

## 如何处理压力？—罗加怡老师

压力使人焦虑紧张，但同时激发我们不停地发挥潜能，努力前进。我们需要学习处理压力，才能善用压力，使自己的生命更有韧力，更加丰盛，同时也为别人的生命带来祝福。

### 一、检讨现状，重新整理

在忙碌的生活中，我们需要花时间检讨自己的生活现状，把要处理的事分为“迫切而重要”、“迫切但不重要”、“重要但不迫切”、“不迫切不重要”几类，重新按类分配时间和资源，制定时间表。例如，在检讨之后，我们会把工作从“迫切而重要”降级为“迫切但不重要”或“重要但不迫切”，调整在工作上的时间和资源分配；我们会把陪伴家人从“不迫切不重要”升级为“重要但不迫切”，安排与他们定期相处的时间，使生活更加均衡有秩序。同时，我们要在时间表内加入固定的独自安静松弛时间，使我们常常有喘息、恢复力气的空间，可以更持久地面对压力。

面对透不过气来的压力，我们也要分清楚它们的来源，知道哪些出自人的欲望和期望，哪些出自环境的转变。面对人的欲望，我们要学习克服贪念，同时肯定自己生命的价值；面对环境，我们要承认人的有限，承认神在掌权。

### 二、时刻警醒，克服贪念

贪念深深扎根在我们的罪性里面，带来极大的破坏，我们要承认它的存在，并靠神胜过它。圣经说：“因为好酒贪食的，必致贫穷；好睡觉的，必穿破烂衣服。”（箴 23：21）“他们贪图田地就占据，贪图房屋便夺取。他们欺压人，霸占房屋和产业。”（弥 2：2）“因他贪婪的罪孽，我就发怒击打他。我向他掩面发怒，他却仍然随心背道。”（赛 57：17）**贪念破坏我们的生命，破坏我们与人的关系，也破坏我们与神的关系。**

神在十诫中警告我们：“不可贪恋人的房屋；也不可贪恋人的妻子、仆婢、牛驴，并他一切所有的。”（出 20：17）我们要时刻谨守神的诫命，同时要警惕：“……无论是淫乱的，是污秽的，是有贪心的，在基督和神的国里都是无分的。**有贪心的，就与拜偶像的一样。**”（弗 5：5）

### 三、培养知足的品格

圣经说：“然而，敬虔加上知足的心便是大利了，因为我们没有带什么到世上来，也不能带什么去，只要有衣有食，就当知足。”（提前 6：6-8）“敬畏耶和华的，得着生命，他必恒久知足，不遭祸患。”（箴 19：23）“疲乏的人，我使他饱饫；愁烦的人，我使他知足。”（耶 31：25）**知足不是自给自足的一种状态，而是靠神而满足的人生态度，是单单仰望神的供应，并以与神同行而心满意足。**

保罗说：“……我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足、或饥饿、或有余、或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4：11-13）我们要学习**在任何环境中都靠神知足，才能常常感恩喜乐。**

### 四、认定生命的价值

面对别人的期望，我们要承认自己并非完人，无法满足所有的期望；而**达不到期望，并不等于我们的生命没有价值。我们的价值是神所赋予的**，神赐我们儿女的名分，极其宝贵，也极其尊贵。“你们所受的不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫：‘阿爸，父！’”圣灵与我们的内心同证我们是神的儿女；既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基

督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。”（罗 8：15 - 17）我们必须凭信心领受神的这种恩典和慈爱，才能坦然面对人的要求、批评或催逼。

## 五、除去担忧，让神掌权

在这个瞬息万变的世界里，我们一定要让昔在、今在、以后永在的神掌权，才不会迷失生命的方向。“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。”（箴 3：6）我们也要记住并相信主耶稣的应许：“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 14：27）当我们的心的主耶稣赐的平安充满时，恐惧和担忧就难以立足了。

耶稣说：“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活他。你们不比飞鸟贵重得多吗？……你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”（太 6：25 - 26、33）无论环境如何改变，神都顾念我们，供应我们，因为他是慈爱信实的主。所以，我们要认定神才是供应我们生活的源头，我们靠的是他，而不是自己的双手。

## 六、以神为生命的中心

耶稣说：“我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。”（约 15：5）我们的生命没有了神，也就没有了意义，只剩下虚空。传道书说：“他怎样从母胎赤身而来，也必照样赤身而去；他所劳碌得来的，手中分毫不能带去。”（传 5：15）人就算名成利就，最终也是过眼云烟。面对死亡的终局，我们束手无策，只有神才能给我们的生命带来永生：“这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。”（约壹 2：17）

当我们敞开生命让神进入时，神就给我们带来平安，使我们有力量面对各种挑战和压力。当我们顺服在神的旨意之下，我们就可以把重担交给神：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太 11：28）如果神没有马上挪开重担，我们也感恩领受，因为我们知道：“生身的父都是暂随己意管教我们；惟有万灵的父管教我们，是要我们得益处，使我们在他的圣洁上有分。凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦；后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。”（来 12：10 - 11）

在为主而活的生命中，我们仍然面对压力，但这些压力成为我们灵命成长的动力：“人若自洁，脱离卑贱的事，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事。你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。”（提后 2：21 - 22）神要求我们过敬虔圣洁的生活，这要求确实是一种压力，但神同时也必帮助我们在这压力下成长。

保罗就是在重重压力之中，深深体会到神恩典的浩大：“他对我说：我的恩典够你用的，因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（林后 12：9 - 10）当我们服在神的覆庇之中时，压力反而成为神同在的印证，使我们与神更加亲近。

如果我们只为自己而活，就会充满恐惧和愁烦，面对压力只能勉强应付，所用的方法只能带来更多的挣扎；如果我们重整生命的秩序，以神为生命的中心，就能感受到神赐的平安和力量，因为他才是一切压力的最终解决者。

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。