

【小組查經材料】

生活查經 - 如何面對壓力

2015年八月14、15日

第一時段：歡迎你來 (15分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段：敬拜讚美 (20分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 宣教單位：認領的單位是_____他們的需要是_____
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)

2. 教會事工：

- 8/30 新人茶會
- 9/5-7 夫妻恩愛營
- 9/11-12 婦女特會，
- 9/19 小組長雙月會
- 9/20 受浸禮，8/30，9/6，9/13 主日第三堂受洗班

3. 新來賓：_____請於聚會前確認來賓名字。
病痛組員或親朋：_____並商討如何關懷他們。

第三時段：話語分享 (45分鐘)

以分享討論應用神的話在每天生活裡

A. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。

1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

本週主題：如何面對壓力

經文：馬太福音 6:24-34

背誦經文：「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」(太 6:34)

有一天，一位四十歲出頭的女經理苦惱無助地出現在心理醫生面前說：「我不喜歡我的工作，我對同仁沒有耐性，我也不關心他們，我覺得我的工作沒有什麼意義，我每天都很沮喪，早上爬不起來，不想上班，晚上睡不著，還會無緣無故的掉眼淚。我想把工作辭掉，到鄉下去住，反正我也不缺錢用。」心理醫師聽完她的情況，立刻勸她打消辭職的念頭。「你不能這麼做。你如果把工作辭掉，你就會馬上成了一個專職的鬱症患者。你一定是遭遇到某些問題，你必須去面對這些問題產生的壓力，而不是把工作辭掉。」你是否也有同樣的遭遇呢？在矽谷的上班族，好像每天都生活在壓力鍋底下，每天有開不完的討論會，做不完的計劃，應付不同的客戶，工作，家庭，教會都需要你，永遠沒有自己的時間，要如何來面對各方面造成的壓力呢？

一、認清楚你目前所遭遇的壓力

A. 壓力指數量表 (取材自台灣衛生福利部國民健康署)

是/否 1.你最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？

是/否 2.你最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？

是/否 3.你最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？

是/否 4.你最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？

是/否 5.你最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？

是/否 6.你最近六個月內是否生病不只一次了？

是/否 7.你最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？

是/否 8.你最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？

是/否 9.你最近是否經常意見和別人不同？

是/否 10.你最近是否注意力經常難以集中？

是/否 11.你最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？

是/否 12.有人說你最近氣色不太好嗎？

B. 壓力指數 (按照你回答幾個「是」決定)

3個「是」：你的壓力指數還在能負荷的範圍。

4-5個「是」：壓力蠻困擾你，雖能勉強應付，但必需認真學習如何面對壓力了。

6-8個「是」：你的壓力很大，應該與專業人員談談，接受系統性的心理治療。

9個以上「是」：你的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，幫忙你的生活趕快恢復正常軌道。

討論問題一：目前你的壓力指數如何？你知道將如何面對嗎？

C. 造成壓力的原因

- 外在：1) 生活環境的轉變，對未來帶來的不穩定性，例如失業，結婚，搬家，升遷等。
2) 挫折：與自我的期待有落差，問題無法解決，或是因為遇到難處沒有達到目標。
3) 工作或家庭的負擔太重，無法承擔。
4) 人際關係失調，緊張，破裂，爭吵，產生怨恨，苦毒，內疚等
- 內在：1) 自我形象，認為自己無法承受壓力。
2) 個性：緊張，急躁，完美主義，競爭性等。
3) 承受壓力的能力：當壓力超過負荷時，就會產生問題。

討論問題二：你找到造成你壓力的原因嗎？

二、當壓力來臨時，你如何面對？

A. 錯誤而無效的減壓方法：

- 1) 逃避：有時會藉酒精，吸煙，咖啡和藥物等麻醉自我，逃避壓力。但壓力依然存在，越逃避，壓力往往會變得越大。
- 2) 否認：不去面對，不去處理，找藉口怪罪別人。
- 3) 轉移和投射：壓力來臨時將壓力推給別人，或做一些沒有壓力的例行工作，避開壓力的源頭。不過，當別人不願意接受時，壓力反彈，將造成人際關係破裂。

討論問題三：你曾否看見別人或自己使用錯誤的減壓方法來處理壓力？結果如何？

B. 正確的減壓計劃：

- 1) 尋求幫助：與家人或弟兄姐妹溝通，紓解情緒，並一起討論尋求解決之道。

- 2) 健康運動：鍛煉身體，保持良好的生活作息，均衡的飲食，充足的休息和睡眠，在遭遇壓力時，能有充分的體力和精力來應對。
- 3) 娛樂消遣：每天活在精神緊繃的狀態，容易造成壓力，要學會放輕鬆，以敬拜的心，喜樂的靈，來面對困難。
- 4) 禱告交託：彼此代禱，將重擔卸給神，知道神在掌權。

討論問題四：哪一種減壓計劃是對你最有效的方法？

三、聖經的教導（太 6:24-34）

- A. 做事要專一（太：6:24）太多的事情，會分散注意力，事情無法完成，堆積日久，造成壓力。
- B. 不要憂慮，要相信神在掌管（太 6：25-29）
- C. 要分辨優先次序（太 6：30-33）：什麼是最重要的，什麼是次要的，你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。
- D. 不要為明天憂慮，解決每天的壓力，不要拖到明天（太 6：34）

討論問題五：馬太福音第六章 24-34 節中，哪一點對你面對壓力是最大的幫助？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝祢，雖然我們每天面對工作，家庭和人際關係都有很大的壓力，求神賜我們信心，勇氣和毅力，認清自己目前面對的壓力，找到原因，尋求幫助。讓我們彼此代禱，靠著那加給我力量的主，凡事都能做。也求神幫助我們將眼目定睛在基督身上，不看環境，放下憂慮，相信神的供應是夠我們用的。感謝禱告奉耶穌的名求，阿們！

第四時段：禱告服事（10分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。