



SEARCH (自我搜索/搜心) 操練1- 聖經篇(約1:43~51)

神啊！求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路！（詩篇139:23,24）

Situation 當時情況	<u>當.... 我聽到有一位以色列人(拿但業) 對我的朋友說, 台灣(中國/美國.....) 能出什麼好的呢?</u>
Emotion 當時感受	<u>當時我覺得... 非常生氣/忿忿不平.....</u>
Assumption 當時想法/信念/假設	<u>當時我想.... 你也不認識我, 也沒有見過我本人, 怎麼能夠憑我的出生地來判斷我(這個人的價值)呢? 你真的很驕傲, 很不應該!</u>
Real Need 當時內心真正需求	<u>其實我真正的需求是: 我需要被... 尊重/公平看待...</u>
Constructive Way 建設性想法/話語/行動	<p>(其實, 要有好的關係, 對這人/這事/這種處境... 耶穌怎麼想/說/作)</p> <p><u>我可以這樣想(想法) ... 也許這個人自己很自卑, 必須用這種話語來凸顯自己... 也許以前有被台灣(中國)人傷害過... 也許... 這個人雖然很衝, 但很真實, 沒有虛偽...</u></p> <p><u>我可以這樣說/作(說法/作法) ... 你是真以色列人, 心中沒有詭詐的</u></p>
Healthy Attitude 健康的心態 ... (化負面為正面/ 化咒詛為祝福)	<u>面對這情況/這人... 若能有什麼心態, 就可以不必有這種負面的情緒</u> <u>不管人怎麼看我、怎麼說我, 我知道自己是誰(我本來就是神所造的, 本來就有價值), 我不用為自己辯護什麼 (這樣, 我就可以專注於聽對方的心聲/看對方的需要/以愛來服事他...!) !</u>

SEARCH 的說明:

- 問: 這是心理學的東西嗎?
 答: 好的心理學與聖經原則會衝突嗎? 聖靈跟心理學有關係嗎? 請問, 神懂心理學嗎?
- 解經: 發生了一件負面的事, 若是我們相信「萬事互相效力, 叫愛神的人得益處... (得什麼益處呢?) 因為祂預先所知道的人, 就預先定下效法他兒子的模樣...」 = 發生這事, 要叫我更像耶穌! 所以, 事件發生之後, 來到神面前自我搜索(鑒察己心): 神啊, 求你鑒察我, 知道我的心思(神早已知道我的心思, 是我自己不知道, 所以求主鑒察); 試煉我(你把我放在這事件中), 知道我的意念(同樣的, 神知道我的意念, 但我自己不知道!) 所以藉著這事, 請你光照我, 看在我裡面有什麼惡行沒有(有什麼分別善惡的標準/思維...), 引導我走永生的道路(引導我走神的道路 = 生命樹之路 = 愛的道路 = 祢如何愛我, 我也如何愛自己, 然後我可以愛人如己)
- 人的心思意念: 包括了「感受/思想/需求」 - 正確的思想+需求被滿足, 就產生正面感受; 反之, 不正確的思想(謊言/以偏概全的假設) + 需求沒有被滿足, 就會產生負面的感受! 所以調整思想為建設性的想法(神怎麼想/看; 有沒有其他可能性) + 調整表達需求的方式(健康心態往往是「接納」: 需求可表達, 不可強求, 人有自由意志, 是不能被扭曲的, 所以要給人「不改變的權利」 = 等人自己情願), 就可化負面為正面, 化咒詛為祝福!



SEARCH (自我搜索/搜心) 操練2- 案例篇

- 先學習分辨出 **E**感受/ **A**理所當然的信念/ **Real Need**真正的需求...
- 然後，在客觀理性分析 + 心靈禱告領受神話語中產生建設性想法/行動 + 健康的心態

- **Emotion** 感受(情緒) - (請參考D107負面情緒的清單)生氣、悲傷、不平、委屈.....
- **Assumption** 理所當然的信念 - 通常信念/想法...被人性/文化/傷害...左右，就會造成我們分別善惡的標準，然後衍生出負面的情緒
- **Real Need** 內心真正需求 - 需求可以(溫柔地)表達，不能強求 (會造成衝突)，但當我們裡面的需求很深、很大時，很有可能是因著成長中傷害所帶出來的內在誓言，所以會造成「強求」的情況; 當需求沒有被滿足時，我們自己可以做什麼? 1)禱告神，讓神來滿足我們; 2)學習等候神的時間; 3)做點會讓自己快樂的事 (要自己掌握快樂的鑰匙，不能交給別人)
- **Constructive Way** 建設性的想法/作法 - 寫出自己理所當然的信念之外的2~3個「也許」(其他的可能性)，因為自己的信念不一定是真理，有其他的可能性嗎? 神會如何想呢?
- **Healthy Attitude** 健康的心態 - 通常心態跟態度、性情有關，當我們培養出屬神的態度與性情時，就不會常常產生負面的情緒!

Situation 當時情況	當.... 小英疲累地回到家，看到丈夫翹著二郎腿在客廳看電視，家裡亂七八糟，晚餐完全沒有準備...
Emotion 當時感受	當時小英覺得... 非常生氣/忿忿不平/委屈/無奈/失望.....
Assumption 當時 假設想法/信念	當時她想.... 你上班我也上班，為什麼回到家你就可以看電視，我卻還要來收拾家...準備晚餐...這不公平...你真是不體貼，不應該...
Real Need 當時 內心真正需求	其實她真正的需求是: 需要被體貼/被公平看待/辛苦被紀念...
Constructive Way 建設性想法/ 話語 /行動	她可以這樣想(想法) ...也許今天公司發生了什麼事，是我所不知道的,也許他壓力大，他就用看電視來舒壓...也許他以前的家庭.... 她可以這樣說/作(說法/作法) ... 老公，今天過得如何? 累不累啊? 我今天真的很累，等我換個衣服，我們到外面晚餐，好嗎?
Healthy Attitude 健康的心態 (化負面為正面)	面對這情況/這人...若能有什麼心態，就可以不必如此負面: 很多事是我從表面上看不到的，所以我要養成不要太快下定論的心態; 還有，我要好好照顧自己的身心靈，表達但不強求我的需求...



SEARCH (自我搜索/搜心) 操練3- 測驗篇

請圈選你所認為的答案(可複選)

Situation 當時情況	當.... 小英在公司無意間聽到她的好朋友小花在背後講她的壞話...
Emotion 當時感受	當時她覺得... 非常生氣/很想揍人/她實在很糟糕/被出賣/很傷心...
Assumption 當時 假設想法/信念	當時她想...我對你這麼好，你真是不知感恩，你不應該以怨報德 / 好心沒好報 / 我是被冤枉的/這讓我好傷心...
Real Need 當時 內心真正需求	其實她真正的需求是: 需要被公平對待/ 付出需要被紀念 / 爭一口氣/找他對質/大聲罵人/被人了解
Constructive Way 建設性想法/ 話語 /行動	<p>她可以這樣想(想法) ...會不會我什麼時候無意中得罪了她呢? 她比較自卑，心裏會跟我比較/清者自清，我不需要去替自己澄清什麼!</p> <p>她可以這樣說/作 ... 裝作不知，找機會跟他聊到其中內容(如果她背後說我驕傲，那我就說，我以前…… 你會不會覺得我有點驕傲?)</p>
Healthy Attitude 健康的心態 (化負面為正面)	<p>面對這情況/這人...若能有什麼心態，就可以不必如此負面:</p> <p>接納世界就是會有人在背後論斷人的事實，最重要的是要知道自己是誰，就可以不必去為自己辯護...也可以真實地面對她所說的，若是事實，就調整自己;若是出於她自己的自卑，就憐憫對方!</p>



SEARCH (自我搜索/搜心) 操練4 – 造句篇

1. 請按照操練1, 2, 3(聖經篇/案例篇/測驗篇) 練習之後,
2. 照公式造句 (學長/姊先示範...學員跟著模仿/有些寫不出來的, 可以用圈選)

<p>Situation 當時的情況 (當我..... 某某人... 他/她 做了.....事/說了...話)</p>	<p><u>當....</u></p>
<p>Emotion 當時的感受 (我覺得....) 標明自己的感受</p>	<p><u>當時我覺得...</u></p> <p>很...生氣/傷心/不平/委屈/無奈/沮喪/挫敗/冤枉/茫然/鬱悶/氣餒/懊惱/消沈/不安/煩躁/憂慮/沈重/疑惑/丟臉/羞愧/後悔/內疚...</p>
<p>如果你的負面感受很強烈, 你可以先做”處理負面情緒的禱告”</p>	<p><u>在神面前說人的話</u>: 主啊... 這個人..... 我覺得..... 我但願..... <u>說完以後聽神的話</u>: 伸冤在我, 我必報應... 因著相信神是公義的, 我選擇放棄報復的機會與行動, 完全交給神來處理.....</p>
<p>Assumption 當時的想法 (會有這種感受, 是因我心中的想法/信念/應該/不應該... =分別善惡的標準?)</p>	<p><u>當時我想....</u> (你怎麼可以...你應該/不應該....)</p>
<p>Real Need 當時內心的需求 (回想起來, 當時我內心的真正的需求是...我需要被...)</p>	<p><u>其實我真正的需求是: 我需要被...</u> (**不能寫:我需要你/他.... 需求可溫柔地表達, 但不可強求, 要給人不改變的自由空間! 不要把快樂的鑰匙交給別人!)</p> <p>被...尊重/安慰/公平對待/看重/接受/了解/肯定...自由/空間/信心/盼望/平安...</p>
<p>Constructive Word/Action 建設性的話語/行動 (假設重來一次, 我可以對這個人有什麼可以恢復關係的想法/說法/做法)</p>	<p>(要有好關係, 對這人/事/處境-1神會怎麼看/想? 2-換位思考 (站在對方角度來思考:他的需求? 他的性格? 他的背景/文化... 3-有無其他可能性?)</p> <p><u>我可以這樣想(想法)</u> ...也許... 也許... 也許... <u>我可以這樣說/作(說法/作法)...</u></p>
<p>Healthy Attitude 健康的心態 (從這事件中, 我自己可以培養出什麼更健康的心態) (聖靈的果子/屬神的性情)</p>	<p><u>面對這情況/這人...我自己 (這一次/將來)若能有什麼心態, 就可以不必有這種負面的情緒...(就可以化負面為正面/化咒詛為祝福)</u></p> <p>接納人不完美/憐憫人的不知/更多站在對方立場/不太早下結論/給人自由空間/信靠神的公義/掌權(老天有眼).../盼望在乎神(天無絕人之路)/我無法強迫別人</p>

神啊! 求你鑒察我, 知道我的心思; 試煉我, 知道我的意念, 看在我裡面有什麼惡行沒有, 引導我走永生的道路! (詩篇139:23,24)



附錄參考- SEARCH(自我搜索)其他操練方式(Optional)

ABC (困難/信念/結果) vs. SEARCH(自我搜索)

困難事件 Adversity (情況Situation)	發生了什麼事?	
信念 Belief	<u>順從肉體</u> Assumption自己的信念/理所當然 Required Need 表達需求方式 = 強求	<u>順從聖靈</u> Constructive Way – 建設性信念/作法 Healthy健康心態 – 需求可表達/溝通/等候...
	(理所當然的應該...不應該... 你怎麼可以……)	(神會怎麼想/看? 換位思考? 有沒有 可能有些情況是我所不知道的?)
結果 Consequence (情緒 Emotion)	<u>負面情緒</u>	<u>正面情緒</u>

*** **換位思考** (站在對方角度來思考、我可能的”不知”)

	我	他(與你有衝突/讓你不舒服的人)
性格		
優點		
缺點		
常爆點		
需求		

根據以上，我可以有什麼想法/具體作法? _____



SEARCH (自我搜索/搜心) 操練4 – 造句篇

1. 請按照操練1, 2, 3(聖經篇/案例篇/測驗篇) 練習之後,
2. 照公式造句 (學長/姊先示範...學員跟著模仿/有些寫不出來的, 可以用圈選)

<p>Situation 當時的情況 (當我..... 某某人... 他/她 做了.....事/說了...話)</p>	<p><u>當....</u></p>
<p>Emotion 當時的感受 (我覺得....) 標明自己的感受</p>	<p><u>當時我覺得...</u></p> <p>很...生氣/傷心/不平/委屈/無奈/沮喪/挫敗/冤枉/茫然/鬱悶/氣餒/懊惱/消沈/不安/煩躁/憂慮/沈重/疑惑/丟臉/羞愧/後悔/內疚...</p>
<p>如果你的負面感受很強烈, 你可以先做”處理負面情緒的禱告”</p>	<p><u>在神面前說人的話</u>: 主啊... 這個人..... 我覺得..... 我但願..... <u>說完以後聽神的話</u>: 伸冤在我, 我必報應... 因著相信神是公義的, 我選擇放棄報復的機會與行動, 完全交給神來處理.....</p>
<p>Assumption 當時的想法 (會有這種感受, 是因我心中的想法/信念/應該/不應該... =分別善惡的標準?)</p>	<p><u>當時我想....</u> (你怎麼可以...你應該/不應該....)</p>
<p>Real Need 當時內心的需求 (回想起來, 當時我內心的真正的需求是...我需要被...)</p>	<p><u>其實我真正的需求是: 我需要被...</u> (**不能寫:我需要你/他.... 需求可溫柔地表達, 但不可強求, 要給人不改變的自由空間! 不要把快樂的鑰匙交給別人!)</p> <p>被...尊重/安慰/公平對待/看重/接受/了解/肯定...自由/空間/信心/盼望/平安...</p>
<p>Constructive Word/Action 建設性的話語/行動 (假設重來一次, 我可以對這個人有什麼可以恢復關係的想法/說法/做法)</p>	<p>(要有好關係, 對這人/事/處境-1神會怎麼看/想? 2-換位思考 (站在對方角度來思考:他的需求? 他的性格? 他的背景/文化... 3-有無其他可能性?)</p> <p><u>我可以這樣想(想法) ...</u>也許... 也許... 也許... <u>我可以這樣說/作(說法/作法)...</u></p>
<p>Healthy Attitude 健康的心態 (從這事件中, 我自己可以培養出什麼更健康的心態) (聖靈的果子/屬神的性情)</p>	<p><u>面對這情況/這人...我自己 (這一次/將來)若能有什麼心態, 就可以不必有這種負面的情緒...(就可以化負面為正面/化咒詛為祝福)</u></p> <p>接納人不完美/憐憫人的不知/更多站在對方立場/不太早下結論/給人自由空間/信靠神的公義/掌權(老天有眼).../盼望在乎神(天無絕人之路)/我無法強迫別人</p>

神啊! 求你鑒察我, 知道我的心思; 試煉我, 知道我的意念, 看在我裡面有什麼惡行沒有, 引導我走永生的道路! (詩篇139:23,24)