

處理壓力

一、壓力的成因

- A. 外在因素
 - 1. 轉變
 - 2. 挫折
 - 3. 工作負荷過重
 - 4. 缺乏變化
 - 5. 破碎關係
- B. 內在因素
 - 1. 性向類型
 - 2. 自我形象
 - 3. 控制能力

二、全職事奉者的壓力來源

- A. 不正確的自我觀（例：完美主義，爭競比較…）
- B. 不敢“說不”（例：勇敢說不，澄清期望，接受限制）
- C. 事奉動機錯誤（例：討人喜悅，個人虛榮）
- D. 事奉焦點錯誤（例：對人或對事？量的成就或質量並進？恩賜配搭或個人成就？）
- E. 對恩典曲解（例：事奉的成敗與蒙神所愛之別）

三、壓力的禍害——引致枯竭

枯竭的表徵

- A. 感受上：無力、沮喪、灰心、負面情緒、容易暴躁（失去忍耐力）、自憐（沒有人了解）
- B. 精神上：失眠、容易疲倦、思想不集中、思考混亂、反應緩慢
- C. 身體上：經常感冒、頭痛、四肢癱瘓感、心臟有問題、胃口不佳

四、小結

- A. 壓力不一定是由負面的或不愉快的事所產生。例如：結婚、渡假、升職、入學亦會好事變成壞效果。
- B. 壓力不一定是負面的，亦有其正面的功用。小小壓力，有助成長，但過重則適得其反。所以壓力可以是「生命的助力」，亦可以是「生命的阻力」，這視乎我們是否懂得恰當地與它相處。
- C. 故此健康的基督徒不是逃避壓力，而是學習分辨甚麼是過於沉重，自己能力不能勝任的壓力。

五、壓力的應對與處理

- A. 兩種形式應對
 - 1. 着重於問題的應對（Problem-focused coping）

2. 着重於情緒的應對 (Emotion-focused coping)

B. 從個人生活方面入手

1. 平衡個人生活：有智慧地管理時間、作息、飲食與運動
2. 建立有效支持系統 (詩 42)
 - ◆ 對神
 - ◆ 對自己
 - ◆ 對人
3. 對罪的敏感及處理 (詩 51)
4. 穩定的靈性培育生活 (可 1:32-35)
5. 建立合理的事奉目標
6. 發展個人的事奉型態

C. 借鏡聖經人物，從人生價值觀方面入手 (腓 1:12-28，4:11-13)

1. 只要福音被傳開
2. 生死都為基督
3. 只求他人的好處
4. 知足常樂