【马丁艾维奇】心容量超载扛不住创伤？练习这样做让心更喜乐

心容量与喜乐：承受与医治创伤的关键

课堂笔记

一、心容量的比喻：杯子的大小

核心比喻：
- 心就像一个杯子，创伤就像是倒入杯中的内容物
- 如果杯子的容量太小，而倒入的创伤太多，就会“溢出”
- 溢出会导致：混乱、关机（保险丝烧断）、无法处理创伤

关键问题：
- 我的心有多大？我的容量有多少？
- **容量必须大于创伤**，才能有效处理创伤，否则创伤无法被处理

二、容量不足的后果

创伤后应激障碍（PTSD）：

- 是大脑中原始、未处理的创伤内容的后果和证据
- 当我们不知所措时，会忘记自己是谁、在哪里、发生了什么
- 充满情绪痛苦，退回到不成熟的行为模式
- 成人的资源不再可用

保险丝比喻：
- 就像家里的电源板，如果插入太多电器，会超载，保险丝烧断
- 当我们的容量被超过时，我们也会“烧断保险丝”，失去功能

三、耶稣的无限容量

耶稣的特点：
- 拥有无限容量，能够承受每一个受造之人的痛苦和创伤
- 祂是以马内利（神与我们同在），从始至终都与我们在一起
- 祂从不焦虑、不心烦、不关机，总是与我们同在

关键发现：
- 如果我们能感知主的同在并让祂在那里，我们自己的容量问题就会得到解决

- 我们的小杯子现在连接到了一个更大的资源

四、喜乐：扩张容量的关键

喜乐的本质：
- 喜乐是由关系激发和释放的
- 耶稣在十字架上充满喜乐，因为祂正看着你，很高兴与你在一起
- 喜乐产生这样的感觉：我很高兴活着，因为别人也为我活着而高兴

喜乐的作用：
- **喜乐扩张我们的杯子**：随着时间推移，我们的容量可以变得足够强大，能够承受高水平的负面感受
- 如果我们的喜乐不够强大，无法承受创伤的强度，我们就会被困在那里

五、建立喜乐的五个关键实践

1. **与耶稣建立喜乐关系**
    - 意识到耶稣很高兴与我们在一起
    - 花时间与祂在一起，什么都不做，只是享受同在

2. **建立真实产生喜乐的人际关系**

- 找出至少三个你喜欢与之相处的人（耶稣也有三个：彼得、雅各、约翰）

- 这些人就是你的“喜乐给予者”，要珍惜、鼓励、祝福、爱他们

3. **练习安息的五个步骤**

- 确保关系回路打开（我很高兴与你/神在一起）

- 安静坐着，连接耶稣

- 允许自己感受身体的压力

- 吸入圣灵的生命，呼出压力

- 至少做五分钟，让容量增加

4. **晚上处理当天的困难**

- 不要带着满满的焦虑入睡

- 邀请主探访你一天中困难的部分

- 向祂解释你的感受（恐惧、愤怒、羞耻、厌恶、悲伤、绝望）

- 让耶稣带你从那些地方回到喜乐之地

5. **分享喜乐故事**

- 当你与他人分享喜乐的经历时，你重新连接到自己的容量
- 大脑会释放让人感觉良好的化学物质（多巴胺）
- 喜乐在你们之间传递、放大、增长
- 你的杯子扩张，你们都感觉良好

六、等候主：重新得力的关键

以赛亚书 40:31 的应许：
- 等候耶和华的必重新得力
- 他们必如鹰展翅上腾，奔跑却不困倦，行走却不疲乏

等候的实际操练：
- 像与朋友约喝咖啡一样与主约会
- 安静地坐着，期待祂的到来
- 在这时间里与祂交谈，让祂鼓励你
  （例子：香港的朋友每天早上去咖啡店与主约会）

七、在苦难中保持身份

耶稣的榜样：
- 在十字架上，耶稣受苦但没有受创伤

- 祂保持真实的自我：
  - 为母亲安排福利（“约翰，看你的母亲”）
  - 与两个贼对话，向其中一个启示天父的心
  - 应许：“今日你要同我在乐园里了”

“今日”的重要性：
- 有一个日子叫做“今日”
- 邀请就是进入“今日”，进入安息
- 让自己被主的喜乐充满，单单享受在一起的时间

核心要点总结

1. **容量决定承受力**：心就像一个杯子，容量必须大于创伤，否则会溢出导致关机。

2. **耶稣的无限容量**：耶稣能够承受所有人的痛苦，当我们连接于祂，就获得了无限的容量资源。

3. **喜乐扩张容量**：喜乐不是情绪，而是源于关系的能力，能够实际扩张我们心的容量。

4. **关系产生喜乐**：喜乐来自“我喜欢与你在一起，你也喜

欢与我在一起”的互动关系。

5. **安息操练增加容量**：通过五个步骤的安息操练（关系回路打开、连接耶稣、感受压力、呼吸圣灵、释放压力），可以实际增加容量。

6. **需要喜乐给予者**：每个人都需要至少三个“喜乐给予者”的关系，这些关系帮助我们建立和维持喜乐。

7. **等候主重新得力**：等候不是被动等待，而是带着期待的约会，能让我们如鹰展翅上腾。

8. **晚上处理创伤**：睡前邀请耶稣探访当天的困难部分，是防止创伤积累的重要习惯。

9. **分享喜乐倍增容量**：分享喜乐故事不仅鼓励他人，也实际扩张分享者自身的容量。

10. **在苦难中保持身份**：像耶稣一样，即使在苦难中也可以不受创伤，保持真实的自我和身份。

十句金句

1.“如果杯子的容量太小，而创伤太大，就会溢出——我们会关机，就像保险丝烧断一样。”

2.“容量必须大于创伤，创伤才能被处理，否则它只会溢出，造成混乱。”

3.“耶稣拥有无限容量，能够承受每一个人的痛苦——当我们连接于祂，我们的小杯子就连到了无限的大资源。”

4.“喜乐扩张我们的杯子——它不只是快乐的感觉，而是实际增加我们承受苦难能力的关系力量。”

5.“如果我们的喜乐不够强大到承受创伤的强度，我们就会被困在那里；但喜乐够强大，我们就能走过。”

6.“喜乐来自关系：当我看见你见到我时脸上的喜乐，我也会喜乐起来；你知道我喜欢与你在一起，你的喜乐就增加了。”

7.“找出至少三个你喜欢与之相处的人——他们就是你的‘喜乐给予者’，要珍惜、鼓励、爱他们，花时间与他们在一起。”

8.“不要带着满满的焦虑入睡——每晚邀请耶稣探访你一天中困难的部分，在那些地方重新与祂连结。”

9.“等候耶和华的必重新得力，如鹰展翅上腾——等候是与主的约会，带着期待祂到来的心。”

10.“今日你要同我在乐园里了——有一个日子叫‘今日’，邀请就是进入今日的安息，让主的喜乐充满你。”