

## 压力产生的原因—罗加怡老师

压力是人生无可避免的一部份，无论是学习、工作、照顾家庭、与人相处，还是适应环境、身体出现变化、失去挚爱，甚至是追求享乐、实现理想，压力都是如影随形。

压力迫使我们做出反应。如果激发我们行动，成为向前进步的动力，就是对我们有益的；但是如果使我们长期处于疲倦、恐慌、混乱之下，就对我们的身心灵造成伤害。**我们需要找到压力产生的原因，才能对症下药，把有害的压力转化为有益的动力。**压力产生的原因可以概括为以下几方面。

### 一、永无止境的欲念和期望

#### 1. 欲望

当我们已经拥有某种东西，但仍然想要“更多”的时候，压力就产生了，因为我们会催迫自己或别人用尽精力把“更多”的东西弄到手。我们有了健康的身体，就想要漂亮的外表；有了稳定的工作，就想要更多权力；有了美满的家庭，就想要更多金钱……总之，我们总是想要“更多”。正如圣经传道书所说：“**贪爱银子的，不因得银子知足；贪爱丰富的，也不因得利益知足。这也是虚空。**”（传 5：10）又说：“人的劳碌都为口腹，心里却不知足。”（传 6：7）于是，我们劳役自己，去追求实现和得到那些欲望中的东西。然而，人的精力有限，欲望却无限，于是我们疲于奔命，长期处于压力之下，苦无出路。

#### 2. 期望

我们的欲望也影响着身边的人，形成对别人的期望：期望儿女的成绩再好些，期望上司的态度再包容些，期望朋友对自己的关心再多些……在这种期望的网罗中，人与人之间的关系产生张力。自己害怕达不到别人的期望，心里产生压力；同时，自己的期望也对别人造成压力。我们每天被压力重重包围。

#### 3. 竞争

在群居的社会里，在有限资源的限制下，人出自本能互相竞争，以争取生存的优势，再加上人的欲望和期望，使我们生活在充满竞争的世界里。我们不但期望自己的财富比别人多，也期望自己的配偶漂亮出众，儿女的成绩独占鳌头。**就算要求不高的人，也希望“比上不足，比下有余”。**这种互相比较的心态也给自己和别人带来很大的压力。

### 二、捉摸不定的转变

#### 1. 环境的转变

我们所处的世界变幻莫测，天灾人祸随时发生，最常见的是疾病、交通意外、水灾旱灾、传染病……一旦发生在自己或身边的人身上，我们就要及时回应，尽力把损失减到最低。有的时候，根本来不及反应，身心已受重创。这些都是每个人要面对的生存压力。

另外，在比较安稳的生存状态下，我们也要面对各种转变，例如工作或居所的转变、学校规定的转变、亲友的离世，甚至是生活潮流的转变，这些都促使我们要改变生活方式来适应。我们在这个过程中，很容易感到紧张、疲劳、沮丧。

#### 2. 人心的转变

除了环境的转变外，我们也面对着人心的转变。因着罪的缘故，人给人带来伤害。耶利米书说：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？”（耶 17：9）耶稣说：“从人里面出来的，那才能污秽人；因为从里面，就是从人心里，发出恶念、苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪

恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤讟、骄傲、狂妄。这一切的恶都是从里面出来，且能污秽人。”（可7：20-23）所谓人心难测，人的背叛、虚假、中伤，使人防不胜防，随时刺激我们启动自我保护的防卫机制，使我们身心俱疲。

### 三、人生的不同阶段

人生大致可分为幼儿期、青少年期、成年期、老年期等，在每个成长阶段中，我们都要面对这个阶段特有的压力。例如，婴儿要学习吃固体食物，学习走路和说话；少年要学习各种知识、社交技巧；青年要学习与异性正常来往，预备离开父母独立生活；成人要学习成家立业；老年人要面对身体衰残、死亡的逼近……每个阶段都在催促着我们努力成长，使我们难以松懈下来。

### 四、内心的恐惧

压力与我们内心的恐惧密不可分，恐惧带来压力，而压力带来更多的恐惧。我们害怕失去所拥有的，于是想方设法抓紧手中的一切，并且尝试抓住更多，于是心里产生很多不安和紧张的情绪。我们也害怕失败，因为我们误以为成功的人才有价值；如果达不到期望，我就一无是处，生命没有价值。我们的惊慌忙乱使我们喘不过气来。

如果我们不能安静下来，审视自己正在面对的压力，分辨生活里孰重孰轻，孰急孰缓，孰先孰后，就会被压力牵着鼻子走，在忙乱和恐惧中耗尽精力，白白浪费了神赐的宝贵生命。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。