

壓力何去何從？



壓力何去何從？

從『人』來的壓力？

從『事』來的壓力？

從『時』來的壓力？

從『環境』來的壓力？

從『未知』來的壓力？

壓力何去何從？

『擔憂、焦慮』…

『疲倦、厭倦』…

『暴躁、易怒』…

『終止、放棄』…

人心憂慮、屈而不伸。

An anxious heart weighs a man down.

(箴言：十二25a)

壓力何去何從？

管理這百姓的責任太重了，
我獨自擔當不起…。

(民數記：十一14)

我們不願意你們不知道，
就是我們被壓太重，力不能勝，
甚至連活命的指望都絕了…。

(哥林多後書：一8)

神的顧念



神呼召...

凡勞苦擔重擔的人、
可以到我這裡來，
我就使你們得安息...。

(馬太福音：十一28)

神背負...

天天背負我們重擔的主、
就是拯救我們的神，
是應當稱頌的...。

(詩篇：六十八19)

神供應...

你的日子如何、
你的力量也必如何...。

(申命記：三十三25b)

來尋求倚靠神

你們親近神、
神就必親近你們…。

(雅各書：四8)

來學習耶穌的樣式

我心裡柔和謙卑，
你們當負我的軛、學我的樣式，
這樣、你們心裡就必得享安息……。

(馬太福音：十一29)

來倚靠神的大能

我們有這寶貝放在瓦器裡、
要顯明這莫大的能力，
是出於神、不是出於我們…。

(哥林多後書：四7)

面對『人』的壓力

不是要討人喜歡，
乃是要討那察驗我們心的神喜歡……。

(帖撒羅尼迦前書：二4b)

面對『事情』的壓力

*Nothing in your life is arbitrary.
It's all for a purpose..*

在我們生命中所發生的事情，
沒有是『偶然』的，
而是都有神的『目的』的。

— *by Pastor Rick Warren from his book
『The Purpose Driven Life』*

面對『時間』的壓力

神造萬物、
各按其時成為美好…。

*God has made everything beautiful
for its own time.*

(傳道書：三11, *NLT*)

面對『環境』的壓力

誰能使我們與基督的愛隔絕呢…

我深信無論是死、是生…

是現在的事、是將來的事…

是高處的、是低處的…

都不能叫我們與神的愛隔絕…。

(羅馬書：八35a, 38-39a)

面對『未知』的壓力

耶和華阿、我仍舊倚靠你，
我說、你是我的神，
我終身的事在你手中……。

*But I am trusting you, O Lord, saying,
“You are my God!” My future is in your hands.*

(詩篇：三十一-14, *NLT*)

萬事互相效力



萬事互相效力

我們曉得萬事都互相效力、
叫愛神的人得益處…。

(羅馬書：八28)

萬事互相效力

『壓力』若是處理得當，
其實對自己是有益處的。
『壓力』會使人更堅強、
能推動人進入新的境界、
並不至於使人在人生中
因著自滿而停滯不前…。

— by Bobby Schuller from his article
『You Don't Have to Worry — How to View Stress』

LinkedIn: The Most In-Demand Skills

Top 5 Soft Skills

- 1 Creativity
- 2 Persuasion
- 3 Collaboration
- 4 Adaptability
- 5 Emotional intelligence



Top 10 Hard Skills

- 1 Blockchain
- 2 Cloud computing
- 3 Analytical reasoning
- 4 Artificial intelligence
- 5 UX design
- 6 Business analysis
- 7 Affiliate marketing
- 8 Sales
- 9 Scientific computing
- 10 Video production

萬事互相效力

以這些『壓力』來裝備我們
所需要的『軟技術、*Soft Skill*』

『創造力、*Creativity*』

『溝通力、*Persuasion*』

『協作力、*Collaboration*』

『適應力、*Adaptability*』

『EQ、*Emotional Intelligence*』

萬事互相效力

壓傷的蘆葦，他不折斷；
將殘的燈火，他不吹滅…。

(以賽亞書：四十二3a)

萬事互相效力

我的恩典彀你用的，因為我的能力，
是在人的軟弱上顯得完全…。

(哥林多後書：十二9a)

壓力何去何從？



壓力何去何從？

凡勞苦擔重擔的人、
可以到我這裡來，
我就使你們得安息……。

(馬太福音：十一28)

壓力何去何從？

耶和華阿、現在你仍是我們的父，
我們是泥、你是窯匠，
我們都是你手的工作…。

(以賽亞書：六十四8)