

# 在壓力中成長

## 1. 人生中的壓力…

- ▶ 我們在生活中、生命中，什麼樣的時候會感到有『壓力、Stress』？
  - 來自『人、People』的壓力：
    - ◆ 別人的『期待』、『要求』、『控制』、『指責』、『論斷』、『衝突』…。
    - ◆ 自己對自己的『期待』、『要求』、『自責』、『完美主義』…。
  - 來自『事情、Matter』的壓力：
    - ◆ 很困難、很繁雜、不會做、不熟練、不喜歡、不能解決的事…。
  - 來自『時間、Time』的壓力：
    - ◆ 忙碌、截止日期、或是無止境的等待…。
  - 來自『環境、Environment』的壓力：
    - ◆ 環境的變遷、限制、危險…。
  - 來自『未知、Unknown』的壓力：
    - ◆ 擔心、害怕、憂慮、沮喪…。
- ▶ 在這些各式各樣的『壓力、Stress』之下，我們常會如何？
  - 我們會『擔憂、焦慮』、『疲倦、厭倦』、『暴躁、易怒』、『終止、放棄』…。
  - 就像『牙膏』，當我們遭受壓力擠壓的時候，內心裡有什麼、就會被擠出什麼來…。
  - 這些各式各樣的壓力，常常讓我們不知如何是好，更會造成許多身、心的疾病…。
    - ◆ 人心憂慮、屈而不伸。 An anxious heart weighs a man down. (箴言：十二25a)
- ▶ 有好的『教育、Education』、『學識、Knowledge』、『能力、Ability』、『才幹、Skill』，是否就能幫助我們勝過各樣的『壓力、Stress』？
  - 即使我們有好的『教育、知識、能力、才幹』，我們還是會屈服於『壓力』之下…。
    - ◆ 摩西：管理這百姓的責任太重了，我獨自擔當不起…。(民數記：十一14)
    - ◆ 保羅：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)

## 2. 神的顧念…

- ▶ 神是否顧念這些在『壓力』下的人？
  - 耶穌呼召這些擔重擔的人來親近祂…。
    - ◆ 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)
  - 神願意背負神兒女的重擔…。
    - ◆ 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)
  - 神會供應神兒女需要的力量…。
    - ◆ 你的日子如何、你的力量也必如何…。(申命記：三十三25b)
- ▶ 我們在各樣『壓力』之下，應當如何？
  - 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)
- ▶ 在各樣壓力的景況下，神要我們記得什麼？
  - 面對『人、People』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、Matter』的壓力：
    - ◆ Nothing in your life is arbitrary. It's all for a purpose. (The Purpose Driven Life)  
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。
  - 面對『時間、Time』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、Environment』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：八35, 39)
  - 面對『未知、Unknown』的壓力：
    - ◆ 我仍舊倚靠你，我說、你是我的神，我終身的事在你手中…。(詩篇：三十一14)

### 3. 萬事互相效力…

- ▶ 為什麼在我們成為神兒女之後，愛我們的父神還會讓我們面對許多的壓力？
  - 其實『壓力』對神兒女不都是壞事，神要藉著這些壓力，使我們不斷長大成熟…。
    - ◆ 我們曉得萬事都互相效力、叫愛神的人得益處…。(羅馬書：八28)
    - ◆ 『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…。
- ▶ 今天我們如何藉著神的恩典，將這些負面的壓力，成為幫助我們的壓力？
  - 以這些『壓力』來裝備我們：LinkedIn 2020 最需要的『軟技術、Soft Skill』…。
    - ◆ 『創造力、Creativity』
    - ◆ 『溝通力、Persuasion』
    - ◆ 『協作力、Collaboration』
    - ◆ 『適應力、Adaptability』
    - ◆ 『EQ、Emotional Intelligence』
- ▶ 面對人生的壓力，神給我們什麼樣的應許？
  - 神知道我們的極限，祂要不是會挪走我們的壓力、就是會供應我們夠用恩典去面對…。
    - ◆ 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)
    - ◆ 我的恩典殼你用的，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)

### 4. 我們的回應…

- ☞ 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？
  - 當我們面對壓力時，是否願意尋求、信靠神，靠祂夠用的恩典，將『負面拆毀的壓力』轉為『正面建造的壓力』，使自己能更多的裝備、磨鍊、成長，成為神合用的器皿…？
- ☞ 背誦經文：
  - 耶和華阿…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)