

问: 耶稣在思想上如何
处理祂面临的处境?

答: 尽管耶稣知道自己会被捕而且会面临死亡，但祂还是承认天父的主权，并且相信神即使在最后关头也会掌控局面。

“阿爸，父啊！在你凡事都能。”

《马可福音》14章36节

问: 耶稣如何表达祂的情感?

答: 耶稣通过祷告坦诚地表达祂的情感。祂承认自己非常希望避开死亡；祂请求天父把十字架从祂的生命中移除。然而，祂的心依然顺从天父的意志。

(耶稣) 于是离开他们约有扔一块石头那么远，跪下祷告，说：“父啊！你若愿意，就把这杯撤去；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节

问: 耶稣在身体上对自己所经历的创伤有反应吗?

答: 由于极大的痛苦，耶稣在身体上饱受折磨，祂出了许多的汗。²

耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点，滴在地上。

《路加福音》22章44节

相关题目

- 受雇 / 就业：
在平凡中显出不平凡来。
- 苛求完美：
强迫地表现。
- 时间管理：
更好地利用你的时间。
- 工作狂：
被工作耗尽。
- 转败为胜：
让绊脚石成为踏脚石。



心灵盼望

Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org

在线学习：www.amazinghope4u.com

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

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.

《圣经》经文取自和合本工本工版加拿大恩福协会 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

控制压力

快速查询

《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导
资料库



心灵盼望

Hope for the Heart

是巨大的怪物，
还是动力……

你正处于崩溃的边缘吗？你是不是觉得如果生活再多一点压力，你马上就会崩溃？压力可以是一个巨大的怪物，也可能成为一种动力。

“压力有多大并不重要，重要的是压力源于何处。只要压力不会把我的救主与我隔开，相反，是驱使我靠近祂，那么，压力越大，我就会越倚靠祂。”¹

——戴德生

我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。身上常带着耶稣的死，使耶稣的生也显明在我们身上。

《哥林多后书》4章8-10节

心神耗尽的核查表³

- 我很难放松。
- 我的脖子和肩膀都硬了。
- 我腰痛。
- 大多数时间我觉得很累，了无生气。
- 我经常性地剧烈头痛。
- 我常常消化不良。
- 我经常腹泻或便秘。
- 我得了溃疡。
- 晚上我很难入睡。
- 晚上我磨牙。
- 我很容易伤风，很容易感染病毒。
- 我过敏或者有哮喘。
- 我正餐、零食都吃得过多。
- 我瘦了很多。
- 我经常双手冰凉，掌心出汗。
- 我喘气。
- 我脉搏跳得很快。
- 我经常感到紧张不安。

研读的经文

《列王纪上》第19章

压力对生活的影响

- (1) 第一阶段：无灯
当没有足够的压力推动人负责任地前进时，你会发现这个人……
 - 低效率。
 - 消沉。
- (2) 第二阶段：绿灯
当拥有积极的压力时，你会看到这个人……
 - 勇于承担责任。
 - 拥有积极的人生观。
- (3) 第三阶段：黄灯
压力在身体上的警告信号有……
 - 紧张性头痛。
 - 无法集中精神。
- (4) 第四阶段：红灯
心神耗尽绝不是神对我们的旨意。与第二阶段的生活状态相反，我们变得……
 - 被责任压得不堪重负。
 - 效率极低。
 - 沮丧（缺乏热情）。

背诵金句

凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。

《马太福音》11章28-30节

在真理中调整自己

既然压力源于你的想法，那么很多苦恼只是错误想法的结果。幸运的是，选择想什么还在你自己的掌控之中。

- 谎言：“如果没有做教会让我做的每件事，我就会让神失望。”
真理：比起你所做的事来，神更在乎你与祂拥有亲密的、爱的关系。

耶稣对他说：“你要尽心、尽性、尽意爱主——你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。”

《马太福音》22章37-39节

- 谎言：我必须看起来没有问题，不能表露出我的缺点和错误。
真理：谦卑的灵比骄傲的态度更令人敬佩。

凡自高的，必降为卑；自卑的，必升为高。
《马太福音》23章12节

- 谎言：“当我站在死亡的门前时，我会为自己没有成就更多而感到遗憾。”
真理：当你站在死亡的门前时，你最大的遗憾应该是自己没有更多地去爱。

凡事都不可亏欠人，惟有彼此相爱，要常以为亏欠，因为爱人的就完全了律法。

《罗马书》13章8节

避开超载的路

路标会提示你注意临近路面的变化或危险。神的警示标志常常传达出类似的讯号。

减速

- 放慢生活节奏，并做出有益于身心健康的必要的改变。
(《诗篇》127篇2节)
- 放慢下来，并喂养你的灵命。
(《诗篇》119篇71节)

停车

- 请停下来，看看你经受压力的真实原因。
(《加拉太书》1章10节)
- 请停下来，承认并远离你生命中所有已知的罪。
(《箴言》28章13节)

让行

- 向神对你境况的至高无上的控制权让步。
(《箴言》21章1节)
- 向神交出你的权利及期盼。
(《箴言》3章5节)

恢复行驶

- 重新上路，与神同在。
(《诗篇》62篇1节)



《快速查询》是取自心灵希望的《圣经》辅导材料，为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《控制压力》