

懂得表達自己的可人兒

(2009)

組長分享：Jennifer

想起在五月的時候被招募為小組組長，一心只想 幫助他人，沒想到自己在心理上和靈命上都得到 很大的得著。 心理上，這個講座不但叫我認識 到不同的情緒和情緒的真正功能，葛博士教曉我 可如何讓情緒來去自如，不再受它控制和支配。

可能自己是一個獨生女兒的原因，從小到大都不 善於與人溝通和與朋友保持關係，別人看我是一個很能幹和目標明確的人，其實我心裏時常感到 孤單，因為別人對我的看法使我更加不懂得如何 去表達自己的需要。心裏想：真正的朋友是能夠 體會我的需要的，無須刻意去表達內心的感受， 更覺得只有弱者才請求別人幫助，所以儘管心裏 多麼的孤寂，卻一直假裝堅強。當感到無助時， 只好獨個兒在家裏哭泣，心想不可讓人看到自己 較弱的一面。哭過明天再作打算吧！但事情不可 能每次都在我控制之內，所以經常為小事而發脾 氣，人變得激動，嚇怕了不少身邊的人。

在這講座裏，我明白到情緒原來沒有好壞之分， 哭不等於懦弱，發怒也不等於壞，當我學習試著 去表達自己的需要時，人放鬆了，變溫柔了；和 朋友的關係也得到改善。

靈命上，這個講座幫助我去改變自己頑固和傲慢 的性格和學會怎樣透過祈禱得到神的醫治。我 明白到只有神才能完全地滿足我的需要，一改舊 我，凡事依靠神，不再靠自己的能力，人變得謙 卑了。當我能將真正內心的感受告訴主耶穌時， 祂給予我最適當和最完全的醫治。

透過情緒四重奏這個講座，我身、心、靈都得以 痊癒，明白到情緒是神所給予的禮物，只要學習 面對自己的感受，頑固激動的我都能夠變成一個 懂得表達自己的可人兒(從此回到神一開始創造 我的時候)。