

第七课：识别压力

目标：学生将学习如何识别生活中各种具体的压力。

开始的场景：在领袖夫妇住的公寓里，小组成员们聚集在这里吃早饭，并准备聚会。早饭过后，他们就围着桌子坐了下来。萨姆和小组成员开始讨论今天的计划。每个人都分享了当天计划要做的事，并确定了与萨姆见面的时间。

萨姆对弟兄姐妹说：“我知道大家都很忙，希望今天我们短暂的会面能够蒙神祝福，并给大家带来力量和鼓励。今天我想花些时间分享一下生活中的压力。在我们单独见面谈话之前，希望大家能将最近遇到的主要压力列成一个清单，这样会很有帮助。

如果你研究圣经中的任何一位伟人，就会发现，不论他过着怎样的生活，都无一例外地置身于一个充满压力的世界里，这一点无人可以摆脱。当我们阅读他们的生平，很容易就会联想到自己的生活。虽然具体的环境可能不一样，但压力的情况都大同小异，我们都活在一个充满挣扎充满压力的世界中。

很多人都想为自己创造一个没有压力的生活，他们通过努力工作来避免或是减少生活中的压力。“退休”就是这种观念的一个明证。人们常说，如果你一生中大半辈子都辛勤努力工作，退休后就可以安享晚年。可是如果去问任何一个已经退了休的人，如果他们肯说真心话，就一定会告诉你，虽然压力与先前的不同，但每天仍然要面对压力。

我们今天的课程不是要告诉大家如何成功地去避免或转移压力，而是要如何有效地去面对和解决压力。我们最终的目标不是要实现一个享乐的人生，而是要有一个按圣经教导有平安，有目标，有爱的人生。

有很多词能够对压力更深一层的意义做出解释，比如痛苦，麻烦、重担、动

Formatted: Font color: Red

荡、伤害、不舒服，任务，疾病，忧虑、担心、试炼、自我或他人的期望、问题、最后期限和日程等等。

现在让我们看一下压力对我们的影响。我们可以将压力分成：具体的部分和来源。清楚而具体识别压力会帮助我们有效地进行处理，这不仅仅有助于我们自己，也有助于我们所帮助的人。靠着神的话，我们能够认识到压力所影响到的不同领域。

首先，让我们来看：

创世记 2:7 “耶和华神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。”

创世记 2:23 那人说：“这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为女人，因为她是从男人身上取出来的。”

马太福音 22:37 耶稣对他说：“你要尽心、尽性、尽意，爱主你的神。”

从这几节经文中我们看到我们人的四个部分，即身体（身体的），灵魂（属灵的），心灵（情感的）和思想（精神的）。身体部分主要指我们身体的构成，比如胳膊、腿、皮肤、骨头、血液、各种器官，以及它们通过神经怎样地相互关联；

情感部分指的是我们的感觉、愿望、渴望、希望、和梦想等；

精神或思想方面主要指的是我们的思想、假设、态度、评论、看法、和意见等；

属灵方面指的是我们的道德观、价值观，信仰和真理。

现在让我们来看一下当压力正在发挥影响时的一些表现：

1. 身体方面—— 饥饿、干渴、生病、受伤、疲累、头痛、疾病等等。
2. 精神方面—— 困惑、思想迟钝、分心。

3. 情感方面—— 其实几乎每种情绪都是在表明着压力的存在，比如恐惧、生气、惭愧、罪疚、自责、伤心、沮丧、焦虑、渴望、激动、厌倦、烦恼。而唯一一种没有压力存在的情绪是平安。
4. 属灵方面——价值观的改变、在信仰方面的失足、对真理的怀疑。

以上这所有的方面在圣经中都有提到：

身体方面：出埃及记 17:3 百姓在那里甚渴，要喝水，就向摩西发怨言，说：“你为什么将我们从埃及领出来，使我们和我们的儿女并牲畜都渴死呢？”

精神方面：创世记 3:1-4 耶和华神所造的，惟有蛇比田野一切的活物更狡猾。蛇对女人说：“神岂是真说不许你们吃园中所有树上的果子吗？”女人对蛇说：“园中树上的果子，我们可以吃，惟有园当中那棵树上的果子，神曾说：‘你们不可吃，也不可摸，免得你们死。’”蛇对女人说：“你们不一定死。”

情感方面：创世记 4:6-8 耶和华对该隐说：“你为什么发怒呢？你为什么变了脸色呢？你若行得好，岂不蒙悦纳？你若行得不好，罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制伏它。”该隐与他兄弟亚伯说话，二人正在田间，该隐起来打他兄弟亚伯，把他杀了。

属灵方面：罗马书 7:18-20 我也知道在我里头，就是我肉体之中，没有良善。因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。故此，我所愿意的

善，我反不作；我所不愿意的恶，我倒去作。若我去作所不愿意作的，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。

说到压力，我们通常视它为消极的经历，事实上，压力也有积极的一面。我们可以用试炼和试探这两个词来描述压力。

试炼是一种能帮助我们成熟和成长的压力，是有意安排给我们的，它的根本来源是神。除了神以外，那些在我们之上有权柄的人也可以给我们制造有益的试炼，比如我们的父母、上司、或牧师。然而，从人而来的试炼不全都是有益的，比如说上学这件事吧。上学本身有益的试炼，它可以帮助我们开发思维，然而，当父母在学习方面对孩子有不切实际的目标时（并不是每个孩子都能拿到全省的最高分），这个试炼很快就会失去益处，反倒变为有损的。

相反，试探则是一种来自诱惑的压力。我们经常被肉体的种种私欲所诱惑，如果我们向这些诱惑屈服，就会给自己和他人造成伤害。我们本身的罪性是试探的主要发动者，但是其他的人或者撒旦也会试探我们。正如雅各书中所说的那样，试探不是从神来的。

雅各书 1：2-4（试炼）

“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。”

雅各书 2:13-15 (试探)

人被试探，不可说“我是被神试探”，因为神不能被恶试探，他也不试探人。但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引、诱惑的。私欲既

怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”

在有益的试炼中，我们也会被试探。在旧约圣经中，我们看到大卫因扫罗王的追杀而逃命。其实他所经历的试炼正是把自己的生命交托在神的手中，并相信神会成就他的应许。有那么一次，大卫完全能够杀死扫罗。但他是决定靠自己来解决此事，还是让他对神的信心来引导他呢？与此同时，大卫身旁的“朋友们”都在建议他杀死扫罗。这种建议很有诱惑力，因为这能够结束他长期以来的疲于奔命。但是，大卫却没有向试探屈服，而最终，他被称为合神心意的人。

在后来，大卫成了全以色列国的王。而带领神的民则成了对于他的另一个试炼。这里我们看到了大卫被试探所胜，他没有带领军队到战场上争战，而是留在了耶路撒冷城。当军队在战场上争战的时候，他却向试探屈服，和拔示巴犯了奸淫。

所以压力的四个来源是：我们自身堕落的本性、他人堕落的本性、撒旦和神。这里有几处经文将帮助我们更好地了解压力的源头。

我们堕落的本性： 罗马书 1：21-31，雅各书 2：13-15

他人堕落的本性： 约翰福音 19：1，使徒行传 5：17-18，出埃及记 1：22，撒母耳记下 13：1-14

撒旦：路加福音 4：1-13

神：雅各书 1：2-4/12

接着，萨姆问道，“我用以上很短的时间概括了很多信息，现在大家有什么问题或不明白的地方吗？”

单身弟兄问道：“我从来没有如此详细考虑过自己生活中的压力。现在

我可以从以上每个方面和每种根源里都感觉到压力，请问这是是否正常呢？”

萨姆：“你问的非常好，这是很正常的，因为我们所生活的世界就是一个充满压力的世界，但是神已经计划好要帮助我们用正确的方法来解决这些压力。以后我们会讨论如何应对压力，但今天我们的重点是怎样具体地识别压力。要想对压力进行有效的解决，我们首先就要弄清所面对的压力是什么。我鼓励大家做的是：在我们单独见面之前，请花些时间列出你目前正在面对的一些重大压力。”

随后，小组聚会在领袖丈夫的代祷中结束。

当天傍晚：

开场的情景是：领袖丈夫正坐在公寓里的桌子旁，沉默思想：“我生活中的压力都来自哪里呢？其实是否应该问我的生活哪里没有压力呢？这个问题或许更容易回答。我的压力来自于工作、婚姻、语言学习、担任领袖……”

接着画面切换到上个月的某一场景：领袖丈夫和小组成员们正一起聚会。领袖丈夫问大家：“请弟兄姐妹都说一说，在这个星期中，你们都有哪些忧虑呢？”于是大家都分享了一些关于工作和在禾场上的生活的困难，大部分都是小事，但是每个人都期望着他来处理。

画面又切换回到刚才公寓里的场景。领袖丈夫正独自来回踱着步。心里说：“大家都认为我是谁呀？对于他们不知道该如何解决的事情，我也没有更好的方法，但人人都指望我。所有这些小事堆在一起变得像一座山一样，压得我喘不过来气”。场景在此淡出。

Formatted: Font color: Red

接着淡入的场景是：领袖妻子在市场与一位当地妇女谈话。这位妇女带着她的两个孩子。她看起来很礼貌，但因为孩子分心而无法专注在谈话上。她对领袖妻子说：“我的孩子们确实花费了我很多的精力，不过，他们真的是神所赐下的祝福。你和你丈夫打算什么时候要孩子？他一定很渴望有自己的孩子吧。”接着场景淡出。

接下来的场景是：单身弟兄坐在公园里的长凳上。他正一边写日记，一边思考问题：“我所面对的压力是什么呢？其实，我很喜欢这里，但有时又觉得自己很失败”。随着他进入回忆，此情景淡出。另一场景进入：在一间屋子里，这位单身弟兄正和他年老的父母围着桌子坐在一起。他的妈妈说道：“儿子，我知道对你来说，因为你的信仰而要去到那个国家很重要，但是你这样做好像是在浪费自己的才能。你在学校表现那么好，你完全可以拥有一个非常舒适的生活和婚姻。过去我们那么辛苦地帮助你，就是为了让你能有一个成功的人生。现在我们越来越老了，也渴望抱孙子了。”

“我知道为了养我，你们都付出了很多，我自己也在竭力做一个好儿子……”说这话的时候，儿子显得很无助，而他的父母则很失望。场景淡出。

画面切入到另一场景：单身姊妹正坐在桌子旁边写日记。她在想：“我生命中的压力都是什么呢？我的身体经常因这里的食物感到不适。自从我不再吃这里的一些辛辣食物后，情况有所好转，但我还是经常感到身

体不舒服。不过，我认为自己最大的压力是不能给当地的妇女传福音，我目前还不能她们的语言与她们沟通，让她们听我分享福音。我觉得现在的状况和自己来到这里时的目标相差甚远。每当我看着她们所做的，再想一想她们以后要面临的结局，我的心里承受着很多的压力。除此之外，在这段期间，我还发现自己与神之间的关系也出现了问题。有时面对这些挣扎和身体的问题，我无法入睡”。她一手托着脸，一手又继续写下去。场景淡出。

接下来，小组成员分别和萨姆会面。

萨姆正和领袖夫妇一起谈话。萨姆说：“我知道你们都希望趁我在这里的时候能在你们关系上有所调整。但是现在我能不能先听听你们各自所面对的压力？”

继一阵沉默之后，妻子看了丈夫一眼，示意让他先说。

丈夫开口分享：“今天我列了一个很长的压力清单。我早知道自己倍受压力，然而之前我却没有意识到压力究竟有多大，还有来自这么多方面。我觉得我最大的压力就是带领这个小组。有那么多的决策要为小组做，而似乎每个人都在期待着由我来做所有的决定。其实有些事我认为并不是很重大，大家本可以自己解决的。根据今天早上你所讲的，这可能是一种精神上的压力。”

领袖丈夫又继续说：“每当我不能够很快地作出回应时，就觉得自己不是一个好领袖，而这就进一步影响了我的情绪，心中没有了安全感。我花了很多时间来解决在这里作为一个小组共同工作的大事小事，而最后的结果是我觉得很累。我知道我忽略了自己的妻子，当我完成了所有

的事情后，几乎就没有时间和精力来顾及我们之间的关系了。”领袖丈夫说完之后，低下头沉默地看着地板。

萨姆说：“谢谢你能如此敞开的分享。作为小组长，确实会有很多的压力，这个星期我们将学习如何处理这些压力。在认识压力这方面你做得很不错。那么姊妹，现在你能分享一下你的压力吗？”

领袖妻子说：“我能体会到我的丈夫所承受的压力，但我也承受着情绪方面的许多压力。说实话，我很想要孩子，我知道现在可能并不是时候，但是我总觉得身边的人都在想我为什么没有孩子，特别是与当地妇女接触时。她们大部分人都有孩子，也很不理解为什么我们还在等。最近，我慢慢开始和她们保持距离，因为我不想看到她们看我时的表情。有些人可能会为我感到难过，而另一些人似乎因为我没有孩子而不尊重我。每当我看她们的时候，她们都显得那么快乐满足。而我在想，当她们眼中如此不值一提时，怎么能劝说她们信耶稣呢？”

萨姆说：“你们的确都承受着很大的压力。针对这些，明天我们会做更进一步的分享，但是首先我们应该做的是，先借着祷告把一切都带到神的面前。”萨姆开始祷告，场景淡出。

画面进入另一个场景：萨姆和单身弟兄在一起谈话。

单身弟兄说：“生活在陌生的国家，自己确实经历了一些压力，但最大的压力是来自我的父母。在我离开之前，他们说到，因为我没有一份好工作，不能在他们年老的时候好好赡养他们，这使他们感到很失望。他们还没有信主，也不明白我在这里所做的一切。我很确信是神呼召我

来到这里，但是他们的那一番话却在我的脑海中强烈地回荡。在情绪方面，我感到很内疚，不知道该怎么办。有时候我会试着逃避这种想法，但还是会感觉到压力的存在。有的时候，我也感到自己很孤独，我知道身边有很多兄弟姐妹，但我还是很羡慕领袖丈夫能够带着自己的妻子在这里一起服侍。”场景结束。

新的画面展开，萨姆与单身姊妹见面。

萨姆问：“姊妹，你觉得在这里的禾场上最大的压力是什么呢？”

单身姊妹说：“在身体方面我遇到了很多挣扎，因为我很难适应这里的食物。但是我最大的压力就是，自己在帮助当地人时觉得很无助。看到那么多人不信耶稣，将来要下地狱我感到很生气，有时也冲神发脾气。我知道这是不对的。”说着眼泪便顺着她的脸颊流了下来。接下来她沉默了，低下头来。

萨姆回应说：“生气也不完全是错，但是如何处理怒气却很关键。在接下来的几天里我们来处理这些问题好吗？”

单身姊妹沉默地点点头表示同意。场景淡出。

小组讨论：

请讨论这一课中每个小组成员的情况。

请找出他们当中每个人的压力，并找出受影响的方面。

你认为什么是他们压力的源头？

作业练习：

你生活中有哪些压力？

请描述你自己在生活中的压力，请从你的四个构成方面来分享。

在叙述的时候请提到这些压力的来源。

这些压力对你的思想、行为、情绪、精力和人际关系造成了怎样的影响？