

教牧辅导

压力(3) 什么情况导致压力出现?

林诚牧师·罗加怡



上回提到当人兼顾太多范畴的事情或工作，就会产生压力。

安徽韩姊妹

我是软弱姊妹，上有八十多岁年迈父母，下有要看管的儿子，也要承担生活家务；被神抬举作教会主礼与主日学服侍。常感繁忙困倦。我虽文化不高，常在教会推举去会点讲道，陪同去探访，传福音，又要关顾关系不和的夫妻和家庭（姊妹自己也与丈夫不和睦）。不好推辞而深感应接不暇。

当压力出现，人身体里的交感神经受刺激，会增强身体功能来抵抗和适应压力的出现。长期处于压力中，虽然身体可作出适应，但总会有耗尽的情况。人要警觉身体信号，也要认识压力出现的原因，加以处理和面对，才能解决压力的困扰。

压力出现的原因

太多工作或事务同时出现，有限的人**兼顾不了**，身心都会感觉受压，例如事奉与家庭。

冲突的情况

人际交往关系，有时候大家意见和观点不同，一些问题得不到解决，也缺乏坦诚交通；人会对别人有不切实际的期待。例如韩姊妹和丈夫关系不和

危机的情况

人遇到危机，会感受到压力。危机可能包括：失去至亲或好友、分居或离婚、亲友或自己患重病、残疾；或意想不到的各种创伤。这些危机不单是困难，而是明显牵涉人在情感上的缺失；很难去面对。危机让人心里产生压力。

改变情况

人都不喜欢转变；因为转变带来不可预知的因素。人在未能掌握的情况，会有忐忑不安、惶恐等心情。当人要面对改变，总会有压力的感觉。例如山东党姊妹说太大的变故，使她一下子倒下了。

挂心情况

对人或对事**有忧心和挂虑**，会为人**带来焦虑的情绪**，也产生压力。直到一切挂虑都完结，人因挂心而有的压力才会结束。例如韩姊妹挂虑的人，有年迈母亲和年幼儿子。

竞争情况

社会充满争竞；无论是工作、学习，人人都会用力向上攀。除了现实生活的争竞，人爱比较的心，也带来争竞。争竞、比较给人带来压力。

良心情况

人的良心在事情处理上，若遇到冲击，也给人带来压力。

神容许我们生活中出现压力，除了让我们透过学习处理压力而得福，也是要让我们从中看到自己的弱点。神通过压力使我们的内心，保持警觉，也磨练我们的性格，可以更坚韧。还有，经历压力也可以增加我们原来不具备的才能。

因此，能够正确认识压力，我们就能够为所负的压力，向神感恩；并且，因为这些压力让我们更靠近神，让神成为我们的力量。

晨曦讲座

收听节目：<https://lppy729.net/ds>

电邮：chenxi@liangyou.net

短信：13229966122（注明：晨曦）