

《故事·心天空》同行·成长·故事

反思及开组指引

第7集：我的“人生大事”之走出安舒区和常见负面模式（2）

I. 栏目目的

甜意米和你一起审视现况，回顾往事，觉察神迹（神在我们身上的足迹），规划未来！

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 反思材料

请看阅 VI 项“迎战负面模式小点子”。

请思考这些小点子可如何帮助你走出自己生命中不断重现的负面行为模式，然后把心得用文字记下来。

IV. 开组程序建议

1. 三至五人组成一个小组；
2. 选一人任组长，负责小组的联系和协调工作；
3. 热身游戏：每个组员轮流以一种颜色来代表上周的生活，另外的组员猜猜他想表达什么。
4. 每人分享上述 III 项的反思结果；
5. 其他组员心存接纳，专注聆听，不急提建议，为说故事者创造一个安全的氛围。聆听后把自己的感受，对说故事者的新发现告诉说故事者；
6. 每人分享这次开组的收获；
7. 互相表达：这次发现其他组员有哪些值得欣赏之处；
8. 彼此代祷。

V. 甜意米（主持：于欣甜、乐意、白小米）渴望为你打气，为你守望！

非常期待你把个人反思心得和小组讨论的情况，以电邮（xintiankong@liangyou.net）或短信（13229966122（注明：心天空））与我们分享。

VI. 迎战负面模式小点子

为你介绍六个点子，就是察、纳、面、醒、诉、持。

1. 察：就是觉察。有空的时候，可以安静思索一下，自己的负面行为，有哪些是有模式的，不断在生命中重演。
2. 纳：察觉这些负面模式之后，承认它，接纳它真实地存在于自己的生命当中！
3. 面：就是面质，直面。我们可以直面一下自己在这个模式之下的假设。这些假设往往是一些深藏内心，牢固的但又不反映实情的信念！例如：常见的思想误区有以偏

盖全；把负面情况灾难化；认为事情无法改变等。

4. 醒：负面模式，既然是模式，就代表它会不断在生命当中出现。当它又来侵袭我们，我们须要醒觉——啊，它来了，我们要警醒，不要整个人被它扯下深渊。
5. 诉：倾诉，找神，找信得过的伙伴倾诉。当我们开口坦诚说出自己的痛苦，生命就会和神，和人接连起来，就会有改变的动力。
6. 持：坚持。坚持生命在制作中。坚持争取改变，有一天总会有突破。当你发现自己开始改变，那些改变又将成为你继续改变的动力！