

## 避免做得过头—朱如月老师

播音：星星

神不但关心你照料的人，也非常关心你。如果你有强烈的愿望要帮助别人，可能会给自己太大的压力，承担过重的责任，使自己变得失望和沮丧。以下是照料他人者要做和不要做的具体事项，避免自己做得过头。



### 一、不要替你正在照料的人做所有的事

却要：

1. 鼓励被照顾的人承担他力所能及的责任；
2. 尽可能与被照顾的人分担责任。

加 6：5 “因为各人必担当自己的担子。”

### 二、不要以为你必须解答所有问题

却要：

1. 做一个好听众；
2. 学会回应对方表达的感受，让他知道你真的在听。

箴 18：13 “未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”

### 三、不要认为你必须控制人和环境

却要：

1. 顺服圣灵的带领和掌管；
2. 知道神会实现他的旨意。

罗 8：9 “如果神的灵住在你们心里，你们就不属肉体，乃属圣灵了。”

### 四、不要过于计较

却要：

1. 把重心放在积极的方面；
2. 学会笑对不重要的小事。

箴 17：22 “喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。”

### 五、不要以为只有满足他人的需要，你才会被认可，否则很容易陷入互相依附的不健康关系中

却要：

1. 知道基督认可你；
2. 明白神对于你生命的意义有他的旨意，他会满足你的需要。

西 3：3 “因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。”

## 六、不要压抑自己的感受

却要：

1. 向可信赖的朋友倾诉；
2. 向神倾诉。

诗 62：8 “你们众民当时倚靠他，在他面前倾心吐意。神是我们的避难所。”



## 七、不要透支你的身体，缺乏休息会导致精神脆弱

却要：

1. 为自己安排独处的时间；
2. 为自己设定界限。

可 6：31 - 32 “他就说：‘你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。’这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。他们就坐船，暗暗地往旷野地方去。”

## 八、不要长时间地与家人或朋友隔绝

却要：

1. 和他人保持联系，让自己保持积极的心态；
2. 坚持和朋友有规律地往来。

箴 27：9 “膏油与香料使人心喜悦；朋友诚实的劝教也是如此甘美。”

## 九、不要让自己的灵命枯竭

却要：

1. 为自己所经历的压力而感谢神；
2. 让自己的压力成为学习神话语的动力。

诗 119：71 “我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。”

## 十、不要试图独自完成所有的工作

却要：

1. 学会让别人共同承担；
2. 从亲人、朋友或者其他能提供支持的人那里寻求帮助。

民 11：16 - 17 “耶和华对摩西说：‘你从以色列的长老中招聚七十个人，就是你所知道作百姓的长老和官长的，到我这里来，领他们到会幕前，使他们和你一同站立。我要在那里降临与你说话，也要把降于你身上的灵分赐他们，他们就和你同当这管百姓的重任，免得你独自担当。’”

## 十一、不要期望自己会让所有人都满意

却要：

1. 接受这个事实：别人会误会你，甚至会对你生气；
2. 让神的灵带领你，你的目的是取悦神。

西 3: 17 “无论作什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名，藉着他感谢父神。”



## 十二、不要在寻求其他照料方法的时候让自己陷入自责当中

却要：

1. 寻求最恰当的方式去照顾有需要的人；
2. 明白神了解你的内心。

撒上 16: 7 “耶和华不像人看人，人是看外貌；耶和华是看内心。”

文章参考

琼·亨特著。张宇栋等译。《和谐：建立美好的人际关系》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。