

以福音为中心的 家庭冲突化解

全	FMC
家	REUNION
福	2026
灵	堂

创世记Genesis 2:18-23

耶和华上帝说：“那人单独一个不好，我要为他造一个配偶帮助他。”……那人说：“这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为女人

, Then the Lord God said, “It is not good that the man should be alone; I will make him a helper fit for him.”……Then the man said, “This at last is bone of my bones and flesh of my flesh; she shall be called Woman.



寻找真实的自己

写出5-10感觉的形容词，来描述自己的心情？

- 你对自己的感觉如何？
- 你对家人的感觉如何？
- 你对环境的感受如何？



表达正面情绪

喜乐类

开心
快乐
喜乐
欣喜
欢喜
愉快
兴奋
振奋
雀跃
满足

被爱与被接纳类

被爱
被接纳
被理解
被关怀
被重视
被尊重
被肯定
被支持
被鼓励
被欣赏

感恩类

感恩
感激
感动
温暖
欣慰
珍惜

关系和谐类

和睦
亲近
连结
信任
同心
被陪伴
被支持

表达负面情绪

愤怒类

- 生气
- 恼怒
- 愤怒
- 气愤
- 恼火
- 烦躁
- 不满
- 反感
- 委屈
- 愤愤不平
- 怨恨
- 苦毒

悲伤类

- 难过
- 伤心
- 悲痛
- 失落
- 沮丧
- 失望
- 灰心
- 心碎
- 孤单
- 无助
- 哀伤

害怕类

- 害怕
- 担心
- 忧虑
- 焦虑
- 紧张
- 恐惧
- 不安
- 忐忑
- 惶恐
- 缺乏安全感

被拒绝或受伤类

- 被忽略
- 被误解
- 被拒绝
- 被冷落
- 被轻视
- 被否定
- 被利用
- 被背叛
- 不被接纳
- 不被重视

更深层的情绪

(常常隐藏在愤怒的背后)

- 失望
- 受伤
- 害怕
- 孤单
- 无助
- 被忽略
- 不被尊重
- 不被理解
- 缺乏安全感

A. 基督徒可以生气吗

- 鯀禹父子治水
- 鯀治水，是“堵”（筑堤湮防）；
- 大禹治水，是“疏”（因势利导、疏通河道）



B. 有情绪是人生的常态

- **一味压抑** → **容易内耗、焦虑、爆发**
- **任意发泄** → **容易伤害关系**



以福音为中心的家庭冲突化解

- 一. 认识情绪：让真理光照内心（培养“不折磨别人”的能力）
- 二. 更新情绪：让福音掌管反应（培养“不被别人折磨”的能力）
- 三. 建立和谐：让基督成为家庭中心（活出福音的智慧）

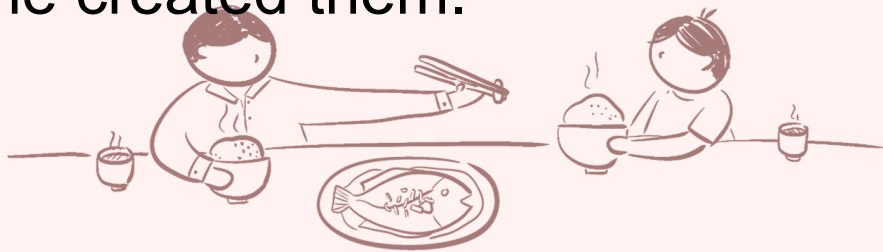


一. 认识情绪：让真理光照内心

A. 情绪是一份珍贵的礼物，它不是罪的根源

创世记 Genesis 1:27

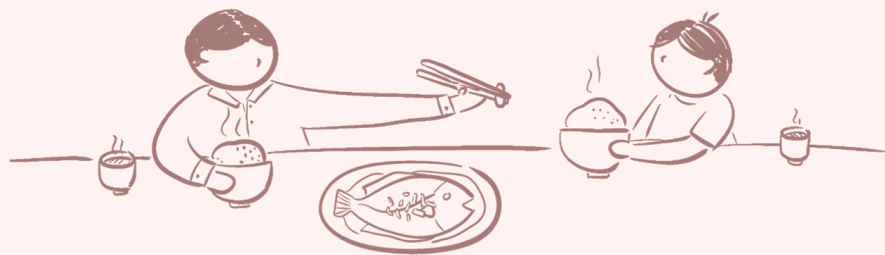
上帝就照着他的形像创造人，照着上帝的形像创造他们；他创造了他们，有男有女。So God created man in his own image, in the image of God he created him; male and female he created them.



一. 认识情绪：让真理光照内心

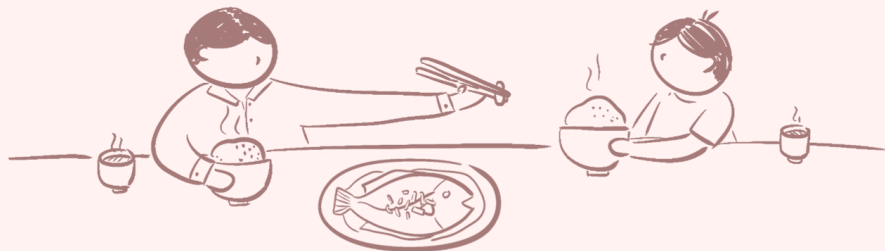
- A. 情绪是一份珍贵的礼物，它不是罪的根源
- B. 情绪需要交托给主，不然魔鬼就会趁虚而入

即使生气也不要犯罪；不可含怒到日落，不可给魔鬼留地步。 Be angry and do not sin; do not let the sun go down on your anger, 27 and give no opportunity to the devil. (弗 Eph4:26-27)



即使生气也不要犯罪；不可含怒到日落，不可给魔鬼留地步。 Be angry and do not sin; do not let the sun go down on your anger, and give no opportunity to the devil. (弗 Eph4:26-27)

- 生气
- 不要犯罪



箴言Proverbs17:22

喜乐的心能治好疾病；
忧伤的灵使骨头枯干。

A joyful heart is good medicine,
but a crushed spirit dries up the bones.



二. 更新情绪：让福音掌管反应

A. 情绪是可以控制的

小互动—你可以随意让一个人生气吗？

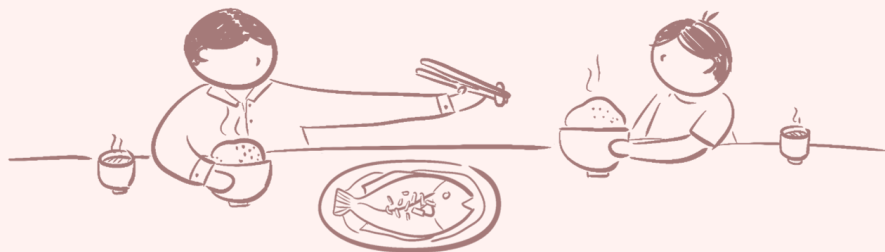
每个人都可以做自己情绪的主人，
如果我不合作的话，没有人可以让我生气。



B.及时清理自己的情绪

即使生气也不要犯罪；不可含怒到日落，不可给魔鬼留地步。 Be angry and do not sin; do not let the sun go down on your anger, and give no opportunity to the devil. (弗 Eph4:26-27)

- 生气
- 不要犯罪
- 不可含怒到日落





人生就是一连串解决问题的过程

二. 更新情绪：让福音掌管反应

- A. 情绪是可以控制的
- B. 及时清理情绪的仓库
- C. 学习/操练--疏导情绪的工具



愚谈者：

♥ 当……（事件、情境）

♥ 我觉得……（感觉的形容词）

♥ 那感觉好像……（语言图像或词组）

♥ 我所需要的是……（了解、标明、表达内心深处的需求）

倾听者：

练习的例子：

一对夫妇，妻子在非常烦躁的当下责备丈夫——是养多一个孩子，你妈妈是怎么教你，在这当下，丈夫是个非常孝顺的人，听道这句话马上爆发了……

愚谈者:

♥ 当…… (事件、情境)

♥ 我觉得…… (感觉的形容词)

♥ 那感觉好像…… (语言图像或词组)

♥ 我所需要的是…… (了解、标明、表达内心深处的需求)

倾听者:

倾听就是爱，了解中有医治~~黄维仁博士

二. 更新情绪：让福音掌管反应

- A. 情绪是可以控制的
- B. 及时清理自己的情绪
- C. 学习/操练--疏导情绪的工具
- D. 从上帝的爱中找到力量

西Col 3:13b

主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。

as the Lord has forgiven you, so you also must forgive.



三. 建立和谐：让基督成为家庭的中心

书Jos24:15

至于我和我家，我们必定事奉耶和华。

But as for me and my house, we will serve the LORD.

西Col 3:17

你们无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名，藉着他感谢父上帝。 And whatever you do, in word or deed, do everything in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God the Father through him.



三. 建立和谐：让基督成为家庭的中心

1. 让基督在我的生命中掌权

诗篇139:23-24

神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。 Search me, O God, and know my heart! Try me and know my thoughts! And see if there be any grievous way in me, and lead me in the way everlasting!



2. 让主爱成为家庭的纽带

林后2Co12:9

我的恩典是够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。

My grace is sufficient for you, for my power is made perfect in weakness.



2.让主爱成为家庭的纽带

哥林多前书13:4-8

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱不嫉妒，不自夸，不张狂；不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶。不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。”



以福音为中心的家庭冲突化解

- 一. 认识情绪：让真理光照内心（培养“不折磨别人”的能力）
- 二. 更新情绪：让福音掌管反应（培养“不被别人折磨”的能力）
- 三. 建立和谐：让基督成为家庭中心（活出福音的智慧）



全	FMC	
家	REUNION	
福	灵	堂
2026		