

2009年一月9、10日

**第一时段：欢迎你来**

请准备简单、轻松、活泼的游戏，让身心疲惫的组员，能打开心门，预备心来敬拜赞美主。约 15 分钟。

**第二时段：敬拜赞美**

以事先预备好的诗歌，把人带到主的宝座前，带下**神的同在**。约 20 分钟  
小组长在此时段里，带领、鼓励大家顺从圣灵的感动说出**劝勉、安慰、造就**的话。每次有人分享完后，都需要由小组长来响应，可以为神的应许来感谢赞美主，为有需要的一起同声开口祷告，或其它方式。

**第三时段：祷告服事**

接下来这时段可以就地分几个 3 人小组，为(一)小组认领的宣教单位祷告。(二)为教会的事工，可参阅主日周报。(三)为个人需要，新来宾，病痛者等祝福祷告。最后小组长做结束祷告。约 20 分钟。

**第四时段：话语分享**

以分享讨论**应用**神的话在每天生活里，约 35 分钟。  
(请小组长将此讲义预先印好，在聚会时分发给组员，然后请组员轮流把课程内容读一遍。)

本周主题：“压力知多少？”  
背诵经文：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？  
应当仰望神，因祂笑脸帮助我，我还要称赞祂。”  
(诗 42: 5)

(请把此经文读三遍，背记下来)

**课程内容：**

一、压力是无法避免的：

任何生存在这个动荡不安、高度竞争、步伐快速的现代社会里的人，必定都经历了不少的压力。尤其是正值经济衰退、金融海啸强烈的侵袭，人们所面临的压力更是难以形容的大。不但大人有各样的压力，连我们的孩子也是不例外，有功课的压力、才艺竞赛的压力、升学的压力、同

僚的压力…。看来没有一个人是可以远避压力的存在。

二、压力所带来的连锁反应：

如果长期处在压力的环境底下，而没有得到合适的纾解，很可能会出现许多生理和心理的反应。在心理方面很可能出现：畏缩、没有自信、强烈的失落感，其引发出来的行为反应是：退缩、沉默寡言、不正常的挑衅行为、封闭自我等现象。在生理方面则可能出现：饮食习惯的改变、作恶梦、失眠、情绪紧张、人际关系破裂或者会有破坏性的行为产生。但我们也不可忽略的一点，有些压力对身体的健康生活是正常而且是必须的，它能保持头脑的敏捷和循环系统的正常运转；它也能刺激我们在竞赛中有更好的记忆力和体能的表现；使我们能为一个更愿意为美满的生活、更积极的人生而奋斗的人。

三、请你猜猜看：

1. 下列行业所受的压力各有不同，请你猜猜看并简单的说明理由：  
律师、心理医生、推销员、牧师、外科医生、总统、卡车司机、工程师、厨师、小学老师、大学教授。
2. 你认为男人与女人，何者对忍受压力与紧张比较坚强？为什么？
3. 农业社会收入虽低，但日出而作、日入而息，蛮宁静的。工业社会收入虽高，但竞争激烈，人人忙碌、紧张，要付出很大的代价。你认为工业社会有办法做到收入高而又能享受平静的生活吗？
4. 员工和老板之间，你认为谁所面临的工作压力比较大？为什么呢？

四、请你判断一下，何者比较正确：

- A. 1. 紧张使生理、分泌都发生很大的变化，坏处多多。  
2. 某一程度的紧张，是一种生理上的准备，给人力量来应付挑战。所以，紧张也是有益处的。
- B. 1. 有充份的自信，又有充分准备的人较不容易紧张。  
2. 紧张和自信、准备，其实并没有多大的关系，倒是和个性有密切的

关系，有些人就是比较不容易紧张。

- C. 1. 好的休息、优美的环境、均匀的营养，对克服紧张最有帮助。
- 2. 美好的灵修生活、对神的倚靠，是最有助于克服紧张，得到平安。
- D. 1. 一个好的领袖可以做到一方面对员工有适当的要求，一方面又不会对员工制造太大的压力。
- 2. 要求和压力不可能同时兼顾的，一个好的领袖有时只能选择其中之一，忽略另一。

在你的朋友之中，是否有人在压力之下仍然可以不紧张、仍然保持平静吗？你知道他的秘诀是什么吗？

#### 五、专家的建议：

下列有十个步骤帮助你放松心情。

- 1. 何必那么认真，世界又不是全放在你的肩头上。
- 2. 喜欢你的工作，工作就变成快乐的享受。
- 3. 好好计划工作，按部就班就不会紧张。
- 4. 一下子做不了许多事，分开来做又有何妨。
- 5. 你的态度关系重大，你有信心，事情会变得容易些。
- 6. 找出做事的有效方法，就事半功倍。
- 7. 天天练习放松心情。
- 8. 今日事今日毕。
- 9. 为你的工作祷告。
- 10. 邀请神作你的同工，你的合伙人。

#### 六、圣经的宝贵应许：

- 1. 诗 42:5 我的心哪！你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望 神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。
- 2. 诗 37: 5 当将你的事交托耶和华、并倚靠他，他就必成全。
- 3. 腓 4: 6-7 应当一无罣虑，只要凡事借着祷告、祈求、和感谢，将你

们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。

- 4. 赛 30: 15 主耶和华以色列的圣者曾如此说，你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。
- 5. 诗 16: 8-9 我将耶和华常摆在我面前。因他在我右边，我便不至摇动。因此我的心欢喜、我的灵快乐，我的肉身也要安然居住。

以上经文指出，基督徒有什么资源可以运用来胜过紧张，享受宁静？

#### **活出神的话：**

- 1. 把诗 42: 5 读三遍把它背记下来，彼此对背。下次聚会时，再找个人背给他听。
- 2. 祷告：亲爱的主耶稣基督，我们感谢你！赞美你。因你何其愿意把你的真平安赏赐给我们，你也何等愿意用笑脸来帮助我们。不管我们是在怎样的光景之下，也不管我们所面临的压力有多么的大，只要我们把心转向你，你必用温柔地笑脸来帮助我们，救我们脱离一切的捆索。

#### **下周预备工作：**

- 1. 从下周起，小组查经材料将会与主日的讲台信息配合，主题是“教会的核心价值”，为期六周。除听主日信息外，也可上教会网站收听，材料将在周三放在网站上面，请小组长下载。(如 1/11 主日，1/14 可下载资料)
- 2. 请于本周内，每天用此经文提醒自己，并用此经文鼓励弟兄姐妹，尤其是那些面临很大压力者。

#### **教会近期事工与活动：**

- 1. 1/17(六) 小组长季会。
- 2. 1/31(六) 弟兄特会。