

# 信徒和压力

对抗压力 - 英国基督弟兄会看护协会

**Coping with Stress - Christadelphian Care Group UK**

## 前言

可以说，压力是促使人生存的积极力量。它可以把想法转变为行动，激发人爬上从未爬过得高山，突破世界纪录，或者在某段时间处于某种状态。

同时，压力也是一种消极力量，给人的生活造成阻力。忧虑、紧张、过度操劳、对家庭和教会的承诺、生活的节奏、复杂性和责任都会严重影响人的身体免疫系统，甚至可能引发身体疾病和疼痛。如今，“压力疾病”已成为新增热门医疗术语，其症状也是令人担忧的。

英国基督弟兄会看护协会（Care Group）与英国 Bournemouth 市 Winton 教会合作，以“对抗压力”为主题举行了一次讨论会。参与本书著作的多名作者均参加了此次会议，部分作者发表了讲话。为了让更多的人了解他们丰富的个人经历、专业技能与智慧，并从中获得启发，我们完成了这本书。如果这本书能够给看护者以鼓励，并激励那些负担轻的人们帮助他人；如果能让读者更加重视上帝给与我们的权力，并且明白祷告和朋友祝福的必要性，那么我们的目标就算实现了。

**Norman Fitchett**

（英国基督弟兄会看护协会秘书长）

- 1 理解压力 Peter Parsons
- 6 亲子关系的压力 Sister Carol Lees
- 15 应对家庭压力与危机 Sister Hope Drage
- 21 青年人与压力 Sister Sylvia Ospina and Norman Fitchett
- 24 看护残疾人、老年人和体弱者的压力 Sister Margaret Howarth
- 34 工作中受到压力 Ken Drage
- 42 寻求教友间的和睦 Don Graham
- 51 应对压力的一些建议 Derrick and Sister Margaret Monk

所有经文参考资料与引用均摘自中文标准和合本圣经。

## 理解压力 Peter Parsons

### 定义

压力可以理解为存在于我们周围或内心的一种刺激因素或变化，一种提高我们处理问题难度的力量。压力可是体现在身体方面，比如受伤、感染或敏感；同时

也体现在社会方面，比如不利的生活条件或者被解雇；或者体现在心理方面，比如忧伤或者与他人发生冲突。与身体压力不同，社会压力与心理压力与我们自己的心理反应和期望有很大关系，但身体压力没有。每个人可以有不同的压力。比如，可能有人因为意见不同而感到有压力，但有人则会直接与人发生争执。

对于基督徒来讲，引发压力或精神紧张的主要原因在于人性与灵性之间的冲突、任性以及想要像耶稣一样的愿望之间的冲突。解决这种压力唯一一种长期有效的方法就是改变性格，这也正是我们要说的。在人生的不同阶段，我们会遇到许多其他问题。为了生存，我们必须最妥善的处理这些问题。但我们是普通人，自私是人的本性，是我们的敌人，但它不是压力，不会让我们痛苦。对于基督徒而言，这些压力是上帝爱我们的一种方式，他用此来改造我们，以达到他的要求。

### 压力的影响

我们每个人都需要一些压力，用来激励自己在规定时间内实现预期目标。事实证明，年轻的时候受到一些压力有助于我们成熟以后承受更大的压力。但是如果压力过大，那么会对他们造成伤害甚至起到反作用。就像严惩与管制，这对于年轻人来讲无疑也是一种压力。

压力会让人情绪很坏，比如不高兴、难过、焦虑、生气、嫉妒或抑郁；甚至改变激素水平（例如肾上腺素），打乱我们大脑的化学平衡，而这些变化足以破坏我们身体内其他系统的功能。例如，生气会引发心跳加快，血压升高。从痛苦所引发的多种身体变化来看，我们可以初步了解到压力是如何引发疾病的。

对于疾病，人们很难给它一个具体的定义，通常理解为一种情绪或身体机能方面的失调状态。疾病给人们的日常生活、工作以及责任的履行带来一定的困难，让我们感觉自己不健康，甚至带来更大的痛苦。多数人认为，承受的压力越大，就越可能产生痛苦情绪甚至生病，最后崩溃。然而，我们应该知道，每个人都可以应对不同程度的压力，只是如果我们每个人承受的压力过大，那么就可能会引发精神或情绪上的疾病。无法应对并不一定意味着我们没有能力，这只能说明压力已经超出了我们承受范围。从压力所引发的结果来看，承受较大压力的人更容易引发身体上的疾病。

心理因素在许多疾病的病因中是极其重要的一部分，例如高血压、哮喘、偏头痛、经期前紧张、溃疡性结肠炎等。严重的生活压力引发疾病的可能性更高，比如丧失配偶。

上帝有权让我们承受压力，并用此来试验我们，改造我们（见：申命记 **8:2-5**，希伯来书 **12:3-11**）。不要给自己制定不现实或无法实现的目标，让自己承受不必要的压力。内心强烈的欲望会促使我们冒险超越自己情绪和身体所能承受的极限。基督徒常常会为了他人而让自己承受一定的压力，但最终我们都会很自然的将所有信任托付于救世主，而不是我们自己。

### 管理压力

我们应该在尽职的前提下想尽办法最大限度减轻自己的压力，比如检查自己的工作负荷，将任务分配给他人，认真思考别人对我们提出的要求。（见 出埃及记 **18:13-23**）如果做的好，我们就可以避免同时面对一些冲突和压力。

压力会让人精神紧张，所以可以通过一些放松技巧（比如瑜伽）来减轻压力。我们不可能在放松或平静的同时又精神紧张。

有时候医生的帮助非常重要。如果情况比较严重，可以选择药物治疗，在药物治疗可以帮助我们短期内得到缓解。

和那些富有同情心、不妄下任何判断并且经历过相同问题的人们谈论自己受到的压力对于缓解压力非常有效。这些听众不需要有多专业，你可以在家里、教师、办公室，咖啡早茶会、甚至其他非正规教会聚会找到他们。

### 基督徒的观点

生活中不可避免会遇到一些压力，而且有些压力确实对我们有益。作为基督徒，在生活中我们被指引入“窄门”，走“小路”。（马太福音 **7: 14**）按照上帝指引的路而不是自己选择的路不可避免会让普通人感到有些压力。冲突不可避免。

耶稣也曾面临同样的压力。他非常了解压力、冲突和自我否定。他说：“我从天上！降下来，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我来者的意思行。”（约翰福音 **6:38**）最后一次准备去耶路撒冷的时候，他说：“我有当受的洗。还没有成就，我是何等的迫切呢。”（路加福音 12:50）

经文里记载，耶稣在客西马尼园祈祷但没有得到任何支持，这时我们知道耶稣所承受的压力，以及对救济的渴望。此时他承受着最大的压力，但通过他的话我们可以看到他战胜了自我，他说：“阿爸，父阿，在你凡事都能。求你将这杯撤去。然而不要从我的意思，只要从你的意思。”（马可福音 **14:36**）没有后悔，没有愤怒，耶稣选择令自我毁灭，来满足父亲的意思。

或许我们可以获得力量压制内心的反抗，然后获得上帝按照自己的意思赐予我们的平安。“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们”（约翰福音 **14:27**）

耶稣把自己看作是一个有罪的人，神使那无罪的，替我们成为罪。（见 哥林多后书 **5:21**）实际上，被绑在十字架上时，那一刻他感觉到了自己与父亲之间的疏远，于是大声喊着说：“我的神，我的神，为什么离弃我。”（马太福音 **27:46**）无疑这是耶稣最后一次承受压力，我们藉着自己的信仰、上帝的恩惠和耶稣的牺牲才得以幸免。

最后一种方法。自我增强。人类把自我保护看得非常重要。把压力看作为威胁自我保护的敌人。基督徒从这种负担中得以幸免。耶稣说：“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。”因为克服了自我，舍弃自己的愿望来满足父亲的意愿，

所以他能够以非常坚定的对信徒们说：“我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（马太福音 11: 28-30）

圣经参考文献索引：

1. 申命记 8:2-5；希伯来书 12:3-11
2. 出埃及记 18:13-23
3. 马太福音 7:14
4. 约翰福音 6:38
5. 路加福音 12:50
6. 马可福音 14:36
7. 约翰福音 14:27
8. 马太福音 27:46
9. 马太福音 11:28-30

## 亲子关系的压力 Carol Lees

### 父母与孩子

读了圣经我们会发现，孩子是上帝对我们的恩赐。想起汉纳（见 撒母耳记上 1:7）、撒迦利亚和以利沙伯（见 路加福音 1:13）或者亚伯拉罕和撒拉（见 创世纪 17），他们是多么希望有自己的孩子。由此可见，抚养孩子是上帝赐予我们的一项特权。

那么，作为父母，如果发现已经到达自己所能承受的极限，无力解决，心里数不清的伤心和失望，那么我们应该如何做？一定是我们的错吗？不是！本章的目的在于解释为什么亲子关系会产生如此大的压力，以及我们应该如何以一种积极的态度应对这种压力。

以小家庭为例，我们要为很多事承担责任。“幸福家庭”随处可见，广告，杂志，电视节目，或者社会关系（包括教会兄弟姐妹）。看到身边每个人都把问题处理得那么好，可以想象自己心里的压力有多大。最后剩下的只有让人窒息的失败感。

上帝通过不同的方式对我们进行考验，或许它用我们因为孩子而遇到的问题（无论这些问题是否影响我们的婚姻、精神生活、思想健康或其他）来考验我们什么最伤感情，通过最紧密的亲子关系。我们大可以乐观一点，毕竟父母压力并不是第一次发生。大卫在诗歌里经常吐露自己因为最亲近的人，尤其他的儿子押沙龙（见 撒母耳记下 13-18）受到的伤害。亚伯拉罕和以实玛利（见 创世纪 17）之间出现过问题，约伯德最担心的是他的孩子。而且，我们还有以撒和利百加的例子：

利百加怀孕的时候，耶和华对她说，“两国在你腹内。两族要从你身上出来。这族必强于那族。将来大的要服事小的。”（创世纪 25:23）保罗又补充说：“.....

还有利百加，既从一个人，就是从我们的祖宗以撒怀了孕。双子还没生下来，善恶还没有作出来，只因要显明神拣选人的旨意，不在乎人的行为，乃在乎召人的主。”（罗马书 9:13）神就对利百加说：“将来大的要服事小的。”正如经上所记，“雅各是我所爱的，以扫是我所恶的。”（申命记 6:6-7）

承认生活大都掌握在上帝手里对某些人来讲很难，但他们必须这么做。家庭充满压力和困难不能都归罪于养育条件差，就像养育条件好，家庭关系不一定好一样。所以，只要尽自己全力就好，即使发生问题，也不必感到愧疚，尤其在当今这个社会，与以撒和利百加时代相比，很少有一起分担养育责任的例子。

作为父母我们应该如何做？

婴儿出世后，父母没有任何特殊指导可参考。所以我们不能保证孩子按照我们希望的方式成长。

当今社会对养育孩子的心理因素越来越重视。弗洛伊德、史巴克以及其他无数名人很早以前就强调过心理因素的重要性。一旦事情出现意外，他们会催促父母检查是否给孩子足够的安全感，身体接触是否充足，对孩子的需要是否足够关心，等等。

另外，圣经中有关教管子女的直接建议非常简短。我们知道要遵行上帝的吩咐（见 申命记 6:6-7）教管子女，但对于其他部分，圣经中只是含蓄地给了我们一些暗示，并没有明确的说明。其实很多父母都非常希望能够正确抚养子女，希望上帝能够给他们一些具体的指导，教他们应该如何教管自己的孩子。

大约三千年以前，一个天使出现在一个女人面前，并对这个女人说：“你要怀孕生一个儿子，不可用剃头刀剃他的头，因为这孩子一出胎就归神作拿细耳人。”（士师记 13:5）当这个女人将这件事情告诉丈夫的时候，他觉得这个孩子将来一定很特别，所以他祈祷天使能再次出现，“指教我们怎样待这将要生的孩子”（士师记 13:8,12）后来，当天使再次出现的时候，玛挪亚问天使她们应当怎样待这个孩子。然而，除了来回重复妻子怀孕期间的必要生活条件之外，据我所知，神并没有给为参孙焦虑的父母任何直接建议。因为当时根本没有具体的指导规则。

神的期望是什么？

在圣经教条中，养育孩子并不是重中之重的内容。神才是最重要的。我们不是超级父母，不可能将所有精力都放在儿女身上。孩子只是生活中的一部分。事实上，并非像当代一些思想家所说给我们的，圣经里有关生育的说明并没有像当代思想家所说给我们的那样辛苦。

不要自责或自我怀疑。圣经里没有任何父母因为孩子犯错而被归罪或责备。只有以利允许自己的儿子亵渎神殿。（见 撒母耳记上 2:22）耶和華以西结书中说的很清楚“你们在以色列地怎么用这俗语说父亲吃了酸葡萄，儿子的牙酸倒了呢。”

（以西结书 18:2）“惟有犯罪的，他必死亡。儿子必不担当父亲的罪孽，父亲也不担当儿子的罪孽。”（以西结书 18:20）虽然孩子是神赐给我们的，但他们并不代表我们生命的延续。他们属于我们只是一段时间，我们必须把他们抚养成人，“只要照着主的教训和警戒，养育他们”（以弗所书，6:4）。事实上，“你未出母胎，我已分别你为圣。”（耶利米书 1:5）。有些事很随和，很听话的孩子，而有些孩子则是从小就习惯挑战、抵抗甚至公然反对父母。然而，既然已经播下了种子并且给与幼苗充足的养分，那么，无论是否丰收，结果都是神的旨意。而且，并不是听话的孩子总会创造出最大的成果。

有时我们可能会过于疼爱自己的孩子，这就要求我们掌握好平衡度。耶稣告诉我们“爱儿女过于爱我的，不配作我的门徒。”（马太福音 10:37）他还说“你们不要想我来，是叫地上太平……因为我来，是叫人与父亲生疏，女儿与母亲生疏……人的仇敌，就是自己家里的人。”（马太福音 10:34,36）掌握好平衡度从一开始就要执行。

当然，事情并不总是这样。其实父母和孩子也可以给彼此很多快乐、幸福和爱。但我们必须做好充分准备，事情可能会发生变化，而且，我们要知道，过分坚持自己的信念也会给自己造成压力。

我们对自己应该有何期望？

很多时候我们对自己和孩子要求过高。当前有关育儿的很多言论均与决定论紧密相关。决定论认为，我们做任何事都是有原因的，刚刚降生到这个世界的婴儿其实就是张白纸。这种言论育神的教导完全相反。我们之前提到过神曾对利百加谈起以扫和雅各。对于夏甲，当她怀上以赛玛利之后，神对她说：“他为人必像野驴。他的手要攻打人，人的手也要攻打他……”（创世纪 16:12）毫无疑问，以赛玛利不是一个可以轻轻松松就能抚养大的孩子，在他离开之前，他伤透了母亲和亚伯拉罕的心。

人类非常复杂，每个人都是唯一的，独一无二的。然而，作为父母，我们经常会拿自己的孩子和别的孩子作比较。我们希望自己的孩子和其他孩子一样好，甚至比他们更好。这充分说明了我们的好竞争性。我们经常听到父母因为自己的孩子没能实现他们的愿望而责备他们。甚至主日学校奖状也只会颁发那些成绩好的孩子，而那些温顺或者坦率的孩子则没有任何机会。

没有谁生下来就是救世主，也没有任何孩子就一定能够成为一个高尚的人。然而，如果我们的孩子达不到我们的要求和期望，我们仍然会很伤心。比如，很多父母坚持要求自己的孩子参加会议，这对于有些孩子来讲很有用，但对于其他孩子来讲并非如此，他们天生活跃，静静的坐在那里对他们来讲很痛苦，可以说，这对孩子和父母双方都没有任何益处。

另外，有些人总是不善于理解他人。可能他们的孩子和我们的孩子有很大不同，对于这些孩子来讲，可能这样或那样的方法很适合他们，而那些父母的建议和态

度就会无形中给我们压力。其实，最重要的是我们要做神认为正确的事。当然，对于每个孩子来讲，正确也有着各种不同的含义。

我们必须掌握平衡。不能将所有精力全部集中在孩子身上，但必须给与他们足够的关心。同样，我们不能故意激怒他们，也不能过于严厉要求他们而自己却不能遵守，同时要充分认识到坚定的重要性。

养育孩子的任务非常艰难。当我们情绪低落的时候，当我们觉得自己无力应对养育孩子所带来的压力的时候，当我们缺乏信心，被责任快要压倒的时候，重新审视自己的期望至关重要。必要时作出适当调整。我们也可以从自古以来父母所面临的各种问题中获得力量，或者想想玛丽，她一定觉得长子没有得到她的期望；想想 12 岁时的耶稣，孩童的耶稣仍旧在耶路撒冷？（见 路加福音 2:43）

沉着应对养育孩子压力的十大要素：

**1. 接受神赠送给你的孩子。**不要浪费精力想要把自己的孩子塑造成他永远不可能达到的样子。这只能会让你承受更大压力。要努力从孩子身上找到可以塑造的积极的一面。你的孩子不是在参加赛跑或其他比赛，他们不是另外一个你，也不是你生命的延伸。切忌这样去判定一个人或被别人评判。

**2. 你是老板。**孩子经常会测试你作为父母的权利的极限，但他们需要知道谁是老板。不要总是认为孩子们幼稚、轻率的言行是无意的，要留意孩子对父母权利发出的直接挑衅，并力争分辨清楚。对于很多孩子来讲，经过严格设计的生活会给他们带来很多益处，但要切记不要设计的过于苛刻，以致于他们没有任何自由发展空间。努力在管教的同时给孩子更多的爱，不要把自己的情绪发泄到孩子身上。记住，一旦你有意禁止，意味着你将没有其他选择。

**3. 切忌过分依赖。**你的孩子可能会过分地依赖你。注意，从一开始就要学会放手。目的是要雏鸟安全飞出鸟巢。我们永远不要为了自己让孩子长时间留在自己身边。从孩童时期开始，要鼓励孩子做出正确选择，为将来的独立做好准备。在任务完成之后要立即停止管教工作，你有你自己的生活！

**4. 保持幽默感。**如果你能看到生育孩子让人快乐的一面，那么你就更可能应对更大的困难。开心的时候就要笑，这有助于你保持良好心态。如果你的客人感到愉快，那么您那两岁的孩子不可能总是让你那么疲惫，青春期的女孩也不会永远最大声播放她的流行音乐。

**5. 遵循上帝的教导。**确保你的孩子知道信仰基督教的父母们如何度过顺境和逆境；确保不要给自己的孩子双重讯息；将上帝的箴言告知孩子，让他们知道哪里需要他们。即使你的孩子拒绝接受你的信仰，如果你态度坚决，他仍然会受到影响。切记，浪子回头的故事（见路加福音 15）。努力让孩子了解生活的酸甜苦辣，不要过于保护他们。从小教育孩子要用于承担责任和义务。

**6. 信任孩子。**对于反叛的孩子，反应不要过于激烈，这一点对于管教孩子尤为重要。相信你的孩子一定会安全度过这段特殊时期。保存你的精力，等待解决真正需要解决的问题，但不包括孩子们将自己的头发染成奇怪的颜色，浓妆艳抹，偶尔抽一次烟等问题，这些问题不会持续很久，而且，它们并不重要。陪伴孩子度过困难时刻，不管表现如何，他们需要你。小时候有同情心的孩子将来成熟之后也一定会富有同情心。

**7. 不要放弃孩子。**不要认定你的孩子固执、费神、愚蠢、粗野等。你永远比你的孩子年长，有学问。所以切记要始终保持平静，或者向孩子道歉，即使他/她不需要。当你处于困难时期并且承受很大压力的时候，不要强行自己倾注过多精力在其他方面，相反，照样简简单单的生活，要多休息，勤祷告。

**8. 在最艰难的时候保持坚定。**宽恕和理解很重要，但在最困难的时候这些并不会有很大作用。比如，当孩子们变得如此反叛以致于最终犯法，或许让人崩溃，但这时你一定要态度坚定。就好像“要么按照自己的遗愿生活，要么放弃”。让你的孩子为自己的行为负责，鼓起勇气，不要为此花钱，不要求人做任何改变，不要有内疚感。当孩子们意识到自己被剥夺了权利，短时间内敌对情绪可能会更强烈，我们要做的是给他们足够的爱，不要过分保护他们对自己不利的行为。要继续坚持，要学会放手，要勤于祈祷。同时，在最困难的时候向他人寻求帮助也同样至关重要。

**9. 努力与他人分担你的困难。**许多我们身边的人看起来似乎所有问题都处理的很好，事实上，他们并不像表面上看起来那样，他们同样会受压力的影响。上帝也会考验他们，可能不是通过亲子关系来考验。尝试与你的兄弟姐妹共同分担你的困难。不要拒绝他人的帮助，从一开始就要诚心接受。不要让一个人承担过多的负担，尝试通过不同的人，用不同的方式寻找力量。尝试通过祷告让上帝分担你所有的困难。

**10. 坚持祈祷。**在最困难的时候，有时连祈祷都成了一件非常困难的事。不要试图成为完美祷告者。耶稣在这里和那里留下的一些话足够让你在力所能及的时候成为一个更忠诚的祷告者。为你的力量祈祷，为自己祈祷，为你的孩子祈祷。祈祷上帝在孩子成长的路上留下几个重要的人来帮助孩子沿着正确的方向成长；充满信心与希望的为自己祈祷，为孩子祈祷，不掺杂任何遗憾。父母和孩子都是最完美的。我们不可能不犯错，但我们可以原谅自己和他人的错。

切记，上帝爱孩子多于我们给他们的爱。

圣经参考文献索引

1. 创世纪 25:23
2. 罗马书 9:10-14
3. 申命记 6:6-7
4. 士师记 13:5
5. 士师记 13:8,12
6. 以西结书 18:2, 20



7. 以弗所书 6:4
8. 耶利米书 1:5
9. 马太福音 10:37
10. 马太福音 10:34, 36
11. 创世纪 16:12

有效参考:

管教子女不抓狂 Dobson, Dr. J.C., 'Parenting Isn't for Cowards', Word Books Ltd.(1987)

作者:James Dobson 詹姆斯·杜布森 著/ 張麗雪 譯

出版社: 道聲出版社 / 309 頁 / 精裝

### 应对家庭压力与危机 Hope Drage (修女)

自亚当和夏娃居为第一个家的花园伊甸园以及后来该隐与亚伯建立的家，每个家都存在压力。我们可以在脑海里回忆亚伯拉罕、艾萨克和雅各布的家，以及后来的大卫的家。大卫曾为压力所困扰，开始是因为他的兄弟，后来因为他的妻子，他的岳父，以及最压力最大的是来自于他的儿子。其中有些压力是他自己的行为直接造成的。毫无疑问，对于像亚当这样的人，如果要想让他适应我们教会，即使以我们现在的力量也根本无法办到。然而，上帝却依然爱他。几百年来，诗篇里所记载的他的所有经历体会给了基督徒很大的安慰和希望。即使是耶稣的家庭也不例外。身为父母的我们可能体会得到，当耶稣推迟从耶路撒冷回家的时间时，玛丽是多么痛苦，“我儿，为什么向我们这样行呢。看哪，你父亲和我伤心来找你。”（路加福音 2:48）

时至今日，家庭的压力依然存在。鉴于家庭压力的悠久历史，毫无疑问，本章也没有什么特别方法来帮助大家解决这些问题。在这里，我们只是简单的了解一下应对压力的一两种方法，或者必要时使用这两种方法让我们的生活发生积极的变化。

那么，英国基督弟兄会看护协会成员如何应对压力？对于压力我们不具备天生的免疫力；和那些没有宗教信仰的人们一样，我们同样会遭受打击和不幸，正如看护协会的祷告者服务热线听到的一样。此外，面对个人信仰所带来的需求冲突，我们也会乱作一团；一方面，我们拥有教会兄弟姐妹们的支持和友谊，祷告者给与的安慰和激励，以及和神父之间的真诚交流；另一方面，高尚的道德与精神价值也会给我们带来内疚感，还有更多的压力。如何才能协调好这种矛盾（比如协会里一对年轻夫妻离婚）？我们对于患有抑郁症的朋友的爱护和关心是否能超出她自己由于个人错误导致的内疚感？

甚至有时我们根本意识不到自己承受压力的根源所在，直到别人和我们谈起他们自己的经历，然后才会恍然大悟。我想起协会里的一个姐妹曾告诉我她和许多其它姐妹发现自己常常在礼拜日上午感觉到很大的压力。孩子们要去主日学校，要准备午餐，要打扫房间迎接客人，所有人必须在十点半之前出发参加福音聚会。这些已经成了我们每周日常生活的必要组成部分，对于这种生活已经如此习惯以至于直到她说到这句的时候，我竟脱口而出，“是的，我也是！”也许你的工作在周日上午显得分散，也许很紧张，但是提出一点，家里每个成员都没有理由推卸家庭事务，分担一些工作负担。

然后，我们先来谈论一下确定每天的压力，并做好充足准备，在家庭内部培养树立开放与信任思想。作为父母，我们可以放下基督教价值观，为家人提供指导，但我们也许要聆听孩子的心声，父母的声音，另一半的声音，不发表任何判断，只是鼓励大家自由发表个人内心感受，最终将心里的担心和焦虑全部释放出来，和大家一起研究，甚至最后彻底解决。“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。因为人的怒气，并不成就神的义。”（雅各书 1:19-20）如果我们可以在家里创造这样一种氛围（虽然有一定难度），那么我们就可以开始解决压力了。

在这里，很高兴能为大家创造一种机会，完成这些工作，那就是所有成员就像一家人一样坐下来一起吃主日膳食。每位成员都说出自己的最大压力。大家可能会感到奇怪，因为某个人认为有压力的事情在别人眼里可能不是；青少年可能因为自己无法将 CD 放到最大声影响音质效果而感到沮丧，而父母则认为声音放到一半就已经足够大。父母之间可能会斗嘴，他们并没有意识到这样会给孩子带来压力。另外一个原因就是父母工作下班或者参加会议回家太晚，以至于他们几乎没有时间听孩子说话，或者互相交流。当爷爷奶奶不得不搬入同住的时候，家庭压力在这种三代家庭里显得尤为明显。在以上每个例子里可以看出，家庭成员必须首先把问题讲出来，然后才能达成一致意见，解决问题。

很明显，这种方法只适用于处理影响家人日常生活的压力。另外家庭里还会发生亲人去世、离婚、慢性恶化疾病、失业、孩子犯法等危机，这些对家庭具有极大的破坏性，会给亲人和教会活动带来很大影响。那么如何才能帮助兄弟姐妹们远离这种危机，远离一些我们所有人都可能遭遇不同程度影响的问题？

同样地，第一步是与他人沟通并分担困难。每个人的所面临的情况都会说明家庭成员是否以同分担了困难，包括教会内部富有同情心的兄弟姐妹、看护协会成员或教会外部的专业顾问。

如果你问一些专业病人护理人员，什么时候人们最可能发生改变并适应新的条件，他们的回答多数都是“危机来的时候”。危机会迫使我们停下来，估量自己的现状，改变方向以适应新的环境。这是一个非常痛苦的过程，我们会过分的自我检讨，并且很多时候需要兄弟姐妹们以及直系家属的支持。这种情况可以给家人一个团结和成长的机会，如果没有别人的帮助，或许家庭就会被毁灭。

为了进一步说明我要表达的意思，接下来我要讲一个真实的有关家庭压力的例子。为了避免有人误认为主人公为教会里的人，在这里声名，主人公与教会无关。

提姆，16岁，来自非洲。在入店行窃的时候被抓，强烈抵抗被捕，最后被指控。当缓刑监督官被要求调查他的身世并汇报给法庭的时候，她发现提姆四个孩子中的其中一个，之前被父亲抛弃，最近又被母亲抛弃。照顾家人的重担落在了大哥的身上（21岁，每天工作24小时，挣钱满足家人物质需求）。提姆早就已经退学，失去了接受教育的机会，丧失了生活的意志，于是他开始犯罪。实际上，是犯罪行为让他注意到福利机构可以给他帮助，满足它的日常生活需要，给他提供工作，帮助他找回自信心。提姆以行动回报了福利机构对他的恩惠，不久以后变成了一个更加独立的，对社会有益的人。年长的哥哥曾经对弟弟的罪行感到羞愧，但最后他发现其实是这次犯罪给了弟弟改变自己生活的机会。表面上看来，不法行为可能会让人更加堕落，相反，它却帮助提姆改变了成长方向，给了他一个新的开始。

很多时候我们不得让自己的孩子沿着我们所不期望的方向走下去。虽然我们很清楚我们内心的感受和信念，但我们迟早都要放他们走。耶稣在浪子的语言故事中提到了这一点。在“醒悟过来”（路加福音 15:17）之前，小儿子必须经历应该经历的危机，事实证明，这种危机就是他的转折点。充满了爱意和渴望的父亲一直在期盼他回来。我们希望那些任性的孩子们能够深刻体会这一点。

当然，孩子们在任何年龄段都有机会获得成长的机会。我曾被一位老年人深深感动过。不久前老伴去世。老伴去世之前，老头连煮鸡蛋都不会，可是后来竟然以自己不断改进的烹饪技巧而自豪。而且，他领养了一只小狗，每次回家小狗都会在门口热切的欢迎他，这让他减轻了内心的痛苦，可以一个人回到空旷的房子里。后来他发现当自己带着小狗散步的时候，他可以遇到很多人，并且还能和他们聊天。这样，他的生活有了新的变化。老头的生活无法再回到以前，但他已经开始用一种积极的态度开始了新的生活。

另外一个真实故事。很多年来妻子一直悉心照顾患有严重精神病的丈夫，直到自己实在承受不住，并且在深刻自我检讨之后，最终同意把丈夫送到医院。事实上，当她的丈夫同意之后，她发现他们的关系改善了很多，来自丈夫身体和精神方面的压力得以减轻，甚至他们可以在一定程度上分享各自朋友的友谊。现在他可以拜访之前无法登门的医院里其他医生的家，而且他们都非常欢迎她。对于妻子来讲，新的人生篇章开始了。

在许多危机中，将可能灾难转换为积极结果的一大因素是朋友，可以聆听并分担困苦的朋友。谈论问题有助于苦恼的人发挥自己的才智，找到解决的办法。还有谁能比我们的大祭司更同情我们？他是“训慰师”、“谋士”、“保惠师”，并且“我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱”（希伯来书 4:15）。并且上帝告诫我们“你们各人的重担要互相担当”，（加拉太书 6:2）用善心支持他人，不要做出任何判断，鼓励他人要坚持。

有史以来最大的危机可能就算是十字架危机了，不仅仅因为耶稣曾经面临酷刑的痛苦，还有他的信徒们看到他们的希望完全破灭。“但我们素来所盼望要赎以色列民的，就是他。”（路加福音 24:21）然而，情况却从绝望最终变成了复兴，并且给我们带来了拯救的希望。无论怎样，耶稣并没有承诺我们能免除压力。他

劝诫我们要分担他饱受酷刑的痛苦，对于早期教会来讲，这就意味着承受迫害。耶稣承诺我们永远不会一个人面对压力，如果我们允许他进入我们的生活，那么他会给我们必需的安慰和平和。“主已经近了。应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出任意外的平安，必在基督耶稣力保守你们的心怀意念。”（腓力比书 4:5,7）

美国诗人约翰·格林列夫·惠蒂尔写的赞美诗《听训歌》（记载于《中国赞美诗集》第 198 首）通过祷告者准确表达了这首歌的主题：

4. 求主今赐静默恩露  
息我心中万累  
将我困苦完全消除  
一尘不染 心来陈诉  
上主平安真美

5. 在我火热的欲念中  
被主平安凉澈  
忘我形骸 潜心供奉  
要从地震烈火狂风  
听主微声训敕  
阿们

圣经参考文献索引：

1. 路加福音 2:48
2. 雅各书 1:19-20
3. 路加福音 15:17
4. 希伯来书 4:15
5. 加拉太书 6:2
6. 路加福音 24:21
7. 腓力比书 4:5-7

## 青少年与压力 Sylvia Ospina 与 Norman Fitchett

以下问题由基督弟兄会青少年会员完成：

- (a) 压力是什么？
- (b) 压力对你产生了怎样的影响？
- (c) 压力产生的根源是什么？
- (d) 你是如何应对压力的？
- (e) 你的基督教教友如何帮助你摆脱压力？或者他们是否向你提供了帮助？

基督弟兄会青少年会员按照顺序回答以上问题。规定时间结束后 10-15 分钟，很多人仍在不停的写，好像触及了到他们的痛处。完成之后，他们将有机会说出自己的想法，并就某些观点进行详细阐述。

以下为讨论过程中摘录的一些观点：

**(a) 压力是什么？**

- “你认为难以应对的事”
- “身边的困扰（工作、人际关系、家庭）”
- “内心的压力”
- “难以摆脱的困扰”
- “让人感觉压抑或者无力解决的问题”
- “受多方面牵制”

**(b) 压力对你产生了怎样的影响？**

- “我逐渐提高了自己”
- “失望—感觉自己在做非常愚蠢的事—感觉很孤独”
- “很累，容易发火—和别人争吵—想哭”
- “很糟糕！很烦恼，被人讥笑”
- “神经紧张，压力越来越大”
- “感觉很孤单，压抑；觉得自己很多余，很压抑”
- “让人头疼”
- “变得很具有攻击性”

**(c) 压力产生的根源是什么？**

- “我不擅长解决这种问题”
- “有人在工作、学校和家里等激怒了你”
- “读书、工作压力大，时间太少，做事太急”
- “关系破裂”
- “父母、朋友、工作”
- “每月那几天”
- “人们对你的期望过高”
- “问题和困扰越积越多，尤其在我很低落的时候”
- “负担过重”

**(d) 你是如何应对压力的？**

- “长时间骑车”
- “说出来—想开心的事”
- “放松，看电视，睡觉，听音乐，静下来想问题”
- “呆在自己的卧室里听让人心情舒畅的音乐”
- “独处一段时间”
- “放松—适当思考我呢体—或用力击打东西”
- “很糟糕，我会变得很情绪化，容易哭，但我仍会经常祈祷”

“痛苦地哭出来”

“逐渐消瘦”

**(e) 你的基督教教友如何帮助你摆脱压力？或者他们是否向你提供了帮助？**

“劝我不要和别人生气”

“读诗歌，它们会让我心情好起来，因为它们说出了我的心里话”

“教堂里的朋友们帮助我排除压力”

“基督教没有给我帮助—我祈祷获得力量，但什么都没发生”

“在某些方面给了我帮助，但同时也增加了我的压力”

“一个人的时候向上帝祈祷—上帝给了我帮助”

“圣经针对很多问题给了我们安慰和建议”

“向上帝说出自己的烦恼，请求上帝的帮助”

“无法解决的问题让人感觉压力更大”

“以耶稣为榜样”

以上回答很明显说明了一点，并不只是商务专员、疲倦的家庭主妇、医生、市内教师、或者工作量过大的社会工作者有压力，年轻朋友们同样也会受到压力。比如这个例子中那些信仰基督教的年轻人。

世界、社会和教会都会对我们有这样那样的要求，这些要求总会发生冲突。即使那些能够理解高道德标准的重要性和必要性，并且凭借自己高尚的道德观过着幸福生活的人，也会受到别人所无法体会的压力。所以从另一方面来说，坚持基督教信仰也会给人带来压力。

我们以为自己与年轻人接触很多，所以知道他们需要什么。但上面这些答案让我们大吃一惊。他们的谈话让我们认识到，如果我们更用心地听年轻人说出他们的心里话，或许能更敏感地感觉到他们的需要，对他们的问题表示同情，这样可能更容易让他们鼓起勇气，增强自己信仰。

## **看护残疾人、老年人或柔弱者的压力 Margaret Howarth**

对于我们多数人来讲，工作在我们的生活中占用了一定的时间，但我们可以根据神圣原理合理分配用来休息与做礼拜的时间。但对于那些需要照看慢性病患者、患有残疾的亲戚或老年人、身体虚弱的被赡养者的人来讲，他们的生活就不同了。他们一年 365 天每天都在工作，甚至晚上还要完成额外工作。他们安排每一分钟、做每件事情、满足他人和自己的需求，都必须首先考虑被照看者的需要。哪怕他们对亲人的爱，都会由于照看者的难过、忧虑和伤心而显得黯然。之所以出现这种情况，对于有些人来讲可能因为生下的孩子身体有缺陷或者残废、或者遭遇意外事故，另一半生病或身体虚弱；对于其他一些人来讲，可能因为他们必须决定是否应该担任起照看年老长辈或其他亲人的责任，以及应该如何承担这种责任。本文并没有涉及有关照看他人所产生心理影响的内容，只是向大家介绍了一些行之有效的方法来帮助大家减轻压力。

在任何时候，无论惊慌、怀疑、生气和失败的感觉如何强烈，仔细衡量事情轻重、寻求上帝的指导、向相关医疗与社会专业人士咨询，并且尽可能长远的考虑相关每个人的选择尤为重要。另外，还要考虑其他可能选择。

不要自以为在自己家全天照看他人是唯一或者甚至最好的方法。不要因为外面的压力或内疚感或别人的期望放弃工作，把所有时间用于在家里照看他人。做对你的亲人、家人和自己有益的选择。自立是一种积极的心态，如果不经过深思熟虑和真诚的祈祷，切记千万不要放弃。无论是智力不足的人还是富有天赋的人，都需要他人的帮助来保证独立生活，比如：

**(1)** 呆在自己的家里，接受医生护士的支持、家人的帮助，在家人的帮助下进餐，需要家人和朋友的照顾。安装安全设备，在床边放置电话，必要时只要有机会尽可能和家人呆在一起。

**(2)** 搬到一个有专人看护的房子（也称为庇护所，不同于老人院），拥有所有必需的设施以及第 1 条里提到的所有支持。

**(3)** 在老人、基督徒的家里或地方政府安排家庭看护。备选住宅必须经过视察才能决定，必须对生活细节、标准和看护水平进行严格调查。如果需要全天 24 小时看护，或者存在精神或心理问题，或者家人根本无法提供全天照看，那么家庭看护是最好的选择。家人和朋友可以定期看望被看护者，让他们爱的人安好的生活在他们的生活里。

**(4)** 在看护者的家里或相连的地方设立一个独立的房子或卧室兼起居室，以便被看护者可以独立行动，同时又确保他们行为安全以及对他们的合理看护。

然而，如果以上这些方法都不可能实施或者认为不合适，而确实需要照看的亲人将要搬进照看者的家里（或者亲人已经住进照看者的家里），那么你必须进一步慎重考虑整件事情。自己弄清楚应该如何做，同时向其他相关人（包括被看护的人）就以下问题征求意见或建议：

- (1)** 亲人最需要的是什么，包括现实的和你感受到的？
- (2)** 为了提供良好的生活条件，如何才能满足亲人在物质、金钱、医疗、情感、社会和精神方面的需要？
- (3)** 如何保证最大限度的独立性、自由选择性、社会接触、教会活动以及满足个人嗜好？
- (4)** 哪些资源可以利用？
- (5)** 我作为一名看护人员，哪些算是个人的资源和不足、抗力和弱点？
- (6)** 其他人需要注意哪些问题？

切记要面对现实。认真思考医生、临床医学家以及家人的建议，同时要顾及亲人的感受。看护者需要倾注很深的感情，他们对被看护者的爱心与尽职尽责使得他们承受太多，以至于最终会伤害到自己、其他家人甚至他们照看的那个人。就好像面对新的环境的心的责任，你需要祈祷被给予指引、智慧和力量。“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，再尼一切所行的事上，都要认定他，他必

指引你的路。”（箴言 3:5-6）无论做出怎样的决定，都要记得时刻审视一下真实情况，包括环境的变化，需求与资源的变化等。但是耶和华是不改变的。（见玛拉基书 3:6）他是我的牧者（诗篇 23），他的怜悯不至断绝，每早晨都是新的。（见 耶利米哀歌 3:22-26）

对于不了解现实的人来讲，想象一个情人、少妇、老年人、具有欣赏力的女士以及一个他深爱的、有耐心的、可爱的女儿或丈夫和自己一起分享生活的平静、微笑、满足和虔诚，可谓是轻而易举。但重要的是，并不是所有人都会这样。他们会遇到很多问题，比如太多的无力、提重物、喂养、长久的照看、失禁、成堆需要洗的衣物、开支、沟通苦难、个性变化、行为问题、混乱、愤怒、挑衅，夜晚被扰乱。虽然许多看护者会收取一定报酬，但他们同样会变得疲倦、担忧、生气、不满、泄气甚至生病。有些看护者自己就比较年老，有病。压力会让他们的情况更加恶化，每天都被失败、矛盾和内疚感所困扰。

有位修女曾照看她深爱的身患残疾的亲人，并且承担着养家活口的重担，她曾经在信里写到：“准备上床睡觉似乎永远都没有实现。尤其在我渴望马上上床睡觉，甚至几乎睁不开眼睛的时候。疲倦给我们两个人都带来了很多问题，脾气暴躁、失望、愤怒、经常提起已经过去的事情、鼓励、劝说，直至再多的重视都无济于事。结果只会让问题更加恶化，甚至延续长达原来两倍的时间。我要准备饮料，铺床，有时要灌满瓶子，取出药片，帮着脱衣服，洗衣服，甚至有时要用药膏涂沫关节。两小时之后我才能爬到床上，盼着第二天短暂夜晚的来临。”

是的，照看人让人疲倦。照看者要满足太多的要求，而且，这些要求是如此的简单，以至于其他问题都显得微不足道，或者无法消极的看待每个问题。然而，我们仍然有一些积极并且行之有效的方法帮助缓解照看者的压力。

利用救济金或赠款等资金支持意义重大。如果你的亲人被医院拒绝，记得要向福利权利官员当地社会服务区域办事处的社会工作者，或者病房社会工作者提出申请获得帮助。无论你能够获得怎样的帮助，家人能够给与怎样的帮助，只要出现资金问题，一定要讲给自己信任的教会长老听。放心，你一定会获得资金来帮助遇到困难的小伙伴们。

向全科 医师以及包括护士和学员等团队成员咨询医疗及相关信息，或者在会诊医生会诊的同时向医院门诊部咨询。通常临床医学家很高兴与看护者谈话，解释治疗的方法，教授提高情绪的技巧，针对喂养、穿衣、布置、练习、沟通的问题提供一些建议，同时回答看护者提出的所有问题。所以，切记要多问。

为了减轻繁重的任务，可以购买（或租用）一些辅助设备，对房屋进行适当的改装，比如在地板上设置斜坡，在楼梯或浴室安装扶手，在浴室内放置座椅，购置特殊的餐具和陶器，用坐浴代替淋浴，购置升降式楼梯沙发椅（在西方两层建筑房屋里，楼梯对于老年人一直是很大的问题），购置特殊的椅子和床、轮椅、便桶、排便失控者专用的装置、提升间等。联系社会服务或医疗卫生机构职业治疗部门。一般药店和专业辅助设备供应商面向有特殊需要的人群销售一系列产品。如果你有特殊困难，如果这些产品可以减轻你的压力，那么找到这些供应商，购置必需设备。记住，要多问。



可能你的亲人可以到日间服务中心（英国国家健康中心或社会服务或私人场所），或负责解决特殊需要的自助团队（心脏病患者组织，关节炎治疗、癌症治疗、帕金森病协会，精神病协会等），或者聚餐场所。了解对自己有帮助的信息。所在当地社区中心（或图书馆）是获得有用信息的最佳场所。或者教会可以组织一个服务团队来帮助老年人、残疾人或孤独的人。不要让你的亲人过分依赖你来满足他们的日常需要。日间服务中心或服务团队有助于增强友好来往，转变性格，振奋精神，充实他们的生活等。同时也有助于你恢复精神。然而，如果你的亲人对于团队活动感到痛苦或拒绝参加，那么你可以考虑从社会服务中心或其他组织（比如家庭服务）获取帮助，或者请求教会会员来家里做客，以便自己可以偶尔休息一下。

如果你和亲人有了压力：

**(1) 说出来。**把你的感受说出来，想办法解决它。如果无法和你的亲人讲，那么找其他人也可以，比如护士，或者教会会员。让他们帮助你解决困难。因为你可能见树不见林，别人可能会想到你从来没想到的方法。

**(2) 无论是一个人还是大家一起，记得要祈祷。**上帝每天都给我们新的力量来满足我们的需要。在自己感觉已经到达承受极限之前，我们都会认为自己还没有完全尽力，因为上帝的恩典足够我们用。（见 哥林多后书 12:9）祈祷，祈祷，再祈祷。然而，对于那些心里有压力的人来讲，他们很难做到每天都祈祷。有些人认为，带着“坏”情绪和上帝说话是不礼貌的。但圣经里有关虔诚男人和女人的记载足以让我们不在担心。约伯、摩西、汉纳、大卫等，都曾向上帝吐露他们的思想压力，他们的心声最终被上帝听到，并且得到了上帝的宠爱。你的神父知道你的需要、你的弱点、你的意念（见 诗篇 139:1-4），并且，他会应允我们的求告（见 诗篇 91:14-16）他不希望你拒绝他，自己一个人与困难作斗争。“耶和華啊，謙卑人的心願，你早已聽見，你必預備他們的心，也必側耳聽他們的祈求。”（诗篇 10:17）

**(3) 增强灵活性和适应性。**经过风吹雨打的树木不容易折断。努力培养自己的幽默感甚至搞笑的能力。报他人以笑可以缓和紧张气氛。

看护者协会可能设有地方分支机构，你可以参加协会活动，在与他人谈论相同遭遇的同时做到相互帮助和鼓励，如果你此时是一个人对抗压力，那么这一点显得尤为重要。向那些能够真正理解自己，愿意听，并且不会提出任何判断或不恰当建议的人说出自己的困难和压力，吐出心里的愤恨、生气、失望、内疚等感受至关重要，这对于承受压力的人非常普遍。并不是所有女人（或者男人--有些男人会担任看护的角色）天生就是护士或看护者。承认自己的不足，不奢望自己做到完美，这是人之常情。无法做到我们完美榜样耶稣的样子或达到自己作为基督徒的期望也很正常。对自己宽容一些。接受朋友以及协会成员们的帮助。如果他们主动提供帮助，你可以告诉他们你的需要，请求他们提供帮助。只要是好朋友，他们都会很高兴你这样做。

看护父母或孩子的压力会对夫妻关系带来负面影响。沟通至关重要，不仅要针对各种问题进行沟通，同时也要对你们的感受、关系以及一起合理分配时间和精力方法进行沟通，以便能够抽出时间一起放松，如果沟通出现问题，还可以及时找到解决办法。相信你的另一半，彼此相互鼓励，坚持各自的信念，共同祈祷。要能够及时发现并及时满足亲人需要，同时也要及时发现并满足你自己和你另一半的需要。

从一开始我们就需要就暂缓性照料进行商量并做出适当安排。没有人能每天24小时一刻不停的工作，圣经里有明确说明。把所有时间放在看护工作上，放弃休息，直到最后筋疲力尽，甚至引发绝望症和抑郁症，这种做法是非常愚蠢的。在你的另一半感到焦虑、不安全，被人拒绝甚至被坚定的拒绝之前，要想劝说你的另一半休息是件非常困难的事。所以从看护工作开始那一刻，就要充分认识到休息的必要性，商定好定点休息计划。（医生或社会服务工作者或许可以自己合理安排，有些基督弟兄会会员则承担短期医生的责任）。

否则会引发孤僻、疲惫、家庭压力以及神经紧张等症状，甚至最终导致整个人垮掉。

不能说看护者考虑自己的需要属于自私行为。以耶稣为榜样，同众人一起到野旷地休息，他们因为有人陪伴而感到精神振奋。（见 马可福音 6:31）为自己人生（包括自己的理想、卫生健康、兴趣爱好、朋友和教会成员之间的关系）做好充分的准备至关重要，这样有助于丰富你的内心思想。

照看自己深爱的、依赖性的人，作为基督信徒，可以做得很棒。耶稣为弟子洗脚就是最明显的例子。（见 约翰福音 13:12-17）服务是高尚品质与权力的体现，“我生病了，所以你要照顾我.....”

“这些是你既作在我这弟兄中一个最小的身上，就是作在我的身上了。”（马太福音 25:36,40）考虑亲人的感受和需要并尝试理解他们内心的失望、疼痛和焦虑，哪怕他们用不耐烦或愤怒的话语或者沉闷表现出来，这充分表现出了你对他们的爱。在类似的环境下，也许你会与教会里的其他兄弟姐妹建立深厚友谊。如果地方组织不能提供这种条件，但是如果你需要，可以靠基督多得安慰。（见哥林多后书 1:4）要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你，他叫永不叫义人动摇。他让你倚靠。（见 诗篇 55:22）

关键词语如下：

说—你的感受和难题

听—亲人的需要和感受

求—你需要的帮助和支持

休息—为你的亲人和自己安排休息时间

祈祷—上帝看着我们，关心我们，给我们帮助

有人说，让我们倒下的不是考验，而是缺乏鼓励。我们的作用就是给人鼓励。人都需要帮助。亲人需要看护者的看护，看护者需要朋友的支持与照料，而看护

者的朋友也需要他们自己朋友的支持与照料。如果看护者感到孤独、无助、无人理解，那么他就会很痛苦，甚至导致整个人崩溃。我们协会里的兄弟姐妹们绝不能出现这种问题。神差他的儿子降世，叫世人因他得救，所以我们有责任相互照顾。（见 约翰福音 3:16,17）我们要记得用我们的实际行动给看护者以关心和照料，为他们祈祷，如果可能和他们一起祈祷，鼓励并支持他们坚定的说“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓力比书 4:13）

圣经参考文献与典故索引：

1. 箴言篇 3:5-6
2. 玛拉基书 3:6
3. 诗篇 23
4. 哀歌 3:22-26
5. 哥林多后书 II 12:9
6. 诗篇 139:1-4
7. 诗篇 91:14-16
8. 诗篇 10:17
9. 马可福音 6:31
10. 约翰福音 13:12-17
11. 马太福音 25:36,40
12. 哥林多后书 2 1:4
13. 诗篇 55:22
14. 约翰福音 I3:16-17
15. 腓力比书 4:13

## 工作上受到压力 Ken Drage

据英国公司老板提供的资料，公司每名职员平均每年休病假 10 天或者更长时间。甚至有些职员休假期远远超出了这个数目。其中大多数缺勤的原因在于压力过大引发疾病。很多人由于生活上压力过大，导致无法正常工作，最后只能以生病为由请求休假。

工作压力的症状与生活其他方面压力的症状有很大的不同，有些人休假并不是因为工作条件和工作压力的问题。来自家庭的压力是最主要的原因，或者两者兼有。虽然工作压力的症状很容易就能看出来，但要找到其根本原因非常困难，尤其承受压力的人们习惯隐藏他们的真实感受和心情。

缺勤现象如此严重，完全可以当作国家一件大事来看。所以，好的老板花费大把的时间和金钱预见并减轻无论是来自家庭还是工作上的压力，已经变得司空见惯。理论上，他们会雇佣那些生活幸福的员工，提供良好的工作条件、医疗福利，为员工子女提供合理计划，鼓励员工参与管理制度，让员工公开参与公司管理。

当我们无力解决某些事情而感到危险时，压力就会由此而生。好的老板会发现，如果有人愿意听我们讲，同情我们的遭遇并给我们帮助和支持，并且可以分担我们的痛苦，那么我们的压力就会得到减缓（介词“in”代表感情移入。我来分担你的痛苦）。这种支持可以减轻我们的负担，给我们足够的空间使用战略应对压力。这是所有压力对应战略的重要因素。

然而，压力有时也会变成一种积极因素。如果我们足够坚强，承担的同时充分利用压力，那么我们可以实现创造性突破。通常只要我们多余的时间，我们会无形中把它浪费掉，但如果时间紧迫，我们会在很短时间内找到解决办法。比如，如果突然要去度假，面对办公桌上需要处理的公文格，我们会突然想到正确答案，而之前我们已经被困扰了长达几个月。

和其他人一样，基督弟兄会会员在家里和工作上也会面临同样的问题。但作为耶稣基督的信徒，我们在上帝及其已经被多次丢弃的儿子面前有着特别的待遇，我们不容易受到工作压力的威胁。如果我们想逃避，那么读彼得前书中有关第一世纪基督教协会受难者的文字应该可以让我们清醒。“你们蒙召原是为为此，因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，交你们跟随他的脚踪行。”（彼得前书 2:21）耶稣留下的榜样会让基督徒感到害怕，因为它是如此高大，以至于让我们感到其他人无法体会的些压力。我们会经历战斗吗？老板的商业战略是否与穆罕默德的道德标准冲突？职员使用“诡诈的天平”“将坏了的麦子卖给人”的商业行为是否受到古代先知道德标准的职责？（阿摩司书 8:4-6）我们必须团结吗？必须遵守法律？将来我们的工作是否需要开任何会议，然后有足够的时间留给我们的教会朋友？我们的基督教价值观是否会促使我们嘲笑其他同事？问题举不胜举，但压力产生的原因只有一个，那就是我们基督徒的良心。

文章篇幅有限，我们不可能一一回答这样那样的问题。但是，我们可以帮助大家解决问题。解决办法不是一堆的要怎么怎么样和不要怎么怎么样，而是我们要对基督教协会里自己的朋友们有信心。保罗把这称为“基督里的自由”。当他还是个犹太人的时候，他自己被法律所束缚，于是心里产生了很大的压力。他无法确定自己做的是否正确，这样那样的规则到处可见。后来，他写了罗马书，把自己在这段时期内的生活和教导写了出来。他觉得很痛苦、很消极，深受基督教的迫害。但当他相信了基督，他发现自己的生活有了信念，充满了幸福。只要他以耶稣为榜样，他就可以忍受自己的弱点，上帝原谅了他。于是耶稣基督给了他强烈的道德心，让道德心帮他驱走生活的压力。“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”（罗马书 7:25;8）保罗最后终于开始了积极向上、有意义的生活，并且创造了很大成就。他知道自己应该往哪里走。坚强的意志是克服压力的主要因素之一，但是，如果我们不确定自己在基督面前的地位如何，那么我们将只能任由生活摆布。然而，和保罗一样，我们必须与他人分担生活的困苦，这样才能具备别人所不具备的信心和目标，正如保罗所说，“我靠着那加给我的力量，凡事都能做。”（腓力比书 4:13）

之前我说过克服压力的关键在于相信有人关心我们，分担我们的难题。这不正是耶稣在我们生活中起到的作用吗？“因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱.....所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随

时的帮助。”（希伯来书 4:15-16）我们可以以祷告者的身份和他交流。这就是我们工作的力量，所以，我们必须充分利用起来。

此外，我们还有教会这些朋友。他们可以分担我们的苦恼，成为我们忠实的听众。好朋友的角色主要就是听我们讲，并把我们的问题反应给我们，以便我们找到解决问题的办法。朋友的建议不一定有帮助，因为解决这种问题的办法不一定也可以解决其他问题。世界上没有一种通用的办法来帮助对抗所有压力。压力对抗战略必须根据个人实际情况量身定制，这样他才会有足够的信心接受并使用。如果大家需要，可以联系我们的看护协会，由协会内部有类似经历的会员为大家提供咨询服务，请放心，我们一定会认真听大家的心声。

在有基督教教友帮助我们对抗压力的同时，我们还要采取必要措施，避免压力的产生。例如，对于自己所选择工作生活，我们一定有很多话要讲。很多人不能不工作，但我们没有必要把工作看作是与我们基督教的事业相冲突。工作和婚姻一样，是一种可敬的财产；为了工作生活而努力是我们神圣的职责。（见 创世纪 2:15;3:17）

基督徒受耶稣基督的吩咐，辛苦劳碌，昼夜作工。（见 帖撒罗尼迦后书 3:6-10）许多人希望找到一份可以实现基督徒理想目标的工作，“就当向众人行善”。（加拉太书 6:10）比如，看护、教育、医药、社会福利与服务，以及更具体的人才工作。然而这些可能会要求我们倾注全部精力，甚至会让我们远离教会的朋友们。如果我们选择这样一种苛刻的职业，那么我们必须清楚我们应该用什么样的方式来供职于神，因为我们的教会朋友有时可能意识不到，相反会鼓励我们做其他不重要的工作。这种好意本身就是一种压力。这些以及其他一些类似的工作会给人很大的压力，如果我们心里有忧虑，觉得这种压力很难处理，那么就不要再选择这种职业。

此外，我们还要小心不要选择一个超出我们能力范围的职业。雄心过于强大会导致这种压力的产生。如果我们真的选择了超出能力范围的工作，我们不但要忍受处理重大问题的压力，同时还要忍受拙劣的执行程序。这会让我们因为管理不善问题与上司沟通，甚至收到书面警告甚至最后被炒鱿鱼。

对于多数人来讲，近期多数公司正在进行的年度业绩审核无疑是一种压力。作为基督徒的我们会把自己的缺点通过祷告告知上帝，所以在诚实方面比其他任何人都做得更好，但没有人愿意把自己的错误和缺点公开。雅各书劝慰我们应该“彼此认罪”。（雅各书 5:16）当今职工法看似朝着公平的方向发展，但员工却发现根本无法在工作中实施。实际上，这些规则实施起来极其缓慢，迂回复杂，并且容易造成损伤，即使最虔诚的基督教教徒也无能为力。好公司可能尝试寻找解决方法，提供一份不再苛刻的工作，但支付给员工的工资仍然很低。保罗在写给提摩太的信中写到“敬虔加上知足的心便是大利了。”（提摩太前书 6:6）如果我们听取这个意见，那么我们会发现自己有能力胜任现在的工作。

在最后接受一份工作之前，如果我们问，就有机会了解更多隐藏的责任，这些责任在所有工作中都存在。如果我们接受了老板提出的工资待遇，那么我们与老板之间的合同开始生效，代表我们接受了老板规定的工作条件。合同对双方均具

有法律约束力，任何一方都不能单方面终止合同。但是雇佣合同很少以文档分发给我们每个人。它不需要是书面的，可以由公司一系列通告组成，这样便于在人事部内部或工厂布告牌上查询。

很多时候我们不得不按照要求超时工作，甚至包括周末。中层管理人员以及有时初级职员根本无法保证自己只在一个地方工作，他们会不断转移到国内其他城市工作。对于很多人来讲，小打印机还没来得及使用，但业务转移已经成了常事。而且，通常你会突然接到通知要求转移工作地点。对于为反抗（比如“对不起，我要参加一个教会会议，这次无法加班”等借口）要求突然加班的老板而困扰的基督教徒，他们不会对耶稣的话发表任何意见。经过我们这些好职员行为的影响，那些不信仰上帝的同事可能最后也会赞美上帝。

在与未来老板签订合同之前，应该与其就以上问题以及其他问题达成协议，比如某些违背良心的工作任务（例如制造武器）。如果老板明事理，并且有判断力，他们会满足我们提出的多数条件，但我们没有权利提出过分要求。如果我们的良心不允许我们接受老板提出的工作条件，那么我们只能放弃。记住，“神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。”（哥林多前书 **10:13**）负责处理劳动争议的工业裁判所每年都花费大量时间听员工们讲自己尽量避免合同规定的各种条件。用在提前将这些问题分类归档的时间可以用可观来形容。你未来的老板以前可能从没遇到过这种问题，所以提前就这些问题进行一次轻松的谈话可以避免以后出现麻烦。

最近工作中性骚扰和种族歧视问题屡见不鲜。对于我们而言，可能还会遇到多种宗教不能容忍的其他问题。“等我们得以长大成人，满有基督长成的身量，使我们不再作小孩子，重了人的诡计和欺骗的魔术，被一切异教之风摇动，飘来飘去……”（以弗所书 **4:13-15**），我们要逐渐有能力面对困难。必须记住，劳动了才有报酬，但说教没有。我们通过自己解决面临的问题，给与同事爱心和同情，应对我们的经理等方式颂扬基督。表现基督徒的美德应该获得尊重，而不是奚落。如果我们遭到毁谤，首先要仔细审视自己的所行。（见 提摩太前书 **3:7**）

我们可以继续列举一个又一个工作压力产生的原因。许多时候压力的产生源于我们应对变化的能力有限。当今企业环境瞬息万变，老板必须为员工准备特殊课程，让他们体验并培养应对变化的技巧。管理者必须学会听和沟通，而员工则需要获得鼓励，以便实施“参与式流程”。他们需要花费时间来建立“团队关系”。老板希望自己的员工从爱抱怨的孩子变成成熟的成年人。（熟悉人际沟通分析概念的人们可以确定这些词语的起源；那些希望了解更多人类行为特殊分析的人们应该阅读《我好，你也好---人际沟通的分析》，著者：托马斯·哈礼斯（**Thomas Harris**）。基督徒参加有关人际沟通分析的课程之后，他们将不再感觉惊奇，因为他们会发现核心在于他们要满足并时间自己对圣经教条的信念。）我们的目标在于培养成熟、开朗的人才，必要时寻求法律顾问的帮助以及同事们的支持。

此外，目标必须反映我们自己的需要。要面对工作中的压力，必须培养成熟品质和生存技巧，直到我们的救世主发现。在成长过程中，我们必须学会勇于向信仰基督教并且富有同情心的朋友们寻求帮助。如果他人向我们寻求帮助，我们应

该做好准备听他们讲，不作出任何个人判断，帮助他们获得力量，排除工作上的威胁。

最后，是保罗送给他自己以及学会应对变化与压力的所有人。“我靠主大大地喜乐，因为你们四年我的心如今又发生.....我并不是因为缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了.....我靠着那加给我的力量的，凡事都能作。”（腓力比书 4:10-13）

圣经参考文献索引：

1. 彼得前书 2:21
2. 阿摩司书 8:4-6
3. 罗马书 7:25;8
4. 腓力比书 4:13
5. 希伯来书 4:15-16
6. 创世纪 2:15; 3:17
7. 贴撒罗尼迦后书 3:6-10
8. 加拉太书 6:10
9. 雅各书 5:16
10. 提摩太书 I6:6
11. 雅各书 5:12
12. 哥林多前书 10:13
13. 以弗所书 4:13-15
14. 提摩太书 I3:7
15. 腓力比书 4: 10 - 13

寻求教会的和睦 Don Graham

*"From the cowardice that shrinks from new truth,  
From the laziness which is content with half-truth,  
From the arrogance which thinks it knows all truth,  
O God of Truth, deliver me."  
(古代犹太人希伯来语祷告词)*

爱的原则

如果说我们处理日常生活压力有很大的困难一点都不为过，虽然我们不会受到因兄弟关系所引发问题的攻击。所有的声音都告诉我们要遵守这个世界的原则，但事实上多数原则彻底否认了上帝的存在。自从加入基督弟兄会议后，我们认可了一些教义信仰，它们让我们远离主流教派，反过来，也让我们凝聚在深厚的友谊中，在爱的原则基础上享受耶稣基督给与我们的生活。

我们每个人真心的回应着上帝藉着耶稣基督给与我们的恩惠和仁慈，有着共同的信念、希望和目标。但是，坦白讲，我们都是人，有着不同的样子、不同的体型、不同的脾气和智力；我们的背景不同，工作不同，生活标准不同，才能不同；有人天生性格外向，有人内向；有人充满了自信，有人则感觉不足；有人又控制欲，有人则自我谦卑。每个人的力量不同，弱点不同，但我们有着共同的特性，那就是我们都不完美，都容易犯罪。

在写给科林斯教会的信中，（见 哥林多前书 12:12）保罗将基督徒与其他团体会员作比较，他说，基督教要想高效工作，会员关系必须和睦，满足每位成员的需要。就像我们的身体，总会遭受这样那样的不适和疼痛，会友也一样，我们要面对各种压力与悲伤。对于我们来讲，感觉到疼痛说明身体出了问题，我们需要采取措施弥补。上帝对他的孩子进行改造、结合、修理。“鼎为炼银，炉为炼金。惟有耶和華熬煉人心”（箴言篇 17:3）说的就是一个消除无用之物的改造过程。

最近我遇到一个问题，一位姐妹患上长期疼痛疾病。她的信念是如此的坚强，教会里每个人都深受感动。她努力给家人爱与关怀，包括实践上的和精神上的，而教友自己也得到了激励和祝福，以基督爱的名义和共同的目标凝结在一起。对于所有人来说，这曾经是一种压力，但也是一种积极的力量。

### 耶稣基督的存在

很可惜，教友们所承受的多数压力都不属于积极的力量，并且这些压力往往因为自己而引起。我认为困难主要分为以下三类：

- (a) 实际问题—会议规则、管理与资金的使用
- (b) 对经文的理解与应用
- (c) 朋友的行为与问题

如果我们对以上三方面产生了差异，那么这些差异会让某些人感到焦虑和不确定。有时我们之间的关系会变得疏远，冷淡，相互间产生误解。情绪会变得激动，甚至出现人身攻击。出现了一方与另一方。难过、生气和闲话随之而来。我总是觉得，在这种情况下，外界与次要问题会显得更加重要，以至于兄弟之间的感情、公义、怜悯、信实（见马太福音 23:23）都被搁置一边。

为了克服教友面对的压力，我觉得我们需要坚定提供精神支持的态度。我们要为此付出巨大代价：我们必须放弃现在的荣华富贵，贬抑自己（并非以弱者的心态，而是以爱的名义），通过帮助别人强大我们自己。反过来，如果被人被我们这种恩惠和帮助，我们应该放心的接受，不要以胜利者的心态，要保持谦卑的精神。“弟兄结怨，劝他和好，比取坚固城还难。这样的争竞，如同坚寨的门闩。”（箴言篇 18:19）

耶稣基督是真实存在的。他不是“睡着的伙伴”（马太福音 8:24-25），而是一位随时准备帮助我们的神。人的本性与自负常常让我们不愿意或者不打算接受这种帮助。



想着上帝，我们唯一做的就是为他的智慧与伟大而感到惊奇。它让我们依靠我们的上帝和救世主耶稣，跨越分歧与斗争、温暖与友谊、团结与爱心之间的鸿沟。

## 祈祷的力量

有时我们会谈论非常敏感的个人问题，有时事情让人感到失望和困惑，甚至痛苦，生气。当我们被召唤帮助处理或调解此类事情的时候，我们会感觉非常无助和不确定。经验告诉我们最重要的是祈祷，不断地祈祷，不仅要祈祷上帝给予我们智慧，说对的话，给人爱与关怀，还要祈祷每个人都能找到解决困难的办法。我们需要随时准备做一名祈祷者，但同时也要确保整个过程以祷告者的身份完成。

如果我们时常与某些人发生争论，我们需要静下心来，一起祈祷。不只是在我们沟通开始的时候要祈祷，而是要坚持不断祈祷。这样，争吵的时间就会缩短。此外，我们还要开诚布公、坦诚地对待他人，要勇于坦白自己的担心和感受。或许我们的情绪会非常激动，但不管怎样，这是为了弟兄间的感情。

## 批评的问题

表面上看来，信徒们愤怒的批评贝丝的做法合乎情理。他们认为贝丝浪费了非常昂贵的香膏，把它倒在了耶稣的头上。毕竟卖了这瓶香膏所得的利润无疑可以用来周济穷人。(见 马可福音 14:5) 这并不代表“撒旦，退我后边去吧！”(马太福音 16:23) 耶稣提出了反驳，相反他说，“为什么难为她呢？”他把耶稣的话当成了耶稣对他的爱。从这个事情中，我们应该明白很多道理。我们不能被批评吓倒。我们可以从最好的愿望开始做些事情，但人们告诉我们我们不应该这样做，或者应该用不同的方式来做或者做的更好。这时，我们可以听到上帝说“她所做的，是尽她所能的。”(马可福音 14:8)。或许因为我们的感觉不可靠，有时候很明显两种对立的观点都有道理，但耶稣对我们“要互相关爱”(约翰福音 13:34-35) 的教导告诉我们，我们可以同时接受两种观点，无须提出不同意见。我认为我们应该思考我们判断出错的可能性到底有多大，因为判断错误会让无辜的人承担不必要的压力。用香膏洒满耶稣头的女人，“她所做的，是尽她所能的。”(马可福音 14:8)，用耶稣的话来讲，“她在我身上做得是一件美事。”

很明显，我们的态度以及从个人角度看待事情的方式与我们自己的性格特征有很大关系。值得欣慰的是，我们正处于被改造成像耶稣一样的状态中，在耶稣再次出现之前，这种改造状态永远不会结束。因此我们得出，无论我们如何努力，都无法达到上帝那种高尚纯洁的教旨与品行。

因此，我们要小心，在我们与教会里的兄弟姐妹一起分担难题，一起旅行的时候，千万不要疏远他们，不理睬他们。

摩西非常尊重法律，并且将其用于处理一些具体的问题。女人因为行淫被拿，摩西在律法上吩咐我们，把这样的妇人用石头打死。(见 约翰福音 8:2-11) 感谢上

帝，新约里的耶稣赋予我们优雅。他不是给我们一些这样那样的教条，而是教导我们要用于承担义务，因为他希望看到我们以一种全新的精神状态来处理问题。

我把经文些当作一种生活必需品来领会，就像交响乐中跳跃的音符、板球赛中使用的球，就像紧急时候基督徒需要一个邻居一样。那么，为什么有些问题屡见不鲜？比如如果教会内有位兄弟或姐妹暴露出自己的缺点，那么教会内其他教友就不再与他们分担困难，不再对他们宽恕、关爱、安慰、和睦，不再理解并鼓励他们，相反，教友会给他们更多的压力，揭露并嘲笑他们的不足。有时弱点会变得更加突出，而不是变小。对于这些苛刻的伪君子，我们要牢记耶稣的话，“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打他。”（约翰福音 8:7）

当我们评价他人弱点的时候，这些话可以帮助我们擦亮自己的眼睛，做出的正确的判断。

我们讲过一个人在从耶路撒冷下耶利哥去的路上受了伤。（见 路加福音 10:30-35）。那些立誓信仰上帝的人们却因为害怕难保自己的清白而对其视而不见，最终撒马利亚人照顾了他。如果教会里兄弟或姐妹或者“邻居”受到伤害，我们应该准备做另一个撒马利亚人，放下手里的工作以及对他们的成见，伸出援助之手。

## 前进的路

对于多种教会压力，我们知道应该采取措施，转变态度，但发现仍然很难继续下去，尤其当我们遇到障碍的时候。

所谓“浪子的比喻”和“父亲的比喻”（路加福音 15:11-32）充分说明了问题。小儿子（浪子）带着悲伤和悔恨回到了家，他想再次得到家庭的爱、温暖和安全。他准备让别人高兴，做他能做的一切来弥补自己的过失。他渴望自己的父亲和家人接受自己。我们可以同这种人较量。然而，大儿子非常好战，喜欢抱不平，怨恨。他认为自己对事情的看法准确无误，即使考虑到父亲的宽恕，他仍然不肯改过。他忘记了他和他那个曾经人性但如今已经复原的弟弟都是家庭的一份子，父亲始终是爱他们的。浪子弟弟获得了教训，转变成了一个好人。哥哥还有很多东西要进一步了解，包括他自己和他的家人。对他来讲，丢脸和接受现实仍是很难接受的事情，但是如果他不改过，那么所有家人都会有压力。

有时压力是自我衍生的，只有提高了自我分析水平才能避免问题的发生。因此：

- \* 我们要学会彼此关爱更多一些，不管我们之间有怎样的差异。
- \* 我们要充分了解差异的价值，知道差异并不只会导致消极对抗。
- \* 为了消除所有障碍，我们要能做到一起祷告。
- \* 我们要一起坐在耶稣脚下，向耶稣学习。
- \* 我们要克服过分关注琐事的习惯，将更多的空间留给“更重的事”（马太福音 23:23）
- \* 我们要思考自己是否有无谓的冒犯，是否由于自己的笨拙和刺激给自己和他人造成了压力。如果是，则需要彻底改变方向，寻求调和。

- \* 我们要注意他人的感受，学会温柔，有耐心。
- \* 不要批评他人，牢记耶稣针对“刺”和“梁木”的教导。（马太福音 7:3-5）
- \* 为了团结，我们需要全力压制自己的感情，要有准备并愿意放弃重要地位。但这并不等于妥协。
- \* 我们要贬抑自己，彼此奉献昂贵的神祭，谦恭的接受别人送的礼物。
- \* 我们要诚实，仁慈，富有同情心，对人开诚布公，善于沟通，与人共享，勤于祈祷，乐于支持他人，懂得理解他人，看护他人，宽恕他人，并接受别人的宽恕。
- \* 我们要以有着丰富智慧与力量的神父为榜样。

要搜遍整本经文，做出评论性分析，在“每个比划和标题”作上标记（例如马太福音 5:18），记下所有重要教义，这几乎不太可能。因此我们必须随时求助于我们的上帝和救世主，对相信神父的人来讲，他们是“道路、真理、生命”（约翰福音 14:6）。“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的，你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”（约翰福音 14:27）“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 11:26-30）

这些诗句是如此美！当我们闻到它们的芳香，知道他们能够治愈我们，反过来，我们也可以藉着耶稣分担他人的负担。

圣经参考文献索引：

1. 哥林多前书 12:12
2. 箴言篇 17:3
3. 马太福音 23:23
4. 箴言篇 18:19
5. 马太福音 8:24-25
6. 马可福音 14:6
7. 约翰福音 13:34-35
8. 约翰福音 8:2-11
9. 路加福音 10:30-35
10. 路加福音 15:11-32
11. 马太福音 7:3-5

12. 约翰福音 14:6

13. 约翰福音 14:27

14. 马太福音 11:26- 30

共同努力工作

### **对抗压力的一些建议** Derrick and Margaret Monk

我们每个人都会觉得自己有压力，只是程度不同而已。有些人认为压力是 20 世纪 50 年代以后，随着社会与通信的变化与发展而逐渐产生的。

对有些人来讲，压力可以促使他们释放能量，激发斗志；但对于我们多数人来讲，压力往往会导致更加消极的结果。充满压力的环境就像单调乏味的工作，让人无法逃避，无法忍受，意志消沉。我们会觉得自己甚至不能再多坚持一分钟，我们的自制能力开始摇摇欲坠，或者放纵自己，然后对自己的失败感到愧疚。

然而，有些人则看似能够比他人更好的应对当今社会紧张的步伐。他们是如何做到的？使用了什么方法？故意的还是无意的？我们是否可以向他们学习，利用相同的技巧？记住了一种问题的解决方法不一定对其他问题有效的同时，那么我们如何学会应对“消极压力”？

然而，在找到解决方法之前，我们应该了解并确定问题所在。如果我们能够确定一些可能原因，或许解决办法也就变得很明显。

例如，压力问题有两个主要原因：我们自己和他人。我们会给自己制造压力，比如，试图在很短时间内实现很多目标，或者接受一件我们想做但又超出我们能力范围的任务（并不是所有人都可以悬挂式滑翔！）

另一方面，他人对我们的要求使得我们进入一种难以控制的状态。由于我们习惯回应别人的需要，所以这些要求经常会给我们带来压力。比如，女儿或儿子看护年老父母的紧张家庭关系，年轻家庭的多种需求，员工的繁重工作计划，同龄人的压力，婚姻压力等。

那好，告诉上帝你的感受和压力。上帝会听，你的好朋友也会听。

当然，我们无法消除生活中的所有压力根源，但是我们有一种应对困难压力的方法，那就是腾出时间，坐下来，拿出一张纸，回顾整个事情的经过。在你正处于压力状态的时候，很难客观的回忆起很多东西，但是如果你决心减轻自己的压力，那么你就有可能做到。记住，问题往往来源于你认为不可能的地方，只有仔细分析才能找出问题的根源所在。

写下你认为所有可能的问题根源，或许写的时候词语或有些琐碎，但我们要知道，再小的事情也会引发危机。

写下你对多写下事件的消极感受。

现在开始向上帝诉说这些问题。

选择另一个时间再看一遍你写的内容。读每个压力因素。压力是从哪里开始的？如何发展的？你是否纠正过你的感受？你是否能够消除所有根源？

并不是所有压力根源都可以消除，但减少一些可以给我们更多的力量来解决压力。写下你的想法，它们以后或许能起到作用。客观回答问题。真的是他或她吗？或者真的是我自己吗？我怎么能让情况更加恶化？不要自责，耶稣会帮助你的。

现在重点看那些难以处理，并且你找不到任何解决方法的问题根源所在。

再次向上帝诉说你的感受。

给自己充足的时间聆听和反省。

这时你可能想知道你和好朋友到底能把问题处理到什么程度。其实，你的朋友或许无法给你答案，但对于你“摆脱困扰”往往有着很大的帮助。两个人的力量肯定比一个人力量大。两个人一起或许可以找到合适的解决问题的办法。

## 共同祈祷

比如一个酒鬼，如果他想改掉酗酒习惯，那么他必须长期努力解决这个问题，所以，长期受到压力影响的人必须要长期与自己的生活条件作斗争，这样才能摆脱让你虚弱无力的压力。（用‘我喜欢压力’来自我安慰对于摆脱压力没有任何意义。）需要强调的是，你必须为弥补自己丢掉的时间。找一个合适的时间和地点让自己反思。这并不自私。你需要不断给自己充电！此外，找时间做自己喜欢做的事，这对于摆脱压力也有很大的帮助，不要为此感到愧疚。

利用他人帮助自己摆脱压力（把工作委托给他人，接受他人的帮助，向他人寻求帮助），不要为此感到内疚，或许这对于他们也有好处。总之，尽情享受属于你自己的时间。终有一天你可以重新振作精神，以更加积极的态度看待问题。所以，认真安排自己的时间，要坚持。

很多时候压力的产生是由于发出了太多的努力，以至于做不到自我否定，自我牺牲甚至自我谦逊。这点很不好。

因为我们是基督徒，所以我们可以向上帝和耶稣寻求帮助，了解他们如何解决问题。每天处理压力是他的职责。人群拥挤着他，病人需要他（记住耶稣为什么觉得“有能力从我身上出去？”（路加福音 8:46），领导人与他争论，信徒误

解甚至在他压力最大的时候放弃他。想想客西马尼园，想想耶稣受难在十字架上。我们谁都没有忍受过如此大的压力。

耶稣做了什么？他偶尔藉由祷告者（通常靠自己）离开他的信徒，找一个远离压力的安静之地，向上帝诉说自己的感受，然后精力得以恢复，开始准备迎接新一天的工作，新一天的祷告，新一天的奇迹.....

让我们从他的事迹中获得鼓励，接受他的建议，“你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。”（马可福音 6:31）

### 压力的结果

钻石=充分利用压力的煤块