

教牧辅导

压力(1) 怎样检视生活压力?

林诚牧师·罗加怡



ds200117

听众山东单弟兄来信：

自己现在在教会里，担负着执事的事工，在家里面也想要做个好父亲、好丈夫，在工作上更是想管理好自己公司的一切的经营，这一切都想尽心做好，各不耽误。但却发觉自己在那一方面，都没有作好，各种压力确实越来越大。这段时间，感觉到灵命有耗尽枯干的感觉，灵命非常软弱。

信徒或事奉工人，若兼顾的责任和层面多，导致出现心力交瘁的感受，这绝对不是神对我们的心意。

当人的身体状况有症状出现，我们需要醒觉，不要再继续冲下去，免得身体最后因过多压力而被压垮。这个时候，需要检视一下自己在生活方面，是否在哪一方面过劳和负责过多？检视中，也要作出适合的选择，作出生活的平衡，这样，才能兼顾教会事奉和照顾家庭责任。

压力可分为4个阶段，每个阶段有它的生活影响：

第1个阶段：无显示灯

这阶段人没有足够的压力，推动人去负责任前进。人在新工作环境，适应中没有太大压力；又或人在丰足的环境生活，不为需要担忧，也没有很大的压力。

这个时期，身体或许没特别的感受。但人会显得没有目标、没有活力、消沉；对生活缺乏展望。工作的效率很低、逃避责任、人际关系也不是很活跃。

第2个阶段：绿灯

这个阶段的压力，属于正向而积极；人在身体方面，也没有特殊的特征出现。在面对积极而正向的压力，人勇于承担责任、效率高、充满活力、热情、有可靠的人际关系、目标得到实现，并且，也拥有积极的人生观。

积极正向的压力，让人工作有进步；个人品格也提升。给人有冲劲、可亲的感觉。

第3个阶段：黄灯

这个阶段属于警告性的提示。人要减速，准备迎接将来的改变。这时候，压力像警告的讯号，身体产生各种不好的肉体性的症状。包括：紧张性头痛、肌肉疼痛、高血压、溃疡、过度警觉、失眠或是渴睡、抵抗力弱，甚至有人会有荷尔蒙失调等情况，人也变得注意力不够集中、容易恼怒，还会深深叹气。做决定的时候，也会优柔寡断，迟迟做不出决定。

这个阶段出现的特征，大部份是身体上的症状。我们要留意身体情况，免得长期处于过大的压力境况里，而出现第4个阶段。

第4个阶段：红灯

这个阶段，压力是蛮严重；人出现心力交瘁的感受。这与第2个阶段的积极而正向的压力，完全相反。这个时期，人变得被责任压得透不过气，好像再不能背负重大的责任；工作效率很低、很沮丧、容易疲劳、不能集中注意力、也容易发怒。给人漫无目标、没有远见的感觉；作决定的时候，同样是优柔寡断，拿不定主意作决定。甚至更严重的，是从人际交往关系中退出，逃避与人交往。

压力的4个不同阶段，我们需要用心留意。因为处于不同阶段，人要是能够醒觉，就不会发展到最差的一步，心力交瘁了。身体的警报信号，就像汽车发出警号一样；当汽车开始发出声音，引擎盖下冒出烟来，我们就要尽快把车送到维修车子的地方，作检查和维修。免得车子因为出了故障和问题，在没有得到及时维修和改善，继续行驶，而最终引致发生车祸。

人的身体状况也一样，身体一些症状出现，我们需要醒觉，不要再继续冲下去，免得身体最后因过多压力而被压垮。不幸的是，许多人会关注车子出毛病，却没有关心自己的身体。

晨曦讲座

收听节目：<https://lppy729.net/ds>

电邮：chenxi@liangyou.net

短信：13229966122（注明：晨曦）