

生命進入了新的里程

(2012.10.09 長沙學員)

學員分享：**Rebecca**

首先很感謝天父和拉法基金安排的這次管理情緒的學習，使我從中受益匪淺。

通過這次的學習我不僅更瞭解自己的情緒，同時也更能夠理解和體諒他人的情緒。不僅掌握了理論知識而且深入的小組實踐也使我更加明白怎樣正確處理和幫助他人的情緒。學習之前我是抱著能夠學到知識去幫助他人解決心理上的問題，可到最後才發現原來自己也有很多不恰當處理情緒的地方，例如我是混合型的我兼具壞的我和弱的我，在家人或比較親近的人面前我表現出來是“壞的我”而面對關係一般人的通常是“弱的我”，經過深度剖析後，我知道了如何正確表達自己的憤怒和悲傷的情緒，糾正了許多過去錯誤的觀點。我更懂得如何和家人相處，在家人面前我可能要在弱一些，呵呵！比較難忘的是我們的小組，雖然只有幾天的時間，但是在小組裏面每個人的坦誠和關切都使我記憶猶新，小組長高老師的認真細膩還有迷人的微笑.....May 的溫柔..... 還有葛老師的生命，每個人都溫暖、鼓勵著我，我想最主要是因為有神的愛在其間吧！通過這

幾天的學習和釋放，我的生命進入了一個新的里程，我明白了原來情緒是上帝給我最好的禮物。

總之很感恩，最後願天父祝福所有拉法基金服侍人員，記念你們的勞苦和愛心，願你們成為更多人的祝福！「惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。」（彼前 2:9）