

喜怒哀樂，適當表達，平衡情緒

(2012.08 馬來西亞學員)

學員分享：芷欣

Level I 對我來說是一個很好玩的課程，對個人的成長是一個很大的成長，無論對人對事、對工作、對家庭，或者是人與人的成長，Level I 的課程對我人生的成長有很大的幫助。尤其我是家中唯一一個基督徒，Level I 令我體會到情緒這個課程，以前上課的時候沒有上過情緒，是其他的。我覺得情緒是很奇妙，是上帝賜給我的，我是“弱的我”，所以我很壓抑我的情緒，就是我生氣也不能、憤怒也不能，在還沒有認識情緒的時候，我不是真的自我，我做人很辛苦，因為一直壓抑。經過 Level III，我瞭解了原來我是有憤怒的一面的，但是我不敢善於表達出來。認識情緒之後，原來神給我們的喜怒哀樂要在適合的方式表達出來，是平衡我們的情緒。Level I 上完後，我就期待 Level II 的課程，也是剛才這位姊妹分享的，所以我就迫不及待參加了這個 Level IIIA1。這門課令我更加深入瞭解我在生命中到底是一個怎樣身份的人，在家庭、工作、教會扮演什麼角色。讓我清清楚楚瞭解到，在我人生中，我應該往哪個方向設立目標，或者是表現自己。所以昨天的晚會，我第一次一個人痛痛快快喊，雖然昨天其實我不敢喊，壓抑那麼久的憤怒我終於喊出來了，我覺得釋放出來了。所以對一個弱的我，是一個釋放，是一個表達自我，一個覺得自己很輕鬆的方式，來發出我的憤怒出來。所以我覺得上這個的課程對於我的人生過程的成長很重要，所以我鼓勵其他人 Level I 的也來參加 Level IIIA1。