

第十课：用神的方式处理压力（第2部分）

目标：学生将继续学习以健康方式解决压力。

从耶稣在旷野受魔鬼试探时所使用的经文，我们看到耶稣不仅明白真理，而且知道在面对压力时如何应用真理。本课将着重探讨面对压力时的真理应用。

晚上，萨姆与弟兄姐妹一起聚会。萨姆说：“神真是奇妙可畏啊！仅仅就在几天前，你们似乎快要被压力击垮，然而神是信实的，当你们寻求他时，他就清楚地向你们显明你们所需要的具体真理。认识神的真理就是与压力争战的第一步。

“今天我们要来探讨一下如何制定切实的行动方案以带来健康的转变。

“在上一课，我们探讨了神鼓励我们在压力环境中应用真理，现在就是把真理实践出来的时候了。“实践”指的是将真理呈现出来，解决压力的具体步骤。若没有实践，真理对我们来说不过是美好的道理，但形同虚设，没有被验证的机会。在我们和神的关系中，显明真理是神的工作，谦卑实践则是我们的责任。

“从本质上来说，向神回应永远是一种谦卑自己的行动。当我们为重大改变制定切实计划时，有三个要素是成功的关键，而每一个要素都是一种不同形式的谦卑。

“第一个要素是**时间**。为得到积极的改变，你会设定完美的计划，然后付出实际行动来完成。但是如果你没有付上必要的时间代价，就可能会收获甚微。你需要问自己的问题是：“我的计划实行起来要花多长时间？我生活中的哪些常规要进行改变才能赢得这些时间？在一天中，我可以从哪些方面挤出这些时间？在一个月、一周或一天当中，每隔多久我需要花时间在这项改变上？”这些问题会帮助你决定如何将时间因素应用到计划当中。

“第二个要素是**精力**。在神对我们的创造中，允许我们的精力会不断消耗。

我们需要重新储存我们的精力，同时每天也都会消耗精力。精力消耗的多少取决于我们的活动。有时候活动量若超过了我们本身所拥有的精力，我们会身心力竭，只能勉强挺过来，但无论做什么都达不到应有的效果。你所计划要做的改变肯定会需要投入精力。而这些改变通常也都是新的活动，新的活动一开始往往会比习惯性的活动消耗更多精力。有关精力要素，我们需要问自己的问题是：“这个计划需要我付出多少精力？我该如何为这次改变贮存精力？我需要减少哪些活动以供应新的改变所需要的精力？”

“我们还需要注意的是体力和心力又有所不同。如果你的活动主要是脑力劳动（心力），你则可能需要减少脑力活动。而学习一种新的语言和在一个新的文化环境生活都比在你原先的环境里要付出更多的心力。

“第三个要素是**态度**。你如果拥有了理想的时间和精力，但如果对新的活动或对每天生活的态度欠佳，这些活动就会受损。请问你对新活动或改变的心态是怎么样呢？是满怀期望还是黯然无望？是兴奋满怀还是像做苦工一般？是充满平安自信还是焦虑不安？在改变之前先调整心态是做出改变的起点。

“明天我将鼓励大家开始制订计划，但是计划并不一定要很完美。当你去执行时，你会发现其中的利与弊。我们应该保持计划中有利的一面，同时不断采取行动去解决计划中较弱的环节。要记住在你的行动计划中结合时间、精力和心态三个要素。我会给大家几天的时间去制订计划。如果在此期间有任何问题，我会在这里给大家帮助。”

随着大家开始彼此代祷，场景淡出。

领袖丈夫的个人应用：

场景淡入，领袖丈夫正在写日记：“这两天我一直在回顾自己的人生，发现很多方面我都在效法我的父亲。他不是基督徒，却是一个好人，有着良好的道德标准。他言语不多，含蓄，但却坚韧勤劳，无可挑剔地供应我们全家人的需求。我小的时候，他就好像一座大山，在他的影子下，我感到自己非常渺小。

“成为基督徒后，我才第一次感觉到原来自己并不是一个微不足道的人。我拥有了真理，而真理可以在我的人生中构建起一座大山。我努力学习，寻求认识神，也鼓励他人这样做，坚固他们与神之间的关系，在这些方面，我都做得很不错。现在一些人看到我，也说看到了一座大山，他们说看到了一个在为天国做重要事工的人。

“可是为什么现在我还是感觉自己非常渺小呢？我觉得神正在向我显明原因。我明白了，在许多方面我其实都在照着父亲的方式行事，而我父亲的方式里却没有包括神。这些方式里存在着一些神的真理，但是却缺少神的大能和大爱，也缺少一个与神之间的个人关系。我父亲是靠自己走的这条路，现在我可以看到这一点，也看到他生命的重担如何导致身体严重地亏损。我已经感觉到了同样的重担。尽管我向神祷告，但却没有真正将压力交托给神，这使我不堪重负。我目前还年轻，体力还能支撑，但这只是在目前而已。我已经可以看见将来的状况，神透过我的父亲向我显明了继续这样下去的结局。我爱我的父亲，也很尊敬他，但我需要做出改变。我需要将父亲的例子献在祭坛上，让神指示我一条新路，由他来担当我从世界而来的一切压力和重担。

“道成了肉身的耶稣真正谦卑了自己。撒旦试探他，要给他机会做世上最高的大山，而耶稣知道那条路的结局。相反，他顺从了天父。他看到天父怎么做事，他就也怎样做了。从保罗、彼得、摩西和亚伯拉罕的身上我也看到了这一点。圣

经中所有“大山”式的伟人们都以谦卑的态度跟随天父，我也需要做出一些改变。

我需要放下自己的固执己见，不再持一种态度认为自己无所不能。

“神使用叶忒罗去告诉摩西他需要授权分派工作，这就使得他既可以和神保持关系，又不会因审判百姓的重担使自己倍受压力。虽然他还有很多的事要做，但却不需要背负像山一样的重担。相反，他只需要担负神所加给他的。我想，如果我改变自己骄傲和自我依赖的态度，我就会拥有时间和精力在神带领我的这两方面去做出改变。

“首先我需要改变的是和妻子之间的关系。我对妻子的爱有点变得僵硬干涸。神透过这位爱神的妻子大大祝福了我，所以和妻子在一起时我要更敞开。要做到这一点，我们就需要安排有意义的时光在一起，不单单只专注工作，也要专注我们的关系。我计划每周与妻子好好交流一次，让我们可以聚在一起专注在我们的关系上。根据需要，我们可以安排额外的时间来解决小组里的问题。

“其次，我需要改变的是学会授权。我希望研究摩西，耶稣，和门徒们如何在他们的生活中授权，并学习运用在自己的宣教禾场上。所以，我需要制定一个活动和任务的清单，将责任委派给其他成员。这样既可以帮助他们提升责任感，也能够将我释放出来，使别人有机会做神要他们做的事。

“以前我倾向于花时间和精力在那些会给我带来最多压力的活动上，而结果是，那些真正需要我花时间和精力活动可能就没法安排。有时那些原本不需要花太多精力的活动则因为压力的产生而需要投入很多的精力。

“所以，我计划在我所负责的活动中制定出一个优先次序和精力消耗水准的清单。为要做到这一点，我会向神祷告，求他向我显明他要我付出时间和精力领域，以及精力程度的分配。

“主啊，感谢你开启我的眼睛，使我晓得你的真理和你对我的爱，帮助我真正为着你真理的缘故谦卑自己，继续向着你要我做出的改变敞开自己。”

领袖妻子的个人应用：

领袖妻子在日记里写道：“我知道自己常常回避丈夫，因为我不想在他有压力的时候面对我们之间可能产生的冲突。为了使自己不再逃避，我计划每天和他见面，看他的状况如何。在见面的前后，我都会做简短的祷告。在见面之前，我会寻求从神而来的鼓励，确信自己并不孤单，因有耶稣与我同在；见面之后，我为我的丈夫祷告，用祷告将他托起，无论他面对任何事情，都求神帮助他。我会用腓立比书 4 章来默想，处理自己的恐惧，并重点看第 8 节。

“对于我所接触的当地妇女，我也计划这样做。由于我没有孩子，并且是一个中国人，她们会轻看我。在萨姆和我们讨论了有关时间、精力和态度的问题之后，我想如果我的态度能够转变，从感觉低人一等到感觉备受祝福，我的时间和精力就会随之而来。过去，我常常感觉自己就像是旧约中那些不生育，毫无价值，没有结果的妇人。我要学习“基督徒身份”的专题课程，希望能从中发现可以运用到我在国家服侍的具体真理。我可以从腓立比书 4:13 和耶利米书 29:11 这两节经文开始”。

腓立比书 4：13 我靠着那加给我力量的，凡事都能作。

耶利米书 29:11 耶和华说：“我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”

单身弟兄的个人应用：

单身弟兄的祷告日记：“天父，我感谢你！谢谢你赐给我心灵的自由，求你帮助我保持这种心态，尤其是孝敬父母。感谢你对他们的爱，并乐意吸引他们来到你的面前。主啊，帮助我成为你爱的器皿，向他们显出你对他们的关怀。

“在过去，我深深陷入到内疚当中，自己并没有去依靠仰望你，这使得我心中对羞辱的惧怕压抑着自己，进而导致自己借着幻想来逃避一切。求你帮助我，为我的心建立四围保护的“篱笆”，使你在这个领域中掌权，使惧怕和愧疚不再能轻易进入。

“在此，我觉得可以做两件事来修筑这样的“篱笆”。

“其中一件是，每周我都会花一小时为父母祷告，在这个时间里向你寻求孝敬父母的途径。我希望能通过这样的聚焦使你有机会启示我在下一周里有什么具体的事我可以为父母做。但如果在那一周里要为他们做的事很少或没有，我会接受你的旨意。

“另外，我需要以建设性的行为代替幻想。我会先了解我幻想的规律；比如说在什么时候，什么地点，哪些方面陷入了幻想，这样就可以帮助我做出改变，不再轻易落入到幻想当中。神啊，我知道这仅仅是你在我生命中要更新改变的一个起点。主啊，我赞美你，你的能力，你的智慧，还有你白白给我的爱！”情景淡出。

单身姊妹的个人应用：

单身姊妹的日记：“收割是一个使人转化归信的过程。那么在收割之前要进行的耕地，栽种，浇水，除草都有些什么意义呢？

“在接受耶稣之前，我对基督徒并不是特别的敞开。主啊，记得那时你将苏带入

我的生命中。虽然她是基督徒，但却没有尝试要转化我，至少她没有以一种特别明显的方式这样做。她非常关心我，当我处于挣扎时，她乐意作我的倾听者。透过她的关心和聆听，你在我的生命中做工，对我当时的状况给予耐心和关怀，而不是催逼我或期望我进入到她的生活中去。正是这些使我的生活发生了改变。

现在，我希望进一步去了解当地人，看主怎样使用我来在他们的生活中去爱他们，鼓励他们，就像苏对我所做的一样。当然，如果主你要使用我参与收割的工作，我也做好准备，并且渴望参与其中。求你帮助我单单顺服你的带领，不凭自己的意思，即便我的动机是好的。

我计划的其中一部分是去更多地了解当地文化，使我对他们的关心不再粗疏。我现在明白并不是说我想去关心人，竭力去关心人，就意味着我的关心会被人理解和接受。那么怎样才能使我的爱心更具当地文化的亲和力呢？当我仰望你时，主啊，我看到你医治、供应和保守你的孩子们，你倾听他们的声音。你从这么多不同的文化角度向我们分享你的爱，求你帮助我顺服你的引导。

我的另一部分计划是，制定一个限度，使自己不过分待在家里，从而更多地出去到你带领我要去服事的社区。在过去，我常常找理由呆在公寓里。要改变这一点，我需要了解自己对当地压力的回应措施，先了解这些措施，然后选择一条不同的解决之路。”

场景淡出。

晚上，小组成员在一起聚会。

萨姆说道：“大家都已经和我分享了你们制定行动计划的情况，这是一个美好的开始。但是请记住，这是一个漫长的旅程，而不仅仅是简单的任务。

“曾有人告诉我一个小寓言故事，我觉得可以应用在这里。这个故事是这样

Formatted: Font color: Red

的。一个人推着货车要去新市场，在中途，发现自己迷路了。这时，另一个推着货车的人从他身旁经过，朝着相反的方向走。迷路的人就问他是否知道去新市场的路。那人回答说我正要去新市场，你所走的方向是错误的，应该转过身来朝这个方向走。迷路的人听从了这个人的话，但是，他不可能直接抬起小货车就向正确方向走。首先，他要移动小货车，掉过头来，然后继续前进，直到目的地。

“这个寓言的重点是，你要放心地去实施所制定的计划，而神会时时引导你。他会不断调整你，直到你回转到正确的方向。你们都已经制定了计划，在实行的过程中，你可能会发现有些地方需要加强，或有其他更具体的方法，也可能会发现那些不需要进一步修改，而只需要继续实施的地方。但如果你坚持要等到有了一个完美和完整的计划才行动，就可能永远也没有机会使小货车掉转过来”。

小组讨论：

1. 本课的重点是制定行动计划。针对以上四位同工的问题，你认为哪一位同工拥有最佳的行动方案？为什么？
2. 从今天所学到的来看，你可能仍需要继续制定你的计划，巩固良好的方面，调整没有果效的方面。从你对四位同工目前的了解情况，你认为什么方法能够加强他们的计划？哪一方面需要做出改变？请说明理由。

个人运用：

请仔细查验自己的生活，找出神要你成长的领域，并制定出一项可实行的计划。

在这个领域里，请找出你在时间、精力、和态度方面所可能面临的挑战；并找出哪些因素会消耗你的精力，占用你的时间，压抑你积极的态度？

也请找出在你的生活中能够激起你的热情，节省你的时间，以及增强你积极心态的事物或活动。