

如何活出积极正向的生命？

圣经的乐观心理学

Biblical Optimistic Psychology

Ps Joyce Teh (MD)

4.10.2020

“乐观心理学研究”

马丁·赛里格曼 (Martin Seligman)

正向心理学之父。 “习得性失助” 理论。

美好人生建立于 - 良好人际关系

1. 合群者健康较好，孤独对身体有害。
2. 拥有有素质的朋友比拥有许多朋友更重要
3. 好的人际关系带来健康的身体、思想和脑功能

怎么改善人际关系？

生命中最大的**挑战**就是：
与人相处

与人相处（与自己相处）的秘诀**是：**
关注自己的思想

箴言23：7

因为他心怎样思量，
他为人就是怎样。

(给人恩典、爱或者定罪？)

路加福音 Luke 17:1

耶稣就对门徒说：

绊倒人（冒犯人）的事是免不了的；

但那绊倒人（冒犯人）的有祸了。

Jesus told His Disciples – **OFFENCES** are sure to come,
but woe to the one through whom they come

为什么会有冒犯？冒犯绊倒人！

约翰福音10：10

盗贼来，无非要偷窃，杀害，毁坏；

我来了，是要叫羊得生命，并且叫他们得的更丰盛。

没有人的配合，恶者不能够得逞！

先看清楚恶者的诡计：

叫人看人、看自己和他人的错误！

给人给自己定罪！

制造冒犯！

制造纠纷！

制造分裂！

来偷窃、杀害、毁坏！

不要配合他的谎言！

消极思想	积极思想
<p>时间 : (夸张不真实) 每一次都是这样、从来不。。</p>	<p>时间 : (针对当时) 发生的时间点</p>
<p>对人 : (责怪自己或者他人) 谁的错？太早下结论</p>	<p>对事 : (针对问题, 不责怪人) 找出问题所在; 提问并且聆听</p>
<p>结果 : (夸张不真实): 影响许多方面、影响情绪</p>	<p>结果 : (针对问题) 只影响相关的领域、保持平静</p>
<p>解决方法 : (无法处理) 问题太大</p>	<p>解决方法 : (找出方法、祷告) 寻求资源, 寻求帮助</p>
<p>评论 : 这是谎言</p>	<p>评论 : 与人的关系比完成事情更加重要</p>

消极情绪：

往内累积：

忧虑、伤心、惧怕

向外宣泄：

生气、纷争、冷漠

思想：

压力、惧怕、混乱、没有盼望

身体情况：不愿意照顾身体

肌肉疼痛、头疼、抵抗力差。。

积极情绪：

往内安定：

有依靠、平静、安稳、

向外分享：

轻松、和平、喜乐

思想：

一定能够处理、平静、有盼望

身体情况：愿意照顾身体

健康良好

坚决拒绝配合 - 消极的思想

坚决拒绝配合 - 谎言

坚决拒绝继续被偷窃，杀害，毁坏

坚持抓紧主耶稣 - 神的话

坚决持守他所赐给我们的丰盛生命；

改善人际关系第一步：承认自己的问题！

愿意认罪悔改！愿意改变！

选择依靠天父的爱、依靠主耶稣！

学习积极思想方式
练习！练习！练习！

腓立比书2：1， 3-5

1. 所以，在 基督里

3. 凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；

只要存心谦卑，

各人看别人比自己强。

4. 各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。

5. 你们当以 基督耶稣的心为心：

圣经的总结是：

1. 爱与合一！
2. 己所不欲，勿施于人

与天父、耶稣圣灵感与合一！

与自己、他人爱与合一！

箴言 Proverb 4:22-23

23. 你要切切保守你心，因为一生的果效是由心发出。

Guard your heart above all else,

For it determines the course of your life

我该怎么保守我的心？

20. 我儿，要留心听我的言词，侧耳听我的话语，

21. 都不可离你的眼目，要存记在你心中。 ，

22. 因为得着它们的，就得了生命，又得了医全体的良药。