

教牧辅导

怎样处理和调适情绪？

林诚牧师·罗加怡



罗姊妹

要靠着赐恩惠的主加力量给我，来胜过我的软弱，因为在不信主的家庭里，很多时候要承受来自家人的不理解，一方面工作压力大，另一方面家庭里的事务都落在我的身上，所以我总感到身体很疲惫又不能说话，一说他们就会说你少搞点耶稣（因为他们不明白才这样说，求神怜悯）多休息休息，因此再累也得忍着，心里时常感到压抑，情绪也时好时坏，请牧师为我祷告，改变我的家人使他们能够理解或能够来信神，使我的心能得到宽慰。

人有情绪是正常的。情绪不论是正面的或负面的情绪，都有积极正面的功能：

1. 透露个人目前的身心状态讯息
2. 反映个人的某种特殊需求，例如：工作过忙、身心疲倦、心灵压力重

负面情绪也是给我们一个提醒的讯号

负面情绪对人身心灵的影响有哪些？

负面情绪对健康来说，影响很大；会导致身体不适（头痛、失眠、胃炎、食欲不振...），严重的会出现精神健康方面的病患（焦虑、抑郁...）

另外对人际关系也带来影响，有负面情绪的人，与人沟通和交往会有一定困难。

情绪要懂得控制和调适

专业辅导认为情绪的调适，在于学会保持愉快的心情，维护良好的心境；学会克制、约束不良情绪的表达。包括两个层面：

- 调适心态：**
1. 不要对自己太苛求
 2. 不要对别人期望太高
 3. 多与朋友分享倾诉
 4. 学习爱与被爱

- 调适身体：**
1. 自我放松训练(紧张带来焦虑，藉身体活动影响心理，让身心放松)
例如：深度呼吸运动
 2. 安静空间
 3. 音乐训练
 4. 适当运动

晨曦讲座

收听节目：<https://lpyy729.net/ds>

电邮：chenxi@liangyou.net

短信：13229966122（注明：晨曦）

