

在面對壓力中、與神同行



面對生命中的壓力

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？

面對生命中的壓力

『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)

面對生命中的壓力

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)

壓力中、神看見



壓力中、神看見

神看顧以色列人、
也知道他們的苦情……。

*He **saw** the troubles of the people of Israel,
and he was **concerned** about them.*

(出埃及記：二25, NCV)

壓力中、神看見

耶和華遇見他
在曠野荒涼野獸吼叫之地……。

*He found them in a desert land,
in an empty, howling wasteland.*

(申命記：三十二10a, NLT)

壓力中、神呼喚



壓力中、神呼喚

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)

壓力中、神呼喚

你的日子如何、
你的力量也必如何。

As your days, so shall your strength be.

(申命記：三十三25b, NKJV)

壓力中、神呼喚

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)

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、
各按其時成爲美好…。

*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*)

壓力中、神呼喚

耶和華…

就環繞他、看顧他、保護他，
如同保護眼中的瞳人。

*He surrounded them and watched over them;
he guarded them as he would guard his own eyes.*

(申命記：三十二10b, *NLT*)

壓力中、神磨練



壓力中、神磨練

『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

壓力中、神磨練

以這些『壓力』來裝備我們
所需要的『內在技能、*Soft Skill*』

『創造力、*Creativity*』

『溝通力、*Persuasion*』

『協作力、*Collaboration*』

『適應力、*Adaptability*』

『EQ、*Emotional Intelligence*』

壓力中、神磨練

又如鷹攪動巢窩，
在雛鷹以上兩翅搵展，
接取雛鷹，背在兩翼之上。

*Like an eagle that rouses her chicks
and hovers over her young,
so he spread his wings to take them up
and carried them safely on his pinions.*

(申命記：三十二11, NLT)

在面對壓力中、與神同行



在面對壓力中、與神同行

你們親近神、
神就必親近你們…。

(雅各書：四8)

在面對壓力中、與神同行

耶和華遇見他
在曠野荒涼野獸吼叫之地…

就環繞他、看顧他、保護他，
如同保護眼中的瞳人。

又如鷹攪動巢窩，
在雛鷹以上兩翅搵展，
接取雛鷹，背在兩翼之上。

(申命記：三十二10-11)

在面對壓力中、與神同行

神看見…

神呼喚…

神塑造…

我們是否願意親近神、與神同行…？