

压力的定义—罗加怡老师

一般来说，压力是消极的，但它也能够成为一种动力，促使人倚靠神。

一、压力的定义

在生活里遇到不同的转变、困难和挑战时，人会有受压的感觉，这就是压力。压力可以指：

1. 引起身体上、思想上或感情上疲劳和紧张的外部力量。例如医生做高难度手术时，会面对巨大的压力，因为不允许出现一点点的错误。
2. 支撑外部力量的反作用力。当人要举起沉重的物体时，腰部就会承受很大的压力。
3. 导致痛苦、危险或毁灭的消极力量。例如一些植物在严寒的冬天被冻死。
4. 带来干劲和行动的积极力量。因为要养家糊口，为了家庭的需要而努力寻找更好的工作。

二、圣经中对压力的形容

圣经用“苦难”一词描述消极的压力。“苦难”常用来描述压力和劳苦，给人的心灵带来消极的影响。压力能增强人的忍耐力，但过度的压力会使人崩溃。在压力下，如果人愿意顺服神的带领，他的生命就会得到造就，成为被神使用的器皿。

保罗说：“我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。身上常带着耶稣的死，使耶稣的生也显明在我们身上。”（林后 4：8—10）

三、压力的影响

压力是属灵的问题，它影响人的整个生命。压力可以推动人走近神。下面从思想、情感和身体三方面，思考压力怎样导致人生活在紧张之中。

1. 思想方面

思想上的压力，是来自人怎样看待和解释一件事。如果人只在消极思想中徘徊，就可能会把所有的事情，甚至是良好的情况也看成压力。

2. 情感方面

情感上的压力，是由于人不正当地处理自己的想法造成的。基本上，人思想中的想望，是可以控制的。情感上的不成熟，使人成为感觉的俘虏，被辖制，甚至被不恰当的压力所束缚。意念上的更新变化，会带来人情感上的改变。

3. 身体方面的反应

人的身体自动对外部压力作出反应。从医学角度来看，压力把思想上和情感上的反应，与中枢神经系统连接。当其他生理系统为了满足生活中的外部要求而运转时，如果压力不以正确方式得到释放，人就很容易患上各种疾病。因此，神在箴言中提醒人，要把他的话语记在心中，人就可以免受压力带来的种种不良后果。

“我儿，要留心听我的言词，侧耳听我的话语，都不可离你的眼目，要存记在你心中。因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药。”（箴 4：20—22）

四、面对压力的榜样

耶稣基督面对十字架的过程，在思想、情感和身体三方面都留下了可以帮助我们面对压力的榜样：

1. 思想方面

尽管耶稣知道自己被捕，也面临死亡，但他还是认定天父的主权，并且相信神在最后关头也会掌控局面。“阿爸，父啊！在你凡事都能……”（可 14：36）

2. 情感方面

耶稣通过祷告坦诚地表达他的情感。他请求天父从他的生命中拿走十字架，然而他的心依然顺从父神的旨意。“父啊，你若愿意，就把这杯撤去，然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（路 22：42）

3. 身体方面

由于内心有极大的痛苦，耶稣在身体上也饱受折磨，出了许多的汗。“耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点，滴在地上。”（路 22：44）

处于压力下，耶稣选择以自己的意志，来顺服神的旨意。耶稣最终选择了死亡，以顺服来彰显神的爱。当我们面对危机时，也要效法耶稣，在极富挑战性的抉择中做出正确的决定，也就是因着对神的爱和对人的爱，愿意选择忍耐，并让神来改变自己。

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。