

怎樣處理壓力

(Stress)

現代人為**生活忙碌**，不單為自己製造緊張、煩惱，也為自己增加不少壓力！**壓力**並不是完全負面的東西，壓力是生活的一部分，如：在工作上、人際關係上、心靈上等，都會為我們帶來壓力。

因此，**壓力**是不能避免的，它可以使我們的信心和品格更成熟。

當有**壓力**時，通常不會想或看清楚真實的情況，只想用最快、最簡單的方法逃避。

當你遇到壓力，逃避？還是集中在神的大能來幫助面對壓力？

**如何處理壓力？**

(1) **坦誠面對**壓力，不作任何逃避，是應付壓力的一個好方法。

(2) 祈禱將一切壓力交給神，轉移定睛在神的慈愛、大能是最好的方法。這樣，壓力不單不會影響我們的情緒、健康、人際關係等，反而成為我們成長的助力。

(3) 對所做的事情，不要過份擔憂好與不好，成功與失敗，只要盡力，神知道、神悅納，



便足夠，就會免去不必要的壓力。

(4) 當面對生病、困難、失業、失戀、失去親人等，而來的壓力，要知道**只是暫時的**，好像雲霧會過去和有出路的，**應定睛**在神的應許上。只要有信心、信靠神的應許「**靠着那加**給我力量的凡事都能。」就不會被壓力打敗。

(5) **相信神**是我們的磐石、拯救、高臺（詩62：1-2），當我們**安息**在**神**的**同在**和**大能**，就沒有任何人和事能動搖我們。我們整個生命都被改變，不再懼怕別人的傷害。

(6) 我們**不能改變外在**的環境，但可以**改變**我們的**內心**，讓神的平安保守我們的心（腓4：4-9），

**勝過**憂慮所帶來的壓力！

(7) **主耶穌**在地上的日子也是相當忙碌，「祂就說：『你們（門徒）來同我暗暗的到曠野地方去歇一歇…他們連吃飯也沒有工夫（時間）』」（可6：31）**停下來**，歇一歇是一個好方法來**減低壓力**。

你的**壓力**有多大？壓力指數？