

『情緒』是什麼？

I. 小小測驗 – 你認識自己的情緒嗎？

1. 你是否認為情緒是很麻煩的東西，有時令你摸不著頭腦，不知為何會很不開心或心煩？
2. 面對身邊情緒化的朋友，他們的情緒會否令你覺得很煩，有時甚至不知所措？
3. 你的朋友/家人曾否批評你情緒化？
4. 你是否常感到鬱悶，而又不知為何有此感受？
5. 對於別人的痛苦，你會否有時感到無動於衷、不為所動？
6. 你是否覺得自己有時太敏感，很容易因別人的一句說話而介懷和不開心？
7. 別人是否常常稱讚你「好人」、「好好先生」、「無所謂，容易說話」？
8. 你是否脾氣暴躁，或偶然會突然很怒，大發脾氣？
9. 你是否覺自己情緒平穩到沒有起伏的程度，沒有甚麼特別開心或不開心，對感受已然麻木？
10. 你是否覺得自己缺乏創意？
11. 你是否感到難以學習新知識，不容易融會貫通？
12. 在情緒低落時，你的想法會否變得極端、不容易想到正面的思想？
13. 你是否感到情緒影響你的工作/學習表現，當靈感到時，很快能夠完成，沒有‘mood’時，則不能有效率做事？
14. 無論事業或學業的發展，你會否對將來的方向到迷惘，不知該如何選擇？
15. 你會否感到聽不到神的聲音，不知道神對你的生命有何旨意？
16. 你會否感到不容易集中精神在你的學業或工作上？
17. 你是否容易憂慮將會發生的事情？擔心自己健康、事業或學業，家庭或婚姻？
18. 你是否感到與人關係較疏離，難有知己朋友？
19. 你是否感到與神關係較疏離，難以親近神？
20. 你是否感到生命乏力不滿足，未能發揮你自己？
21. 你是否常常感到無奈，被生命很多的矛盾所困擾，很難作出抉擇？

【摘自「情緒四重奏」，葛琳卡著】

II. 情緒的定義

III. 這堂課的目標

IV. 情緒是好人還是壞人？

V. 情緒的力量

VI. 情緒可以成長嗎？

【每周經文】我靠著那加給我力量的、凡事都能作。(腓 4：13)

【每周金蘋果】每一個人都有調節情緒的能力

【每周反思】神與耶穌有那些情緒？祂們如何表達這些情緒？

SVCA 2009年第一季成人主日學

C221 基督徒如何管理我們的情緒

『情緒』是什麼？

情緒的定義

- ▣ An **emotion** is a term for a mental and physiological state associated with a wide variety of **feelings, thoughts, and behavior**. Emotions are subjective experiences, or experienced from an individual point of view. Emotion is often associated with **mood, temperament, personality, and disposition**.
- ▣ The English word 'emotion' is derived from the French word *émouvoir*. This is based on the Latin *emovere*, where *e-* (variant of *ex-*) means 'out' and *movere* means 'move'.

情緒的定義

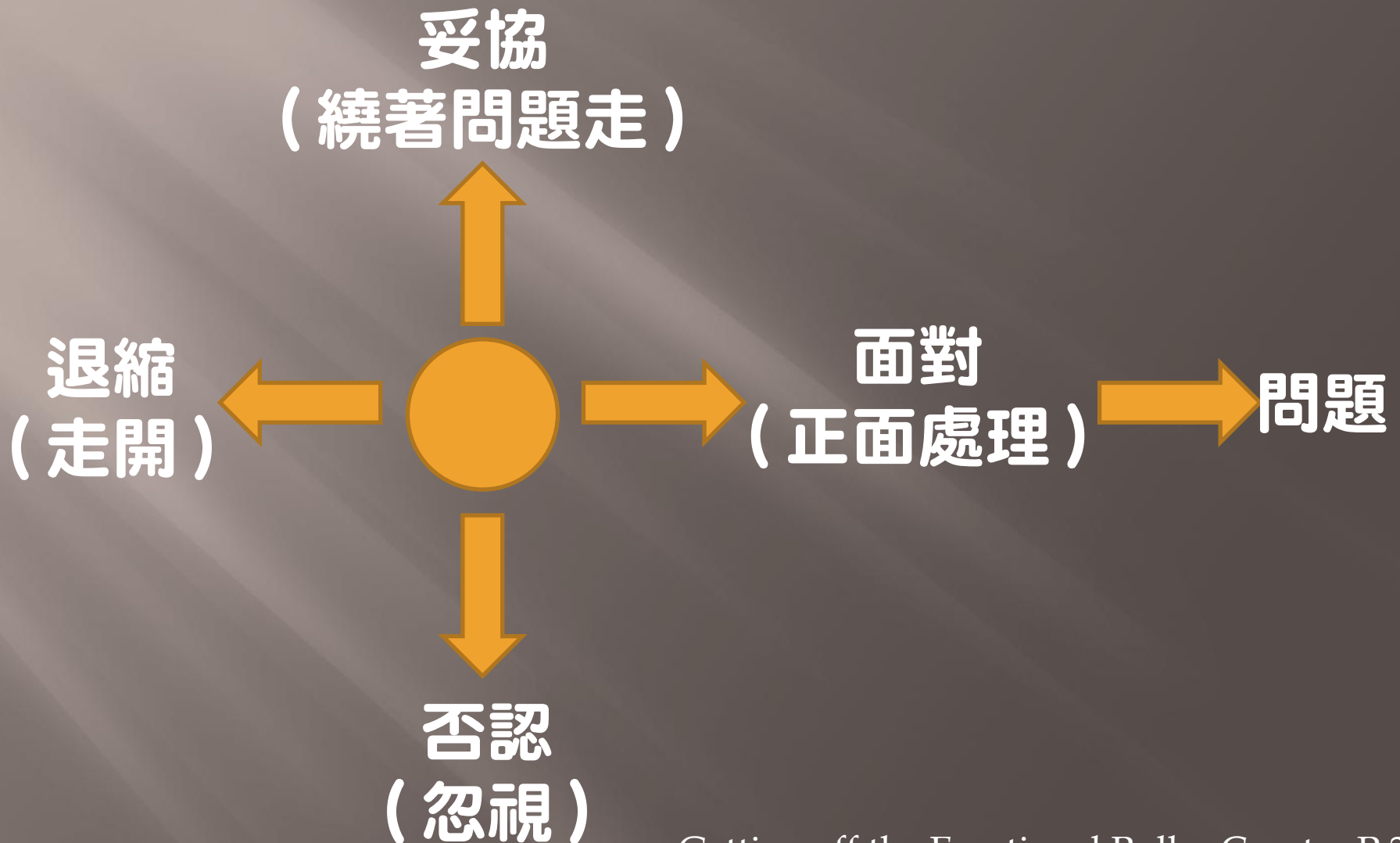
- ▣ EQ – Emotional Intelligence (EI) is often measured as an Emotional Intelligence Quotient (EQ).
- ▣ EQ describes an ability, capacity, or skill to perceive, assess, and manage the emotions of one's self, of others, and of groups.
- ▣ A person's ability to understand his or her own emotions and the emotions of others and to act appropriately based on this understanding.

情緒的定義

- ▣ 情緒可以分為
 - 基本的及復雜的
 - 短暫的及長遠的
 - 正面的及負面的
- ▣ 情緒是主動的還是被動的？
- ▣ 情緒是好人還是壞人？

缺乏情緒使我們變得沒有幽默感、
死板、一成不變；
壓抑情緒使我們喪失想像力、自
以為是。

這堂課的目標



情緒的力量

- ▣ 情緒有超過我們知道的力量，包括正面的力量及負面的力量
 - 情緒有傳染性
 - 情緒有傷害性
 - 情緒有建設性
- ▣ 每一個人都有調節情緒的能力

情緒可以成長嗎？



人們最怕改變，

改變代表要失去某些東西；

這是我們會如此奮力抗拒的緣故。

【每周經文】我靠著那加給我力量的、凡事都能作。(腓4：13)

【每周金蘋果】每一個人都有調節情緒的能力

【每周反思】神與耶穌有那些情緒？祂們如何表達這些情緒？