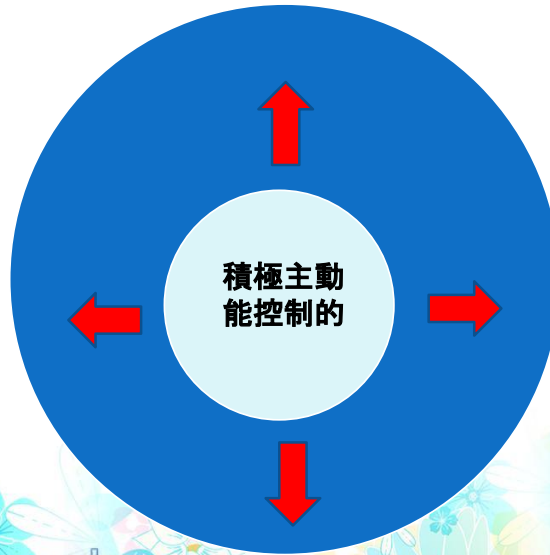
破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心

人對困難環境的兩種回應



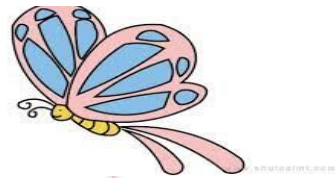
Circle of concerns)

1. 关切/問題层面



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心

約瑟的故事



- 基督徒特別的恩典
 - 因他用笑臉幫助我(詩42:5)
 - 主裡得以自由(林後 3:17)



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



Take Responsibility!

▶ 消極

- ▶ 我已無能為力
- ▶ 我就是這樣的一個人
- ▶ 他們使我怒不可遏
- ▶ 他們不會接受的
- ▶ 我被迫
- ▶ 我不能
- ▶ 我必須
- ▶ 如果

▶ 積極

- ▶ 試試看有沒有其他可能性
- ▶ 我可以選擇不同的作風
- ▶ 我可以控制自己的情緒
- ▶ 我可以想出有效地表達方式
- ▶ 我能選擇恰當的回應
- ▶ 我選擇
- ▶ 我情願
- ▶ 我打算



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



立刻行動

1. 花一天時間，觀察自己或周圍人的用語，注意有沒有被動消極的字眼：但願，不得不，沒辦法。。。
2. 按照自己過去的經驗，設想近期內是否會遭遇的令人退縮逃避的情況，此種情況在影響範圍之內嗎，你該如何本著主動積極的原則加以應付請在腦海中依依模擬，提醒自己，刺激與回應之間還有餘力，把握在主裡自由選擇的精神。
3. 在工作或日常生活中，找出一個令你倍感挫折的問題，判斷他屬於直接，間接或無法控制的問題，然後在影響範圍內尋覓解決的步驟並付諸行動。
4. 試著主動積極的原則三十天，觀察影響範圍是否有任何變化



破谷生命河靈糧堂 家庭事工中心