

信徒如何應付壓力

How To Cope With The Stress

馬太福音 6: 25-34

所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們那一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！所以，不要憂慮說：吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

導言：

約翰福音 16:33

我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。

哥林多前書 10:13

你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。

導言：

彼得前書 5:10

那賜諸般恩典的神曾在基督裡召你們，得享他永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。

I 舊約壓力典型的人物

1. 約伯的壓力

A. 撒旦毀壞他的子女和財力的壓力

約伯記 1:9-11

撒但回答耶和華說：約伯敬畏神，豈是無故呢？你豈不是四面圈上籬笆圍護他和他的家，並他一切所有的嗎？他手所做的都蒙你賜福；他的家產也在地上增多。你且伸手毀他一切所有的；他必當面棄掉你。

I 舊約壓力典型的人物

1. 約伯的壓力

A. 撒旦毀壞他的子女和財力的壓力

B. 疾病毒瘡和妻子遺棄的壓力

約伯記 2:7-9

於是撒但從耶和華面前退去，擊打約伯，使他從腳掌到頭頂長毒瘡。約伯就坐在爐灰中，拿瓦片刮身體。他的妻子對他說：你仍然持守你的純正嗎？你棄掉神，死了吧！

I 舊約壓力典型的人物

2. 約伯得勝的秘訣

A. 堅守信念認定禍福有神的美意

約伯記 5:7-8

人生在世必遇患難，如同火星飛騰。至於我，我必仰望神，把我的事情託付他

約伯記 1:20-21

約伯便起來，撕裂外袍，剃了頭，伏在地上拜，說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」

I 舊約壓力典型的人物

2. 約伯得勝的秘訣

A. 堅守信念認定禍福有神的美意

B. 禱告寬恕別人的心

約伯記 42:10-12

約伯爲他的朋友祈禱。耶和華就使約伯從苦境（原文是擄掠）轉回，並且耶和華賜給他的比他從前所有的加倍。約伯的弟兄、姊妹，和以先所認識的人都來見他，在他家裡一同吃飯；又論到耶和華所降與他的一切災禍，都爲他悲傷安慰他。每人也送他一塊銀子和一個金環。這樣，耶和華後來賜福給約伯比先前更多。他有一萬四千羊，六千駱駝，一千對牛，一千母驢。

I 舊約壓力典型的人物

2. 約伯得勝的秘訣

- A. 堅守信念認定禍福有神的美意
- B. 禱告寬恕別人的心
- C. 信心抓住神應許的話

雅各書 1:2-4

我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。

I 舊約壓力典型的人物

2. 約伯得勝的秘訣

- A. 堅守信念認定禍福有神的美意
- B. 禱告寬恕別人的心
- C. 信心抓住神應許的話

哥林多後書 1:4-5

我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。

I 舊約壓力典型的人物

2. 約伯得勝的秘訣

- A. 堅守信念認定禍福有神的美意
- B. 禱告寬恕別人的心
- C. 信心抓住神應許的話

羅馬書 5:3-4

不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；

I 舊約壓力典型的人物

1. 約伯的壓力

- A. 撒旦毀壞他的子女和財力的壓力
- B. 疾病毒瘡和妻子遺棄的壓力

2. 約伯得勝的秘訣

- A. 堅守信念認定禍福有神的美意
- B. 禱告寬恕別人的心
- C. 信心抓住神應許的話

II 新約壓力典型的人物

1. 保羅的壓力

使13:50; 14:5; 16:22-23;

但猶太人挑唆虔敬、尊貴的婦女和城內有名望的人，逼迫保羅、巴拿巴，將他們趕出境外。

那時，外邦人和猶太人，並他們的官長，一齊擁上來，要凌辱使徒，用石頭打他們。

眾人就一同起來攻擊他們。官長吩咐剝了他們的衣裳，用棍打；打了許多棍，便將他們下在監裡，囑咐禁卒嚴緊看守。

II 新約壓力典型的人物

1. 保羅的壓力

林後12:7; 林後11:28

又恐怕我因所得的啓示甚大，就過於自高，所以有一根刺加在我肉體上，就是撒但的差役要攻擊我，免得我過於自高。

除了這外面的事，還有為眾教會掛心的事，天天壓在我身上。

II 新約壓力典型的人物

2. 保羅克服壓力的秘訣

A. 甘心為主受苦心志

羅 8:18

我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了。

II 新約壓力典型的人物

2. 保羅克服壓力的秘訣

A. 甘心為主受苦心志

B. 以喜樂的心來承受各種壓力

林後12:10

我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。

II 新約壓力典型的人物

2. 保羅克服壓力的秘訣

A. 甘心為主受苦心志

B. 以喜樂的心來承受各種壓力

C. 把重擔交托主勝過壓力

詩 55:22

你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你；他永不叫義人動搖。

詩 68:19

天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神，是應當稱頌的！

II 新約壓力典型的人物

1. 保羅的壓力
2. 保羅克服壓力的秘訣
 - A. 甘心為主受苦心志
 - B. 以喜樂的心來承受各種壓力
 - C. 把重擔交托主勝過壓力

結語：

馬太福音 11: 28-29

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。