

主日學課程 共創活力的婚姻

5/16/2010

第六課 情緒智商 (EQ)

陳衍銘 & 徐明

菊

課程目標:

- 認識情緒
- 情緒智商(EQ)
- 提高情感智慧的訓練
- 婚姻情傷? 情商!

課程內容:

一、認識情緒: 受到外界的刺激時，從心中生發出來的感受。

主要情緒: 喜、怒、哀、樂

首發性的情緒(Primary Emotion): 直覺的反應

次發性的情緒(Secondary Emotion): 我們的選擇

二、情緒智商(EQ)

情緒智商(EQ)是一個人管理情緒的能力，包括以下五個層次:

1. 了解自己內在的情緒、感受
 - 情緒是個人化的，具有獨特性。
 - 感受本身沒有對錯，我們要尊重每個人的感受。
 - 感受帶出來的思想和行為則有是非、好壞之分。
2. 有效的疏導和掌握自己內在的情感狀態
 - 情緒需要被了解，並用語言標明、表達。
 - 情緒不可以被壓抑，乃需要被了解、標明和疏導。壓抑而沒有解決的情緒像火山，會在意想不到的時刻，以意想不到的強度爆發。
 - 我們需要學習了解情緒背後的思想，並審查分辨正確性。
 - 每個人要為自己的情緒負責。別人可以給我們刺激，但是我們可以決定要不要生氣。
 - 什麼是情緒按鈕? 就是我們心中一些特別不安全的區域(弱點);或是過去沒有解決的傷害。如果別人按了我的按鈕，會激起我心中的自我防衛系統，通常會反擊 (fight back)。
 - 別人可以按我的情緒按鈕，但我要為我的情緒反應負責。深入了解按鈕的來源，若是誤解，藉由事實澄清而得以諒解;傷害，藉著禱告得醫治，饒恕對方;對事情給予一個新的解釋、意義。
3. 正確的解讀別人心中的想法和感受

- 談感受的時候，邏輯幫不上忙。
- 用心了解話語背後的情緒。

4. 幫助別人了解他自己內在的情緒感受
5. 改善人際關係

三、提高情感智慧的訓練

- 練習了解、體會自己和別人的感覺，提高對感覺的敏銳度。
音樂，圖畫，電影，故事，日子中的事件，朋友的遭遇，新聞的報導…
- 學習正面和負面感覺的辭彙，標明感覺。
- 分辨感覺和思想。
- 學習在不同的情境表達情緒和感覺。

四、婚姻情傷? 情商!

用情商醫治情傷!

- 記住親密關係中的兩大需求: 被愛人無條件接納、在愛人心中居首位。
- 夫妻花時間獨處，彼此傾聽，了解內在感受。
- 用心了解配偶言語背後的情緒。
- 打重要的戰爭，不要為小事抓狂。
- 留心自己的情緒，禱告了解情緒背後的思想，並決定需要溝通，還是放他一馬?
- 學習說話的藝術 - 開口溫柔，常常讚美。
- 要改變對方之前，先改變自己。
- 快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒! (雅各書1:19)

五、經文

- 敬畏耶和華是智慧的開端。(箴言 1:7)
- 快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒! (雅各書1:19)
- 生氣不要犯罪，不可含怒到日落。(以弗所書 4:26)
- 道成了肉身、住在我們中間、充充滿滿的有恩典有真理。(約翰福音 1:14)
- 使人和睦的人有福了，因為他們必稱為 神的兒子。(馬太福音 5:9)

課後練習: 心動不如行動

1. 在本週中，至少找兩次機會了解、標明、表達妳/你的情緒。
2. 至少找一次機會了解配偶或朋友的情緒和感受。

