

乐观心理学

学习不要忧虑

郑乙禧传道(医生) Dr. Joyce Teh 2.7.2022

约翰福音14：1

耶稣说：

你们心里不要忧愁；你们信 神，也当信我。

你們心裡不要惶恐不安，你們要信 神，也要信我。（环球圣经译本）

问题：耶稣能要求我们做 - 我们做不到的事吗？

答案：腓利比书4：13；使徒行传1：8

约翰福音14：1

耶稣说：

你们心里不要忧愁；你们信 神，也当信我。

你們心裡不要惶恐不安，你們要信 神，也要信我。
(环球圣经译本)

问题：什么是忧虑？忧愁？惶恐？

答案：不知道如何做决定！焦急！

问题太大，不相信神做得到！

约翰福音14：1

耶稣说：

你们心里不要忧愁；你们信 神，也当信我。

你們心裡不要惶恐不安，你們要信 神，也要信我。
(环球圣经译本)

问题：你相信父神、救主耶稣能够做到吗？

你能够相信你不认识的对象吗？

答案：认识需要时间！可以立刻领受礼物！

约翰福音14：1

耶稣说：

你们心里不要忧愁；你们信 神，也当信我。

问题：

为什么我“相信了”，还是非常忧愁？

即使认识了，还是忧愁？混乱！

学习“面对问题，解释问题”的方法

乐观心理学

马丁·赛利格曼 Dr. Martin E.P. Seligman

心理学：绝大部分研究（消极地）产生了的消极情绪问题

极少数研究（积极地）预防问题的产生 – 乐观心理学

（一）习得性无助

（二）学习乐观的解释方式

目标：帮助自己和他人建立良好的思考模式

产生和谐的人际关系（家庭、学校、工作、教会）

产生健康的魂（思想、情绪、意志力）

产生健康的身体（健康的免疫功能、全身和谐运作）

郑乙蓓传道(医生) Dr. Joyce Teh

2.7.2022

心理学：研究：如何减少产生了的 - 消极情绪问题

(一) 习得性无助：三只小狗的实验

能够控制点击：	不能够控制点击	对照组（无点击）
1. 学习控制	控制不到， 一段时间后放弃尝试	没事
放进一个有门的箱子 跳入无点击的一边	不尝试、趴着不动	尝试后，很快 跳入另外一边
	帮助小狗过去另外一边 多次后终于能自己过去	

心理学：研究：如何减少产生了的 - 消极情绪问题

(一) 习得性无助：三只小狗的实验

观察结果：

1. 悲观、无助、不动的反应，可以是学习而得来
2. 悲观是可以学习而突破 - 被改变！
3. 30%左右，永不放弃的天生乐观者！

乐观心理学

马丁·赛利格曼 Dr. Martin E.P. Seligman

心理学：研究 - 预防 - 消极问题的产生 - 乐观心理学

(二) 学习乐观的解释方式- 面对问题！

1. 什么是悲观的解释方式？
2. 什么是乐观的解释方式？

两种解释问题的方式

问题产生	悲观（恶化情况）	乐观（就事论事）
时间持续性	总是，每一次，永远	这一次
人格化	谁的错？我？他人？	什么问题？
普遍性	针对整个人	针对问题
影响范围	每个方面	这个方面

问题产生	悲观（恶化）（谎言）	乐观（就事论事）
时间持续性	总是，每一次，永远	这一次
人格化	谁的错？我？他人？	什么问题？
普遍性	针对整个人	针对问题
影响范围	每个方面	这个方面

**反复悲观思想 - 陷入谎言中
上当！以为不能改变！**

谎言 - 上当 - 以为不能改变！

谎言 - 来偷窃神的话！

影响情绪：

向内：惧怕！担忧！慌乱！忧伤！

向外：生气！愤怒！乱说话！身体不适！

你的每一样反应在配合谁？

不要作递送武器给敌人的愚昧人！

**检查自己的思想：认出是消极的！
(夸大时间！对人不对事！)
不要配合恶者 - 立刻转向天父！**

**检查自己的情绪：认出是消极的！
(父神同在的爱、平安、喜乐呢？)
要立刻停止 - 请圣灵帮助！**

谦卑自己：为错误道歉！请对方原谅！

问题产生	悲观（恶化）（谎言）	乐观（就事论事）
时间持续性	总是，每一次，永远	这一次
人格化	谁的错？我？他人？	什么问题？
普遍性	针对整个人	针对问题
影响范围	每个方面	这个方面

1. 我要学习（乐观解释）
2. 我要练习 3. 我要改变！

问题产生	悲观（恶化）（谎言）	乐观（就事论事）
时间持续性	总是，每一次，永远	这一次
人格化	谁的错？我？他人？	什么问题？
普遍性	针对整个人	针对问题
影响范围	每个方面	这个方面

我要学习！我要练习！我要改变！
依靠圣灵的：提醒、支取智慧和力量！

约翰福音14：1

耶稣说：

你们心里不要忧愁；你们信 神，也当信我。

学习 “思考，解释问题” 的方法

不要忧虑秘诀（一）我的心坚定！

是头脑上当了！

思想需要改变方向！

路加福音17：1

耶稣又对门徒说：

绊倒人的事是免不了的；但那绊倒人的有祸了。

不要忧虑秘诀（二）冒犯人的事是免不了的

拒绝上当！拒绝绊倒！

选择谦卑顺服主的话！

拒绝冒犯，饶恕接纳，祝福对方！

你配合哪种解释问题的方式？

问题产生	悲观（谎言）	乐观（就事论事）
时间持续性	总是，每一次，永远	这一次
人格化	谁的错？我？他人？	什么问题？
普遍性	针对整个人	针对问题
影响范围	每个方面	这个方面

帖撒罗尼迦前书5：23

愿赐平安的神亲自使你们全然成圣！

又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，
在我们主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘！

新生命：灵：在基督里完美！

魂：思想必须更新，而变化！

体：被训练配合新身份，新言行！

1. 关系比事情更加重要
2. 关系比财务更加重要
3. 诚信和神的智慧非常重要

箴言3：5-8 敬畏神！

- 5你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，
- 6在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。
- 7不要自以为有智慧；要敬畏耶和华，远离恶事。
- 8这便医治你的肚脐，滋润你的百骨。

学习不要忧虑！

依靠圣灵醒悟不上当：记得

1. 父神、主耶稣、圣灵内住！

2. 自己是属于父神的爱子！

3. 在基督里拥有属灵权柄

4. 恶者要偷窃、杀害、毁坏

但是，他的武器都不能够得逞！

5. 因为主耶稣已经在十字架得胜了！

父神永远带领我们在基督里得胜！

《1帖 5 : 16, 17, 18》

16 要常常喜乐， 17 不住地祷告， 18 凡事谢恩；
因为这是 神在基督耶稣里向你们所定的旨意。

常常默想！凡事感恩！

感恩，父神、主耶稣、圣灵的爱！

欢喜，自己是属父神的爱子！

谦卑学习 – 心意更新

活出神的旨意：在基督里丰盛的新生命！