

如何调整不良情绪？

今晚分享:如何控制不好的情绪？

一、

我们已经非常清楚情绪对健康影响的生理机制，所以下面的问题是如何产生正面的情绪，产生阳光的情绪，这样才能有利于健康。

这个叫做情绪管理，情绪健康管理。

不好的情绪有哪些？

(学员：愤怒 失望 抱怨 抑郁)

我们首先思考如何防止愤怒?如何制止愤怒?如何消去愤怒?这是对付愤怒的三视角。

(学员：1.深呼吸三秒钟，可以制止愤怒。

2.制止比较难。

3.先离开这个即将发怒的环境

4.首先要明白愤怒产生的原因。

5.转移注意力。)

首先思考如何才能不愤怒?这个非常重要。

(学员：1.我的方法是说服自己。

2.转移愤怒的起因到其他事情。)

愤怒产生的原因是什么呢？不良情绪由什么推动的？

(学员：1.嫉妒。

2.自我。)

愤怒由什么推动的？

(学员：自己推理，一步一步找到了愤怒的理由。

2.不能接受的人事物推动

3.外界环境和事物与自己要达成的目的不一样。)

记得人的 27 宫格吗？你们要应用三视角，才能真正解决问题。当你对一个人愤怒的时候，就表明你对他的时候出问题了？

(学员：1.信望爱被打击，真善美受亏损。

2.外界发生的事情，让我们感受到不真不善不美时，我们就会愤怒。

3.是我们自己的真善美、信望爱出了问题。)

当你对一个人愤怒的时候，就会表明你对他的信望爱出现问题了。比如你发现你的儿子说假话，你发现他作恶多端，你发现他行为丑陋，就是他的真善美和你的信出现问题，就会发怒。你原来信他真，信他善，信他美，突然发现一切相反，你会愤怒。

比如孩子成绩不好，你会愤怒吗？家长一般不会愤怒，只会失望，表现出沮丧的情绪，叫做悲观的情绪。

那么如何防止这些愤怒呢？比如你发现儿子撒谎？如何阻止自己的愤怒呢？

(学员：对人性保持怀疑而包容的态度，不要绝对化一个人，一件事。)

你要具有哪些见识呢？才能不会发怒呢？

(学员：1.人都会犯错，别人会做不好的事，我也一样。

2.深刻认识人都是罪人，本来就不完美，自己也有很多假丑恶的时候。)

对。你要应用人的 27 宫格。首先要思考到自己。作为父母，我是怎样的人呢？

这个叫做同理心。当你一谦卑的时候，就会对儿子产生信望爱。此时再思考：儿子为何会撒谎呢？进行三视角思考。

比如分布视角里,有没有父母的影响呢? 仔细发现他撒谎的原因,和他一起分析,找到儿子撒谎的原因,再从原因出发找解决方案。

只有你首先接纳,同理,你儿子才能和你做朋友。才会慢慢把实际情况告诉你。你要和他一起分享,父母以前也会这样。不过这样会带来后果的,所以下次要尽量避免。

你还要和他思考,如果下次再发生时,如何应对。因为撒谎也是儿子的信望爱,特别是价值观出问题了,就是儿子把他害怕失去的东西当成真善美了。当成他信望爱的对象了,所以需要和他重建。真善美作为人的本性,作为他的信望爱的终极对象。这样他就会明白即使失去一个重要的东西,也不能撒谎。

因为真善美应该是最高价值追求!这个从圣经很容易理解。撒谎就是违背神的律法,就是不爱神,就是不爱真善美的本体!用世俗的话,就是信望爱的对象不是真善美!

只要你的信望爱的对象不是真善美,你就一定会在某个时刻撒谎的!撒谎就是作假见证

就是为了得到不属于自己的东西!

上面就是一个完整的情绪处理方案。

二、如果悲观呢?

如何对付悲观呢?

估计你们很多此时正在悲观。

(学员:搜寻记忆里成功的案例。)

大家一定要用 27 宫格才能真正解决问题。什么情况下你会悲观呢?

(学员: 1.不顺利。

2.对真善美的事情失去盼望，就是悲观。)

悲观的情绪就是失望的体现。悲观是不信的表现，对于基督徒，它是一种罪。对付人生的悲观，一定要进入终极的信望爱。对付孩子的悲观，可以采用提高信望爱的望的实现。

比如如果爱人离去，如何从悲观里重新站立起来呢？面对人生的重大打击，比如突然你的双眼失明。如何离开悲观情绪呢？

尼克的例子告诉大家。如何在四肢没有的情况下，重建信望爱。

但是很难做到。你要回到对比，重生分布。回到真善美，重生信望爱。

你要思考，我还有手，还有脚，还有听觉。还可以说：失明的作用只是叫你更好地思考，更好地听，更好地说。

你一样可以成为很优秀的尼克。然后你一步一步地实现你的希望，建立对真善美的信望爱。重生你的知情意人生，开出更加美丽的花朵！让更多的人分享，得到激励！

这就是真正的真善美的人生！你的人生价值更加巨大！

所以任何情况下都不要悲观，也不要愤怒！要有信望爱，要有温柔，仁爱喜乐平安，信实温驯良善，忍耐恩慈节制。

我们共勉吧！

在三视角智慧的推广中，我遇到了各种各样的艰难，但是因着信望爱，我们慢慢前行！因着对真善美的信望爱，我们即使劳苦，但是喜乐！

目前我们的发展越来越宽广，所以大家要充满信心！不断地应用三视角，得到祝福，就能不断地增强信心！

前天我看完傅瑞姆的回忆录，非常感动，他的信望爱真是无比的，面对各种神学派别的围攻，依然继续前行，终于在 2000 年进行三视角神学的突破性发现！奠定了改革宗神学自加尔文以来的重大突破，这是 500 年来的神学发现，就是他老师范泰尔也无法比拟！

所以很多人嫉妒，很多人攻击。但是三视角神学自 1987 年出来，越来越多的教会开始接受，并且应用建立教会，得到大大的祝福，极大地促进了教会的合一，原来那些分裂，一下子就不存在了！