

六. 喜樂異於快樂

「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」

約翰福音 15:11

「又對他們說：「你們去吃肥美的，喝甘甜的，有不能預備的就分給他，因為今日是我們主的聖日。你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」尼希米記 8:10

*快樂會上癮

快樂的代價是痛苦：樂極生悲、飽空無異、過猶不及

*消沒不快樂-快樂

1 空虛（無聊）

2 不滿足（慾望）

3 孤單（落寞）

4 沒動力（倦怠）

5 擔驚（焦慮）

六-2. 喜樂異於快樂

*消滅不快樂-尋找快樂 (上癮)

*不快樂的症狀 (病態)

1比較-欣賞

2申冤-理解

3完美主義-圓缺的事實

4應該-感恩

5關閉-連結

*否認不快樂

1尋找外敵

2尋求快樂滿意