



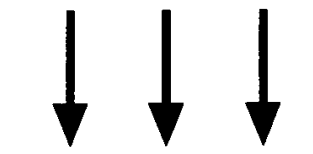
順逆同行

**C1 問題解決**

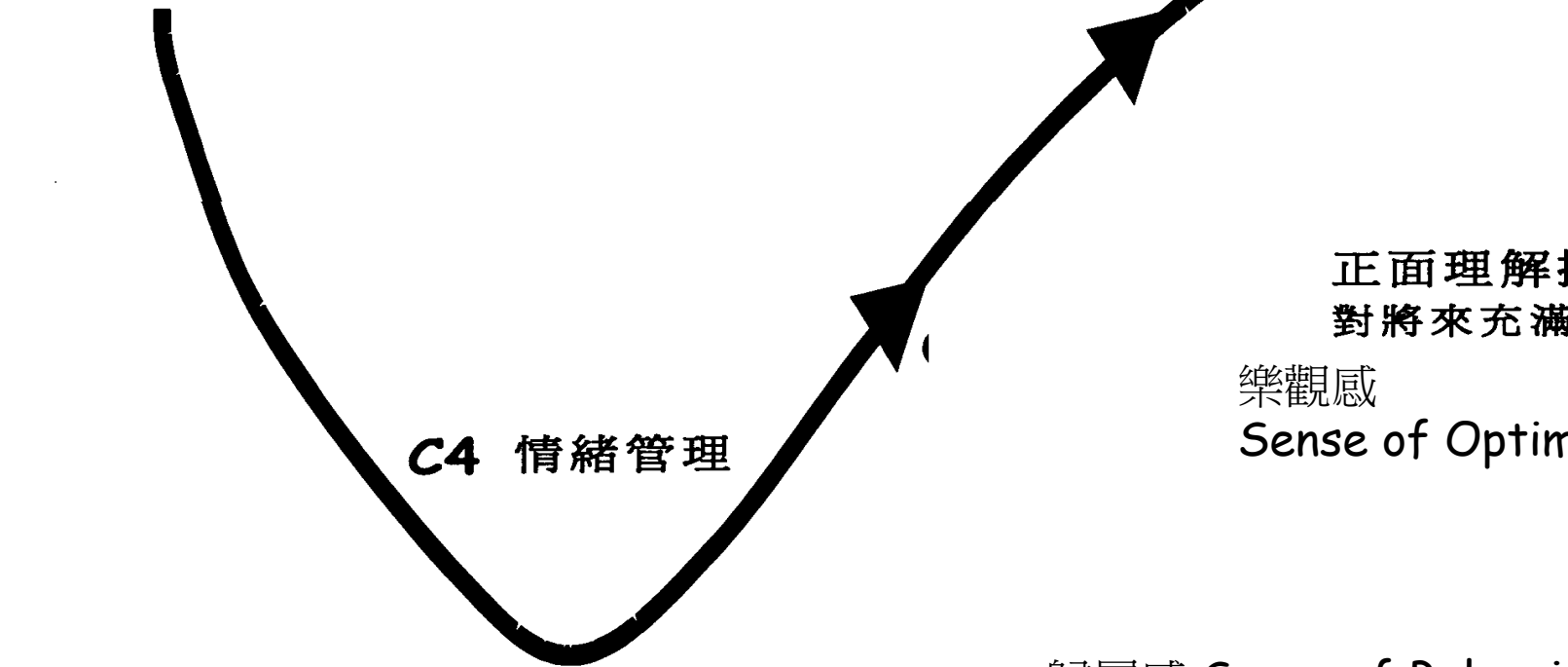
**C2 社交能力**

**C3 目標訂定**

壓力與逆境



勝任感 **Sense of Competence**

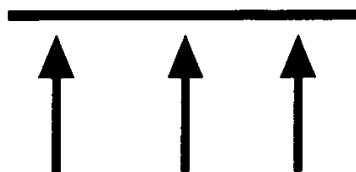


正面理解挫敗  
對將來充滿盼望

樂觀感  
**Sense of Optimism**

**C4 情緒管理**

歸屬感 **Sense of Belonging**



關懷的支持 (S)

高期望 (H)

參予機會 (P)

# 面對逆境的出路

- O Optimism 樂觀感
- B Belonging 歸屬感
- C Competence 能力感

# 樂觀的秘訣

- 全盤失敗 – 局部困難
- 長期 – 短暫
- 外在環境 – 內在行為 / 性格

# 盼望心理學

- Hope = WayPower + WillPower
- 盼望 = 找出路的能力 + 毅力

## WORTHINGTON

- Hope = WayPower + WillPower + WaitPower
- 盼望 = 找出路的能力 + 毅力 + 等待的能力



# 效法耶穌：與人同行的六個 MOVEMENT

路加福音 24: 13-35

**Luk 24:13-33** 正當那日，門徒中有兩個人往一個村子去；這村子名叫以馬忤斯，離耶路撒冷約有二十五里。

(14) 他們彼此談論所遇見的這一切事。(15) 正談論相問的時候，耶穌親自就近他們，和他們同行；(16)

只是他們的眼睛迷糊了，不認識他。

(17) 耶穌對他們說：「你們走路彼此談論的是什麼事呢？」他們就站住，臉上帶著愁容。(18) 二人中有一個名叫革流巴的回答說：「你在耶路撒冷作客，還不知道這幾天在那裡所出的事嗎？」



(19) 耶穌說：「什麼事呢？」他們說：「就是拿撒勒人耶穌的事。他是個先知，在神和眾百姓面前，說話行事都有大能。」

(20) 祭司長和我們的官府竟把他解去，定了死罪，釘在十字架上。

(21) 但我們素來所盼望、要贖以色列民的就是他！不但如此，而且這事成就，現在已經三天了。

(22) 再者，我們中間有幾個婦女使我們驚奇；他們清早到了墳墓那裡，

(23) 不見他的身體，就回來告訴我們，說看見了天使顯現，說他活了。

(24) 又有我們的幾個人往墳墓那裡去，所遇見的正如婦女們所說的，只是沒有看見他。」

細心回應

回想前瞻

不在還在

(25) 耶穌對他們說：「無知的人哪，先知所說的一切話，你們的心信得太遲鈍了。(26) 基督這樣受害，又進入他的榮耀，豈不是應當的嗎？」(27) 於是從摩西和眾先知起，凡經上所指著自己的話都給他們講解明白了。(28) 將近他們所去的村子，耶穌好像還要往前行，(29) 他們卻強留他，說：「時候晚了，日頭已經平西了，請你同我們住下吧！」耶穌就進去，要同他們住下。(30) 到了坐席的時候，耶穌拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給他們。(31) 他們的眼睛明亮了，這才認出他來。忽然耶穌不見了。(32) 他們彼此說：「在路上，他和我們說話，給我們講解聖經的時候，我們的心豈不是火熱的嗎？」(33) 他們就立時起身，回耶路撒冷去，正遇見十一個使徒和他們的同人聚集在一處，

# 與人同行的六個Movement

- 1.親自就近
- 2.舒解抗拒
- 3.專心聆聽
- 4.細心回應
- 5.回想前瞻
- 6.不在還在

# 回應別人傷痛不良的方法

- 否認傷痛的存在
- 逃避有傷痛的人
- 將他人的傷痛作話題傳開
- 過份投入和代入，令自己情緒受影響

找發洩對象

死穴

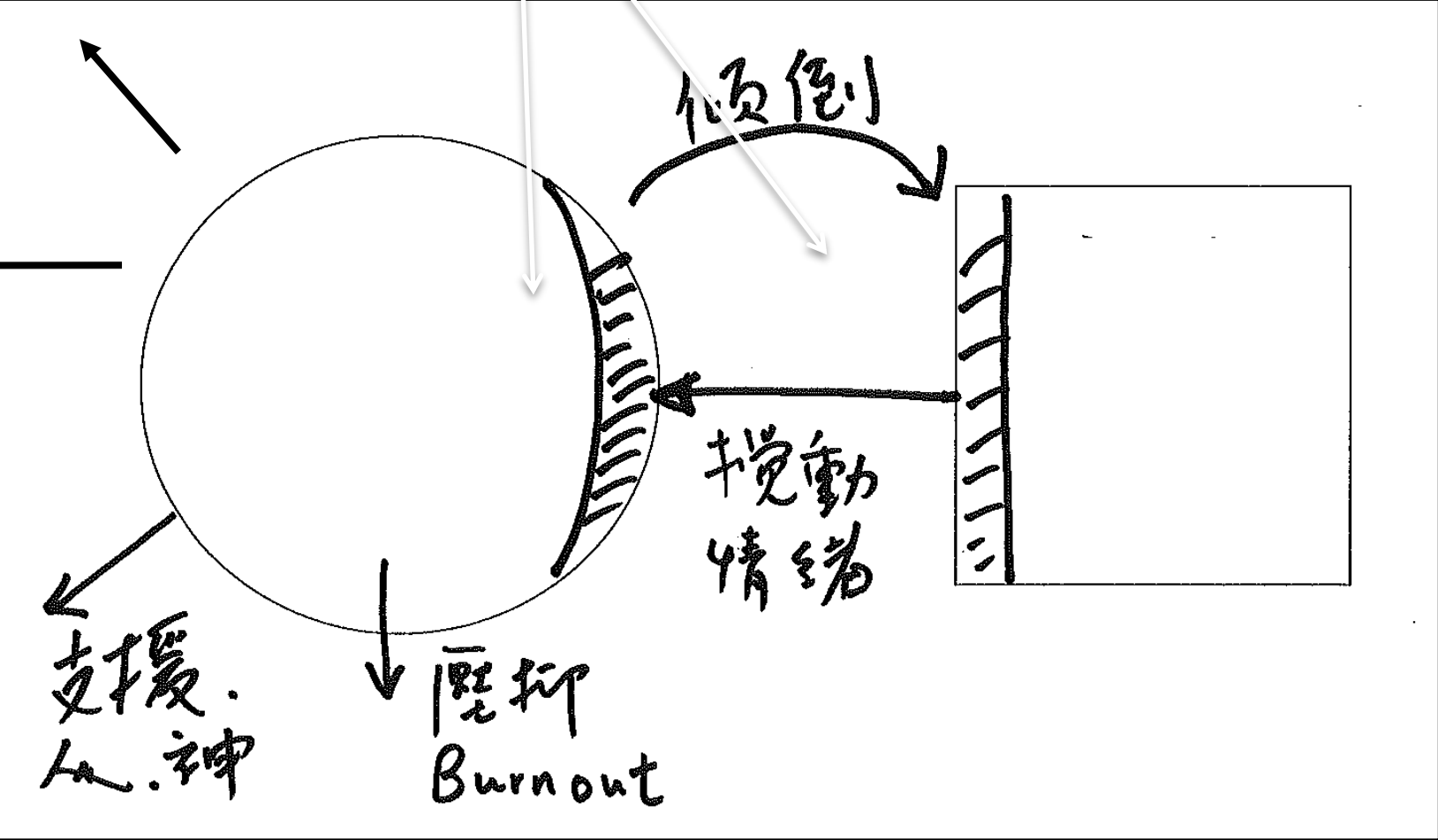
傾倒

找人撐自己

攪動情緒

支援  
人·神

壓抑  
Burnout



# 承載別人傷痛的先決條件

- 為對方創造安全和開放的心靈的空間
- 自己內心也有空間聆聽
- 不讓傷痛流瀉
- 有守秘密作界線
- 別人矛盾的思想和情感能充分表達

## 約伯與朋友

- Job 6:11 我有什麼氣力使我等候？我有什麼結局使我忍耐？
- Job 6:12 我的氣力豈是石頭的氣力？我的肉身豈是銅的呢？
- Job 6:13 在我豈不是毫無幫助嗎？智慧豈不是從我心中趕出淨盡嗎？
- Job 6:14 那將要灰心、離棄全能者、不敬畏神的人，他的朋友當以慈愛待他。
- "When desperate people give up on God Almighty, their friends, at least, should stick with them."

# 鼓勵

- 鼓勵是一個將勇氣放在別人身上過程。當一個人受到鼓勵的時候，他會重新認識自己的能力，有足夠的信心去面對挑戰。



# 善於鼓勵人的四種素質

- (一) 接納現實
- (二) 對他人有信心
- (三) 將焦點放在他人的貢獻、強項以及資源上
- (四) 對付出的努力和進步予以肯定