

讲座内容：

第八讲：好男十好女=好婚姻？ - 下

周老師在上一講提到兩個好人不一定會有好婚姻，要有好婚姻就一定要『先情後理』。

這講他提醒我們：

(一) 婚姻的四大兇兆：

1. 批評
2. 諸多辯解
3. 不啾不睬
4. 輕視、鄙視

(二) 如何避免婚姻的四大凶兆？

- 方法就是『先情後理』
 - 先情
 1. 留意自己的情緒
 2. 認可對方的情緒
 - 後理
 1. 向對方了解情況
 2. 邀請對方在事情上面作考慮，給對方予以鼓勵

第九讲：心灵胶囊家之福 - 上

世界卫生组织预测到 2020 年以后，每年将有 25% 的人有忧郁症，而且患者将趋于越来越轻化。此讲将讨论：为什么会得忧郁症？因忧郁症患者发达的国家居多，是否是自我膨胀造成？还是忧郁症是富贵病？此外，忧郁症患者對自我生存感，安全感，爱和归属感，自我价值感，自我实现或者自我超越感，有不恰当的感受及理解。最后，也将给出帮助忧郁症患者的对策：用积极有意义的忙碌；有的目标；有使命感等。

第十讲：心灵胶囊家之福 - 下

情绪低落带来挫折感；自我膨胀带来自恋感，通过物质来满足内心的需求，但是人内心的需求不会因为物质而停止。现在儿童受到过度的满足和呵护，使其更难以承受挫折；过度关注自己也会把挫折感放大。人如果只为自己，很多时候最后受伤的还是自己。而服侍人可以帮助挪去身上的膨胀，认识自己，树立正确的人生目标。

耶稣基督来到世上，为世人赎罪、受益。我们按神的形象被造，是蒙神赐福的人，因此我们也去使别人得益处，舍己跟随耶稣。