

在挫折中成長

1. 挫折…

- ▶ 什麼樣的情況容易引起我們有挫折感 (frustration)? 請舉例說明。
 - 當事情的發展不如我們的想像或預期的時候…。
 - 當我們自己能力不足，不能勝過挑戰的時候…。
 - 當我們做很多事，卻一直不被肯定或接納的時候…。
 - 當我們已經盡了自己所有的力量，卻一點果效也沒有的時候…。
- ▶ 當我們有挫折感時，常常會有什麼樣的表現？
 - 我們會想要逃避現實…。
 - 我們會想要放棄一切，不想再做什麼…。
 - 我們會想要發洩（哭、抱怨、發脾氣…等）…。
 - 我們會想要尋求解脫，甚至求死…。

2. 摩西的挫折感（民數記：十一4-23）…

- ▶ 摩西在當時的情境，為什麼會有挫折感？
 - 因為以色列人像一群長不大的小孩，雖有神的恩典與帶領，卻屢次發怨言…。
 - 因為他以為只有自己能擔當管理百姓的重任，獨自一人承受很大的壓力…。
 - 因為雖然他已經盡己之力，卻覺得自己愛心有限、能力有限，不能解決當時的困境…。
- ▶ 摩西充滿挫折感時有什麼樣的表現？
 - 發怨言：你為何苦待僕人…你竟對我說、把他們抱在懷裡…。
 - 疑惑：我從那裡得肉給這百姓喫呢…。
 - 放棄：管理這百姓的責任太重了、我獨自擔當不起…。
 - 求死：求你立時把我殺了，不叫我見自己的苦情…。
- ▶ 神如何幫助摩西克服挫折感？
 - 神要摩西選擇新同工，並賜神的靈在他們身上，讓他們與摩西同擔管理百姓的重任…。
 - 神要展現祂的大能，並提醒摩西“耶和華的膀臂豈是縮短了嗎？”…。
- ▶ 我們可以從這段經文學到什麼？
 - 當我們感到挫折時，讓我們祈求神，求祂賜給我們更多的同工…。
 - 讓我們記得神時時與我們同負重擔，讓我們更多倚靠祂的大能…。
 - 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）

3. 以利亞的挫折感（列王記上：十八17-46，十九）…

- ▶ 以利亞為什麼會有挫折感？
 - 因他雖打贏屬靈爭戰，卻無法改變人心…。
 - 因他擔心自己生命有危險，疲於逃命…。
 - 因他將自己與先前的人來比較（我不勝於我的列祖…）…。
 - 因他身心的孤寂（只剩下我一人…）…。
- ▶ 以利亞充滿挫折感時有什麼樣的表現？
 - 求死：求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。
 - 訴苦：我為耶和華萬軍之神大發熱心…只剩下我一個人、他們還要尋索我的命。

- ▶ 神如何幫助以利亞克服挫折感？
 - 給予他飲食上的供給與充足的睡眠和休息…。
 - 讓他看見神的大能…。
 - 賜給他新的同工（精神上和實質上的同工）…。
- ▶ 我們可以從這段經文學到什麼？
 - 當我們感到挫折時，讓我們找機會使自己有充分的休息與恢復…。
 - 讓我們去思想、數算神過去在我們身上的恩典與行過的大能…。
 - 讓我們去記念其他曾經或正在經歷同樣景況的人，彼此激勵，繼續努力…。
 - 讓我們等候神，盼望從祂再次得力…。
 - 就是少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。
(以賽亞書：四十29-31)

4. 耶穌面對挫折時（馬太福音：十一2-6, 16-30）…

- ▶ 耶穌在這裡面對什麼樣的挫折？
 - 施洗約翰對耶穌的信心動搖…。
 - 當時世代的人，雖見了許多的異能，卻仍不悔改…。
- ▶ 耶穌在遇到挫折時有什麼樣的表現？
 - 凡事謝恩：你的美意本是如此。（馬太福音：十一25-27）
 - 獨自安靜禱告。（請參考馬太福音：十四1-33）
- ▶ 我們可以從這段經文學到什麼？
 - 讓我們遭遇挫折時不要自憐，讓我們回到神的面前享受神所賜的安息。
 - 讓我們學習耶穌謙卑柔和的樣式。
 - …我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。（馬太福音：十一28-30）

5. 我們的回應：

- ▶ 當我們在挫折感中時，應該如何？
 - 讓我們在肉體上有充份的供養和休息…。
 - 讓我們求神幫助我們去發掘現有的同工，或是賜下新的同工…。
 - 讓我們更多倚靠神的大能…。
 - 並不是我們憑自己能承擔甚麼事，我們所能承擔的乃是出於神…。
(哥林多後書：三5)
 - 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：四7-9)
 - 讓我們學習耶穌謙卑柔和的樣式，並更多相信神的美意…。
 - 我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處…（羅馬書：八28）
 - 你們所遇見的試探無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的…。（哥林多前書：十13）
 - 在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。（羅馬書：十二12）
- ▶ 結語：
 - 我的恩典是夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全（哥林多後書：十二9）