

## 第五週

### 小組匯報

上週補充：玻璃娃娃的故事，玻璃娃娃長大以，結婚後；極力避免失望，無法處理失望。來 5:13。Emotional schizophrenia

心理學的邊，evidence base。聽起來有道理不一定是真理，對一個人有幫助的不見得對其他人也有幫助。心理暗示的 power

正面情緒，負面情緒與基礎焦慮線

孩子課外活動的取捨

父母親對孩子的干預

### 7. 關於過去的回顧

- 佛洛伊德：下意識，壓抑，否認，逃避的負面感覺和記憶；自我保護  
下意識真的有那麼“下”嗎？

而且，3-5 歲前，只有感覺的記憶，沒有認知的記憶，怎麼辦？

很多人理智上搞不清楚的東西，不見得都是壓抑，否認，或逃避的結果。申 29:29

辯證思維，當我感覺受到傷害的時候，不是一定有人傷害了我。有時候沒有必要，一定要揪出罪魁禍首。因為，有時候根本沒有罪魁禍首。（信仰與生活，辯證思維）

創傷與恢復講座

- Cohort 效應，時代的影響，不同文化背景對人的影響。父母親可以接受嗎？意願調整嗎？toxic relationship

人的自然喜好和先天傾向，和小時候的成長經歷不見得有絕對的因果關係。同樣的環境下，人有不同的反應；不同環境下，人有同樣的“需要”

- 催眠：暗示的操控，錯謬的結果

目前美國允許的催眠，只限於減壓和娛樂

- 醫治與釋放：建議的操控，與對號入座

佛洛伊德和正念（mindfulness）的組合

放輕鬆的方式，mindfulness，佛教起源；EMDR 生理學起源

- 真正的醫治，是聖靈的工作，約 16:8。看到自己的責任，不是別人的錯誤。何 14:4，來 4:15，加 6:7-9。真正傷害我的，是我的罪，不是別人的錯。羅 5:20，詩 32:3。別人的錯，勾出我的罪來。沒有聖靈帶領的“挖”，只會越挖越苦毒，越挖越自義
- 讓神做神：不要對號入座  
 不要自己掌控，更不要掌控別人，不要熱心過頭，傳 7:16  
 安靜與神獨處  
 讀經，認識神，接納神的主權，詩 27:5  
 Journal，讓聖靈帶領，對自己有深度的理解和接納。謙卑的過程  
 等候神的時間，等自己準備好，詩 27:14，147:10。我再說，要等候耶和華  
 太忙了，沒有時間，浪費時間？休息，讓神做神。詩 46:10，傳 9:11。別忙著浪費時間，浪費生命。可以先舍再得嗎？  
 焦慮，強迫的根本解決。一個焦慮的現象，無法休息；休息使我更焦慮；忙反而讓我“感覺”舒服。忙碌的成癮性和戒斷問題  
 依靠神的恩典，醫治的目的不是讓我過舒服的日子，是讓我回轉，讓神做神，結果不管如何，我就舒服了。  
 耶 3:22，何 14:4。平安喜樂的日子，是人回轉向神的結果，不是目的  
 經歷神，是信心的結果，不是信心的來源和依據。約 14:21。不需要造假，更不需要造假來幫助別人建立信心。不要把結果當成目的。

### 毒害孩子 24 招 In the name of Love

招招致命，又陰又毒，保證奏效，父母亲没有任何刑事责任，還可以叫屈。  
 不需要教，每個人都是專家，因為，每個人都想做神

1. 完美主義
2. 玻璃娃娃

3. 好爭競的常勝將軍：孩子不會有朋友，因為，沒有人喜歡輸。孩子也不可能婚姻幸福。佔上風的悲哀，自尊心強的悲哀，永遠不知道自己失去了什麼。為了虛空的快感，犧牲了對自己真實的理解和接納，自然純真的愛和友情，無條件的接納，做真實自己的輕鬆和自在

### **第五週小組討論題**

- 我會不會認為有一些自己的問題，是小時候的傷害造成的？會怨恨，自哀自怨自憐嗎？我怎麼面對和處理這些問題？
- 我會不會害怕傷害孩子？為了不傷害孩子，我會不會做什麼，或不做什么？