

# 处理压力

## 一、压力的成因

- A. 外在因素
  - 1. 转变
  - 2. 挫折
  - 3. 工作负荷过重
  - 4. 缺乏变化
  - 5. 破碎关系
- B. 内在因素
  - 1. 性向类型
  - 2. 自我形象
  - 3. 控制能力

## 二、全职事奉者的压力来源

- A. 不正确的自我观 (例：完美主义，争竞比较...)
- B. 不敢“说不” (例：勇敢说不，澄清期望，接受限制)
- C. 事奉动机错误 (例：讨人喜悦，个人虚荣)
- D. 事奉焦点错误 (例：对人或对事？量的成就或质量并进？恩赐配搭或个人成就？)
- E. 对恩典曲解 (例：事奉的成败与蒙神所爱之别)

## 三、压力的祸害——引致枯竭

### 枯竭的表征

- A. 感受上：无力、沮丧、灰心、负面情绪、容易暴躁 (失去忍耐力)、自怜 (没有人了解)
- B. 精神上：失眠、容易疲倦、思想不集中、思考混乱、反应缓慢
- C. 身体上：经常感冒、头痛、四肢瘫痪感、心脏有问题、胃口不佳

## 四、小结

- A. 压力不一定是由负面的或不愉快的事所产生。例如：结婚、渡假、升职、入学亦会好事变成坏效果。
- B. 压力不一定是负面的，亦有其正面的功用。小小压力，有助成长，但过重则适得其反。所以压力可以是「生命的助力」，亦可以是「生命的阻力」，这视乎我们是否懂得恰当地与它相处。
- C. 故此健康的基督徒不是逃避压力，而是学习分辨甚么是过于沉重，自己能力不能胜任的压力。

## 五、压力的应对与处理

- A. 两种形式应对
  - 1. 着重于问题的应对 (Problem-focused coping)
  - 2. 着重于情绪的应对 (Emotion-focused coping)

B. 从个人生活方面入手

1. 平衡个人生活：有智慧地管理时间、作息、饮食与运动
2. 建立有效支持系统 (诗 42)
  - ◆ 对神
  - ◆ 对自己
  - ◆ 对人
3. 对罪的敏感及处理 (诗 51)
4. 稳定的灵性培育生活 (可 1:32-35)
5. 建立合理的事奉目标
6. 发展个人的事奉型态

C. 借镜圣经人物，从人生价值观方面入手 (腓 1:12-28, 4:11-13)

1. 只要福音被传开
2. 生死都为基督
3. 只求他人的好处
4. 知足常乐