

## 应对压力

我们应对生活压力的首要目标是学会依靠上帝并取悦他，而不仅仅是消除压力。

经济、失业、恐怖主义、政治、金融、道德沦丧、重大疾病、浪子回头、不健康的婚姻——对我们大多数人来说，想到这些压力中的任何一项都会让我们感到焦虑不安。我们变得焦躁紧张。我们的灵魂不再像平静的水面那样宁静，而是像婴儿的啼哭一样震耳欲聋。换句话说，我们“压力山大”。

我们的文化经常用“压力”一词来描述我们因生活困境而经历的精神或情绪紧张。而更准确地反映社会对压力概念本质的圣经词汇包括焦虑、恐惧、愤怒、绝望和内疚。

当我们开始从圣经的角度理解压力时，解决之道就显而易见了。压力并非等同于生活中的各种压力，生活压力也不是压力的根源。压力是我们应对压力时，因不符合圣经原则而产生的精神和情绪紧张。

*压力是我们在面对压力时，因不符合圣经教义而产生的精神和情绪紧张。*

想象一下，保罗和西拉未经公正审判就被殴打并投入腓立比的监狱，却在午夜歌颂赞美神（[使徒行传 16:22-25](#)）。他们当时承受了巨大的压力吗？是的！他们感到焦虑吗？显然没有。他们以平静的态度应对压力，最终使他们的狱卒得救。

后来，保罗在另一所监狱里写信给腓立比教会，提醒他们要“常常喜乐”，并赐给他们“出人意外的平安”（[腓立比书 4:4-9](#)）。保罗似乎正是[以赛亚书 26:3](#) 所描述的成熟信徒的化身：“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他信靠你。” 这两段经文所描绘的心境与压力截然相反。无压力的生活始于在压力中[信靠神](#)。

但我们为何会在生活中面临压力呢？[《创世记》第三章](#)给出了答案。亚当堕落后，上帝咒诅了亚当所出之地，也就是他本应统治的土地。亚当的统治从此充满了艰难困苦。为什么呢？除了他悖逆的应有后果之外，上帝也希望通过生活的艰辛，使人类重新依靠祂。

因此，我们应对人生压力的首要目标是学习如何依靠神并取悦祂，而不仅仅是摆脱压力。当我们学会依靠神时，我们的灵魂就会像断奶的孩子依偎在母亲怀里一样，享受宁静安宁（[诗篇 131:2](#)）。另一个益处是，不信的人会惊叹于神在信徒生命中所赐予的、超越他们理解的平安，他们或许会渴望了解更多。

## 10 条提醒，帮助信徒们平息喧嚣、压力重重的心灵

1. 要相信至高无上的上帝掌控着你生活中的一切压力，祂会利用这些压力来实现祂的美好目的，使你变得像基督一样（[创世记 50:20](#)；[罗马书 8:28-29](#)）。
2. 要认识到，内疚是生活中的一大“压力源”。某些压力源于我们自身的行为（[加拉太书 6:7-8](#)）。不负责任的债务就是一个明显的例子。要认罪悔改，承认自己所犯的罪。开始在基督里成长，弃绝那些可能导致你身处困境的不敬虔的行为和态度（[箴言 28:13](#)）。
3. 要带着具体的请求祷告，并感谢上帝在试炼中美好的旨意（[腓立比书 4:6-7](#)）。
4. 要悔改任何试图改变你无法掌控的境况的任性之举。许多信徒常常因骄傲自满而试图去做只有神才能做的事（例如确保子女走上正途、避免失业、扭转经济颓势、使不信的配偶归信）。显然，当我们试图掌控只有神才能掌控的事时，我们必将倍感压力（[诗篇 131:1](#)）。
5. 当因他人的罪恶而受到压力时，要寻求以善报恶（[罗马书 12:18](#)；[帖撒罗尼迦前书 5:15](#)；[彼得前书 3:9](#)）。
6. 祈求上帝帮助你控制自己的思想，使你不感到忧虑、恐惧或绝望（[马太福音 6:25-34](#)）。培养保罗在腓立比书 4:8-9 中所描述的敬虔的思想。

7. 今天，要努力解决你能掌控的问题（[马太福音 6:34](#)；[以弗所书 4:26-27](#)）。上帝赐予我们每个人今天所面临的挑战已经足够多了。我们需要妥善处理眼前的问题，同时也要为未来做好明智的规划（[箴言 6:6-8](#)）。
8. 在压力最大的领域寻求明智的、符合圣经的辅导。首先从最重要的问题入手（[箴言 27:9](#)）。
9. 要定期寻求问责，以帮助你按照圣经的教导来应对生活中的压力（[箴言 13:20](#)；[希伯来书 10:24-25](#)）。
10. 努力建立有益的饮食、运动和充足休息的习惯（[提摩太前书 4:8](#)）。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所

賜的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生榮耀你的名。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

如果你已經做了這個禱告，願你知道，你並不孤單。信仰的道路需要陪伴和成長。鼓勵你在自己居住的地方，尋找一間合適的教會，與弟兄姐妹一同聚會、學習和成長。

如果你有任何疑問，或在信仰上需要幫助，歡迎隨時寫信與我們聯繫。我們願意傾聽，也願意與你一同前行。