

教牧辅导

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。

山东党姊妹

在我这几年生命的经历中，发生了太多的事，是我没想到的，心灵没准备好的；太大的变故使我一下子就倒了，以前认为靠自己还行，靠自己的聪明还能应付的了，当神一下把我放在这样的环境中，我完全不知该怎么处理。虽然，我还有教会的服侍，但我深知我里面的无力、软弱、沮丧完全占据了我。我教会的弟兄姊妹为我齐心迫切的祷告。（以前我不想把我一的软弱沮丧告诉人，怕丢脸没面子）但这次我把我的情形告诉他们，活在爱的大团契中使我刚强起来，继续前面的服事和学习，真的感谢主！

管理压力的技巧

一、生活方面

1. 对自己的要求和期望，要合理

不要作过多的承诺，认识自己工作的能力；不要过份要求完美，尽心和尽力去作就可以。要把注意力集中在能力所及的范围，不要浪费时间和精力在一些不能够控制的事情。

2. 培养良好的工作习惯

为工作列出优先次序，按迫切性来完成。不把工作拖延到最后一刻才去做，这样只会增加压力。按自己能力和步伐工作，不随意和盲目地和别人比较；繁忙之余，要有适当的休息。

3. 跟别人倾诉自己的感受和困难

跟人倾诉不代表自己是软弱，别人或能给一些实际协助和意见，并带给自己支持和鼓励。

4. 实践健康的生活

养成良好饮食习惯，让身体得到均衡的营养。有定时适量的运动。因为运动能够帮助脑部释放胺多酚的物质，可以有效舒缓人的情绪。建立有益身心的兴趣，可以帮助放松心情，轻松面对压力。有适当而足够的睡眠，才能有充足的精神面对工作。

5. 建立积极看事物的角度

事情总有好与不好的两个层面。学习用积极角度看事物，人会轻松一点。把生活遇到的困难挫折，看作挑战；压力就能够化为面对困难的原动力。

二、属灵方面

藉祷告交托：学习凡事求问神；盼望神的供应，对神满足自己一切需要的应许，心怀感恩，相信神的信实。在繁忙生活里，每天喂养自己的灵命，让自己得到神的提醒，把自己的需要和害怕，坦诚地向神交流，让神来帮助。

信徒在日常生活里，会遇上种种大小的压力。遇到困难挫折，我们要学习把自己的思想，从压力上转开，尝试关注神允许压力出现的目的。因为正如**保罗说：‘你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。’（林前10：13）**神真的是可信赖，只要我们愿意倚靠他，他必保守我们十分的平安。

晨曦讲座

收听节目：<https://lpyy729.net/ds>

电邮：chenxi@liangyou.net

短信：13229966122（注明：晨曦）