

過猶不及-界線 (2)

楊蕙 December 3, 2023

知道什麼是健康的心理界線？

界線定義：

有籬笆/界線清楚 vs 沒有籬笆/界線混淆不清

定位：

知道什麼是我、我的所有權，我的責任？

什麼不是我、不是我的所有物、不是我責任？

負責：為自己{擔子} 與 對別人{重擔}

看看自己是那一類型的人？

順從者：對壞事說“好” （不能說不）

迴避者：對好事說“不” （不能聽好）

控制者：侵犯、操縱 （不能聽不）

沒反應者：對人太嚴厲或太注意自己的慾望和需要、自私 （不能說好）

功能/關係者：

介紹十律

因果 (sowing and reaping)

責任 (responsibility)

能力 (power)

尊重 (respect)

動機 (motivation)

評估 (evaluation)

積極 (productivity)

嫉妒 (envy)

活動 (activity)

顯律 (exposure)

用聖經真理與此書中提到的十律，應用到我們每天生活的連結。

今天討論：

我們与神，自己和家人的關係

我们与神的关系？

与圣经的关系？

祂是我们知心的朋友？

我与自己的关系？

认识自己多少？

如何介绍自己？

爱自己吗？

我与家人的关系？

顺从者？ 控制者？

回避者？ 没有反应者？

如何過今天？ / 角色 / 責任

那些是我的責任？

那些不是我的責任？

展望2024年 -

愿意细读过犹不及，可否看到自己不健康的心里界线？

愿意祷告求神帮助我们改变吗？

与神，与自己 and 亲爱的家人有健康的界线！