

《故事·心天空》同行·成长·故事
第三阶段反思材料
第3集：觉，名，诉，析，纳，动

I. 栏目目的

以克劳德和汤森德著作的《成长神学》一书为蓝本，探索两个主题：

1. 谈谈按照宏观的圣经原则，什么要素能帮助人成长。
2. 想想成长者和同行者在成长过程中可扮演什么角色。

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. 节目主要内容

怎样才可以适当地面对一触即发的情绪呢？为你介绍面情六点子——觉，名，诉，析，纳，动：

1. 觉——察觉某种情绪的出现。
2. 名——尝试给你的情绪一个名字。
3. 诉——向神，向好友倾诉自己的情绪和感受。
4. 析——分析情绪的深层实况。
5. 纳——接纳自己的情绪。
6. 动——把接纳自己之后想到的对应策略付诸实行。

IV. 反思

请回想一个自己常发生情绪失控的场景，并思考如何把“觉，名，诉，析，纳，动”应用在其中。

V. 组成实体或网上小组，彼此分享反思之后的体会，然后彼此代祷。