

【小组查经材料】

生活查经 - 如何面对压力

2015年八月14、15日

第一时段：欢迎你来 (15 分钟)

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。

第二时段：敬拜赞美 (20 分钟)

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为下列事项祷告。（组员个人的需要请在第四个时段分享祷告。）

1. 宣教单位：认领的单位是_____他们的需要是_____
(如果你不确定小组认领单位的需要，请洽教会。)

2. 教会事工：

- 8/30 新人茶会
- 9/5-7 夫妻恩爱营
- 9/11-12 妇女特会，
- 9/19 小组长双月会
- 9/20 受浸礼，8/30，9/6，9/13 主日第三堂受洗班

3. 新来宾：_____请于聚会前确认来宾名字。
病痛组员或亲朋：_____并商讨如何关怀他们。

第三时段：话语分享 (45 分钟)

以分享讨论应用神的话在每天生活里

A. 回应主日信息—聚会前，请上网仔细重听一次。

1. 上主日信息的中心思想是什么？哪一句话，你的印象最深刻？
2. 听完信息，你有何回应？或有什么实际的行动呢？

本周主题：如何面对压力

经文：马太福音 6:24-34

背诵经文：「所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」（太 6:34）

有一天，一位四十岁出头的女经理苦恼无助地出现在心理医生面前说：「我不喜欢我的工作，我对同仁没有耐性，我也不关心他们，我觉得我的工作没有什么意义，我每天都很沮丧，早上爬不起来，不想上班，晚上睡不着，还会无缘无故的掉眼泪。我想把工作辞掉，到乡下去住，反正我也不缺钱用。」心理医师听完她的情况，立刻劝她打消辞职的念头。「你不能这么做。你如果把工作辞掉，你就会马上成了一个专职的抑郁症患者。你一定是遭遇到某些问题，你必须去面对这些问题产生的压力，而不是把工作辞掉。」你是否也有同样的遭遇呢？在硅谷的上班族，好像每天都生活在压力锅底下，每天有开不完的讨论会，做不完的计划，应付不同的客户，工作，家庭，教会都需要你，永远没有自己的时间，要如何来面对各方面造成的压力呢？

一、认清楚你目前所遭遇的压力

A. 压力指数量表（取材自台湾卫生福利部国民健康署）

是/否 1.你最近是否经常感到紧张，觉得工作总是做不完？

是/否 2.你最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠质量不佳？

是/否 3.你最近是否经常有情绪低落、焦虑、烦躁的情况？

是/否 4.你最近是否经常忘东忘西、变得很健忘？

是/否 5.你最近是否经常觉得胃口不好？或胃口特别好？

是/否 6.你最近六个月内是否生病不只一次了？

是/否 7.你最近是否经常觉得很累，假日都在睡觉？

是/否 8.你最近是否经常觉得头痛、腰酸背痛？

是/否 9.你最近是否经常意见和别人不同？

是/否 10.你最近是否注意力经常难以集中？

是/否 11.你最近是否经常觉得未来充满不确定感？恐惧感？

是/否 12.有人说你最近气色不太好吗？

B. 压力指数（按照你回答几个「是」决定）

3个「是」：你的压力指数还在能负荷的范围。

4-5个「是」：压力蛮困扰你，虽能勉强应付，但必需认真学习如何面对压力了。

6-8个「是」：你的压力很大，应该与专业人员谈谈，接受系统性的心理治疗。

9个以上「是」：你的压力已很严重，应该看精神专科医师，帮忙你的生活赶快恢复正常轨道。

讨论问题一：目前你的压力指数如何？你知道将如何面对吗？

C. 造成压力的原因

- 外在：1) 生活环境的转变，对未来带来的不稳定性，例如失业，结婚，搬家，升迁等。
- 2) 挫折：与自我的期待有落差，问题无法解决，或是因为遇到难处没有达到目标。
- 3) 工作或家庭的负担太重，无法承担。
- 4) 人际关系失调，紧张，破裂，争吵，产生怨恨，苦毒，内疚等
- 内在：1) 自我形象，认为自己无法承受压力。
- 2) 个性：紧张，急躁，完美主义，竞争性等。
- 3) 承受压力的能力：当压力超过负荷时，就会产生问题。

讨论问题二：你找到造成你压力的原因吗？

二、当压力来临时，你如何面对？

A. 错误而无效的减压方法：

- 1) 逃避：有时会藉酒精，吸烟，咖啡和药物等麻醉自我，逃避压力。但压力依然存在，越逃避，压力往往会变得越大。
- 2) 否认：不去面对，不去处理，找借口怪罪别人。
- 3) 转移和投射：压力来临时将压力推给别人，或做一些没有压力的例行工作，避开压力的源头。不过，当别人不愿意接受时，压力反弹，将造成人际关系破裂。

讨论问题三：你曾否看见别人或自己使用错误的减压方法来处理压力？结果如何？

B. 正确的减压计划：

- 1) 寻求帮助：与家人或弟兄姐妹沟通，纾解情绪，并一起讨论寻求解决之道。

- 2) 健康运动：锻炼身体，保持良好的生活作息，均衡的饮食，充足的休息和睡眠，在遭遇压力时，能有充分的体力和精力来应对。
- 3) 娱乐消遣：每天活在精神紧绷的状态，容易造成压力，要学会放轻松，以敬拜的心，喜乐的灵，来面对困难。
- 4) 祷告交托：彼此代祷，将重担卸给神，知道神在掌权。

讨论问题四：哪一种减压计划是对你最有效的方法？

三、圣经的教导（太 6:24-34）

- A. 做事要专一（太：6:24）** 太多的事情，会分散注意力，事情无法完成，堆积日久，造成压力。
- B. 不要忧虑，要相信神在掌管（太 6：25-29）**
- C. 要分辨优先次序（太 6：30-33）：** 什么是最重要的，什么是次要的，你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。
- D. 不要为明天忧虑，解决每天的压力，不要拖到明天（太 6：34）**

讨论问题五：马太福音第六章 24-34 节中，哪一点对你面对压力是最大的帮助？

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢祢，虽然我们每天面对工作，家庭和人际关系都有很大的压力，求神赐我们信心，勇气和毅力，认清自己目前面对的压力，找到原因，寻求帮助。让我们彼此代祷，靠着那加给我力量的主，凡事都能做。也求神帮助我们将眼目定睛在基督身上，不看环境，放下忧虑，相信神的供应是够我们用的。感谢祷告奉耶稣的名求，阿们！

第四时段：祷告服事（10 分钟）

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。