

問：耶穌在思想上如何處理祂面臨的处境？

答：儘管耶穌知道自己會被捕而且會面臨死亡，但祂還是接受天父的主權，並且相信神即使在最後關頭也會掌控局面。

“阿爸，父啊！在你凡事都能。”
《馬可福音》14章36節

問：耶穌如何表達祂的情感？

答：耶穌通過禱告坦誠地表達祂的情感。祂承認自己非常希望避開死亡，祂請求天父把十字架從祂的生命中移除。然而，祂的心依然順從天父的旨意。

（耶穌）於是離開他們約有扔一塊石頭那麼遠，跪下禱告，說：“父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”
《路加福音》22章41-42節

問：耶穌在身體上對自己所經歷的創傷有反應嗎？

答：由於極大的痛苦，耶穌在身體上飽受折磨，祂出了許多的汗。²

耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上。

《路加福音》22章44節

相關題目

- 受僱/ 就業：
在平凡中顯出不平凡來。
- 苛求完美：
強迫地表現。
- 時間管理：
更好地利用你的時間
- 工作狂：
被工作耗盡。
- 轉敗為勝：
讓絆腳石成為踏腳石。



心靈盼望

Hope for the Heart

在綫學習: www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

1. Quoted in Dennis Rainey, *Lonely Husbands, Lonely Wives: Rekindling Intimacy in Every Marriage* (Dallas: Word, 1989), 96.
2. Don Warrick, *How to Handle Stress* (Colorado Springs, CO: NavPress, 1989), 5.
3. See Kristine C. Brewer, *The Stress Management Handbook, Lifestyle Series* (Shawnee Mission, Kans.: National Press, 1989), 9-10; Peter Meadows, *Finding Peace under Pressure* (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1990), 48.

《聖經》經文取自和合本
© 2009 HOPE FOR THE HEART

控制壓力

快速查詢
《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖經輔導
資料庫



心靈盼望

Hope for the Heart

是巨大的怪物，
還是動力……

你正處於崩潰的邊緣嗎？你是不是覺得如果生活再多一點壓力，你馬上就會崩潰？壓力可以是一個妖怪，也可能成為一種動力。

“壓力有多大並不重要，重要的是壓力源於何處。只要壓力不會把我的救主與我隔開，相反，是驅使我靠近祂，那麼，壓力越大，我就會越倚靠祂。”¹

——戴德生

我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。

《哥林多後書》4章8-10節

心神耗盡的檢查表³

- 我很難放鬆。
- 我的脖子和肩膀都硬了。
- 我腰痛。
- 大多數時間我覺得很累，了無生氣。
- 我經常性地劇烈頭痛。
- 我常常消化不良。
- 我經常腹瀉或便秘。
- 我得了潰瘍。
- 晚上我很難入睡。
- 晚上我磨牙。
- 我很容易傷風，很容易感染病毒。
- 我過敏或者有哮喘。
- 我正餐、零食都吃得過多。
- 我瘦了很多。
- 我經常雙手冰涼，掌心出汗。
- 我喘氣。
- 我脈搏跳得很快。
- 我經常感到緊張不安。

研讀的經文

《列王紀上》第19章

壓力對生活的影響

- (1) 第一階段：無燈
當沒有足夠的壓力推動人負責任地前進時，你會發現這個人.....
 - 低效率。
 - 消沉。
- (2) 第二階段：綠燈
當擁有積極的壓力時，你會看到這個人.....
 - 勇於承擔責任。
 - 擁有積極的人生觀。
- (3) 第三階段：黃燈
壓力在身體上的警告信號有.....
 - 緊張性頭痛。
 - 無法集中精神。
- (4) 第四階段：紅燈
心神耗盡絕不是神對我們的旨意。與第二階段的生活狀態相反，我們變得.....
 - 被責任壓得不堪重負。
 - 效率極低。
 - 沮喪（缺乏熱情）。

背誦金句

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

《馬太福音》11章28-30節

在真理中調整自己

既然壓力源於你的想法，那麼很多苦惱只是錯誤想法的結果。幸運的是，選擇甚麼還在你自己的掌控之中。

- 謊言：“如果沒有做教會讓我做的每件事，我就會讓神失望。”
- 真理：比起你所做的事來，神更在乎你與祂擁有親密的、愛的關係。

耶穌對他說：“你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要愛人如己。”

《馬太福音》22章37-39節

- 謊言：我必須看起來沒有問題，不要表露出我的缺點和錯誤。
- 真理：謙卑的靈比驕傲的態度更令人敬佩。

凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。
《馬太福音》23章12節

- 謊言：“當我站在死亡的門前時，我會為自己沒有成就更多而感到遺憾。”
- 真理：當你站在死亡的門前時，你最大的遺憾應該是自己沒有更多地去愛。

凡事都不可虧欠人，惟有彼此相愛，要常以為虧欠，因為愛人的就完全了律法。

《羅馬書》13章8節

避開超載的路

路標會提示你注意臨近路面的變化或危險。神的警示標誌常常傳達出類似的訊號。

減速

- 放慢生活節奏，並做出有益於身心健康的必要的改變。
(《詩篇》127篇2節)
- 放慢下來，並餵養你的靈命。
(《詩篇》46篇10節)

停車

- 請停下來，看看你經受壓力的真實原因。
(《加拉太書》1章10節)
- 請停下來，承認並遠離你生命中所有已知的罪。
(《箴言》28章13節)

讓行

- 向神對你境況的至高無上的控制權讓步。
(《箴言》21章1節)
- 向神交出你的權利及期盼。
(《箴言》3章5節)

恢復行駛

- 重新上路，與神同在。
(《詩篇》62篇1節)



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《控制壓力》