

【小組查經材料】

生活查經系列 — “壓力知多少？”

2009 年一月 9、10 日

第一時段：歡迎你來

請準備簡單、輕鬆、活潑的遊戲，讓身心疲憊的組員，能打開心門，預備心來敬拜讚美主。約 15 分鐘。

第二時段：敬拜讚美

以事先預備好的詩歌，把人帶到主的寶座前，帶下**神的同在**。約 20 分鐘
小組長在此時段裏，帶領、鼓勵大家順從聖靈的感動說出**勸勉、安慰、造就**的話。每次有人分享完後，都需要由小組長來回應，可以為神的應許來感謝讚美主，為有需要的一起同聲開口禱告，或其他方式。

第三時段：禱告服事

接下來這時段可以就地分幾個 3 人小組，為(一)小組認領的宣教單位禱告。(二)為教會的事工，可參閱主日週報。(三)為個人需要，新來賓，病痛者等祝福禱告。最後小組長做結束禱告。約 20 分鐘。

第四時段：話語分享

以分享討論**應用**神的話在每天生活裏，約 35 分鐘。
(請小組長將此講義預先印好，在聚會時分發給組員，然後請組員輪流把課程內容讀一遍。)

本週主題：“壓力知多少？”

背誦經文：“我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因祂笑臉幫助我，我還要稱讚祂。”

(詩 42：5)

(請把此經文讀三遍，背記下來)

課程內容：

一、壓力是無法避免的：

任何生存在這個動盪不安、高度競爭、步伐快速的現代社會裡的人，必定都經歷了不少的壓力。尤其是正值經濟衰退、金融海嘯強烈的侵襲，人們所面臨的壓力更是難以形容的大。不但大人有各樣的壓力，連我們的孩子也是不例外，有功課的壓力、才藝競賽的壓力、升學的壓力、

同儕的壓力…。看來沒有一個人是可以遠避壓力的存在。

二、壓力所帶來的連鎖反應：

如果長期處在壓力的環境底下，而沒有得到合適的紓解，很可能會出現許多生理和心理的反應。在心理方面很可能出現：畏縮、沒有自信、強烈的失落感，其引發出來的行為反應是：退縮、沉默寡言、不正常的挑釁行為、封閉自我等現象。在生理方面則可能出現：飲食習慣的改變、作惡夢、失眠、情緒緊張、人際關係破裂或者會有破壞性的行為產生。但我們也不可忽略的一點，有些壓力對身體的健康生活是正常而且是必須的，它能保持頭腦的敏捷和循環系統的正常運轉；它也能刺激我們在競賽中有更好的記憶力和體能的表現；使我們能為一個更願意為美滿的生活、更積極的人生而奮鬥的人。

三、請你猜猜看：

1. 下列行業所受的壓力各有不同，請你猜猜看並簡單的說明理由：律師、心理醫生、推銷員、牧師、外科醫生、總統、卡車司機、工程師、廚師、小學老師、大學教授。
2. 你認為男人與女人，何者對忍受壓力與緊張比較堅強？為什麼？
3. 農業社會收入雖低，但日出而作、日入而息，蠻寧靜的。工業社會收入雖高，但競爭激烈，人人忙碌、緊張，要付出很大的代價。你認為工業社會有辦法做到收入高而又能享受平靜的生活嗎？
4. 員工和老闆之間，你認為誰所面臨的工作壓力比較大？為什麼呢？

四、請你判斷一下，何者比較正確：

- A. 1. 緊張使生理、分泌都發生很大的變化，害處多多。
2. 某一程度的緊張，是一種生理上的準備，給人力氣來應付挑戰。所以，緊張也是有益處的。
- B. 1. 有充份的自信，又有充分準備的人較不容易緊張。
2. 緊張和自信、準備，其實並沒有多大的關係，倒是和個性有密切的

關係，有些人就是比較不容易緊張。

- C. 1. 好的休息、優美的環境、均勻的營養，對克服緊張最有幫助。
- 2. 美好的靈修生活、對神的倚靠，是最有助於克服緊張，得到平安。
- D. 1. 一個好的領袖可以做到一方面對員工有適當的要求，一方面又不會對員工製造太大的壓力。
- 2. 要求和壓力不可能同時兼顧的，一個好的領袖有時只能選擇其中之一，忽略另一。

在你的朋友之中，是否有人在壓力之下仍然可以不緊張、仍然保持平靜嗎？你知道他的祕訣是什麼嗎？

五、專家的建議：

下列有十個步驟幫助你放鬆心情。

- 1. 何必那麼認真，世界又不是全放在你的肩頭上。
- 2. 喜歡你的工作，工作就變成快樂的享受。
- 3. 好好計畫工作，按部就班就不會緊張。
- 4. 一下子做不了許多事，分開來做又有何妨。
- 5. 你的態度關係重大，你有信心，事情會變得容易些。
- 6. 找出做事的有效方法，就事半功倍。
- 7. 天天練習放鬆心情。
- 8. 今日事今日畢。
- 9. 為你的工作禱告。
- 10. 邀請神作你的同工，你的合夥人。

六、聖經的寶貴應許：

- 1. 詩 42：5 我的心哪！你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他。
- 2. 詩 37：5 當將你的事交託耶和華、並倚靠他，他就必成全。
- 3. 腓 4：6-7 應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你

們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。

- 4. 賽 30：15 主耶和華以色列的聖者曾如此說，你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。
- 5. 詩 16：8-9 我將耶和華常擺在我面前。因他在我右邊，我便不至搖動。因此我的心歡喜、我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。

以上經文指出，基督徒有什麼資源可以運用來勝過緊張，享受寧靜？

活出神的話：

- 1. 把詩 42：5 讀三遍把它背記下來，彼此對背。下次聚會時，再找個人背給他聽。
- 2. 禱告：親愛的主耶穌基督，我們感謝你！讚美你。因你何其願意把你的真平安賞賜給我們，你也何等願意用笑臉來幫助我們。不管我們是在怎樣的光景之下，也不管我們所面臨的壓力有多麼的大，只要我們把心轉向你，你必用溫柔地笑臉來幫助我們，救我們脫離一切的網索。

下週預備工作：

- 1. 從下週起，小組查經材料將會與主日的講台信息配合，主題是“教會的核心價值”，為期六週。除聽主日信息外，也可上教會網站收聽，材料將在週三放在網站上面，請小組長下載。(如 1/11 主日，1/14 可下載資料)
- 2. 請於本週內，每天用此經文提醒自己，並用此經文鼓勵弟兄姐妹，尤其是那些面臨很大壓力者。

教會近期事工與活動：

- 1. 1/17(六) 小組長季會。
- 2. 1/31(六) 弟兄特會。