

原住民心理健康促進計畫-那瑪夏區心理健康促進

青山教會社區心理健康支持性促進宣導

主題：心理健康衛生宣導

日期：107年07月29日(星期日) 10:00-11:00

地點：青山教會

議程表：

時間	活動/內容	主持人
10:00-10:50	心理健康衛生宣導	張碩廷牧師
10:50-11:00	問題討論	張碩廷牧師
11:00~~~~	結束	

活動照片：



講師:張碩廷牧師

宣導內容:

▲主題:掌握自己的情緒

引用聖經:列王紀上 19 章 1-14 節

一、前言

經文的焦點是放在先知以利亞身上。在聖經中，以利亞是上帝所重用的一位偉大先知，在品格與靈性上都是很盡忠職守的先知；但是聖經卻形容以利亞他是與我們有一樣心志的人；他碰到阻礙會傷心、碰到困難會懷疑、自暴自棄，甚至這樣偉大的先知還走到羅騰樹下想死。

連上帝的僕人，偉大的先知以利亞也有他沒有辦法解決和面對的事情，我們的人生也有像以利亞的經歷；例如有課業、婚姻、身體健康、家庭、工作、人際關係等等都出了問題，使我們感到又苦又悶、煩惱，感到

人生沒有意義！

我們將藉著對以利亞的瞭解，上帝如何幫助他解決問題，思考如何掌握自己的情緒來引領我們如何勝過這些不好的情緒，然後更喜樂的生活。

二、情緒不穩定的症狀

「情緒」這兩個字，解釋是指人因為受到外來的刺激，而產生心理作用。也就是人的心情，因著你每天面對的人、事、物和外在環境而產生的變化，是一種喜怒哀樂的變化。

當一個人情緒難過，心情不好的時候，就像以利亞一樣，會有幾種不同的症狀：(1)沒有食慾、焦躁、睡不好。(2)什麼事都不想做，身心懶惰。(3)失去了耐性、喜樂。(4)有失敗感，對自己、對工作不再有自信心。(5)容易生氣，做不好的事、說不好的話……。

如果我們發現自己有這種現象，而順其自然，長久下去身心就會生出病來。而一個人心情不穩定的時候，非常容易失去控制力，說出不該說的話，作出不該做的事。

所以我們可以做情緒的奴隸，但更可以做情緒的主人，我們可以受情緒控制，但也可以掌握情緒，全在我們的一念之間。

三、情緒不穩定的原因

導致情緒不穩定的原因有很多，但如果我們希望可以活得更喜樂，首先就要去認識自己，並尋找自己為什麼會情緒不穩定的原因。

四、如何紓解情緒的不穩定

1、休息

適時的休息、放鬆是疏導情緒的第一個原則。

2、祈禱或默想

禱告並安靜心，真誠的、坦然的面對最真實的自己。

3、立定目標繼續努力

不要那麼容易讓不好的情緒控制著，不要一直躲在自己的世界裡，要出來肯定自己的新目標，尋找自己失敗的原因，學習抒發它、掌握它，思考如何去改善，努力向前邁進。

情緒不穩定是一種壓力、一種痛苦，更是一種無形的綁架，這個時候的我們可以藉由信仰，將一切不穩定的情緒擺上，並將最好的智慧、信心、愛心流進自己的心裏，我們就能從煩躁中獲得釋放！