


封城中的守望相助

# 压力量表



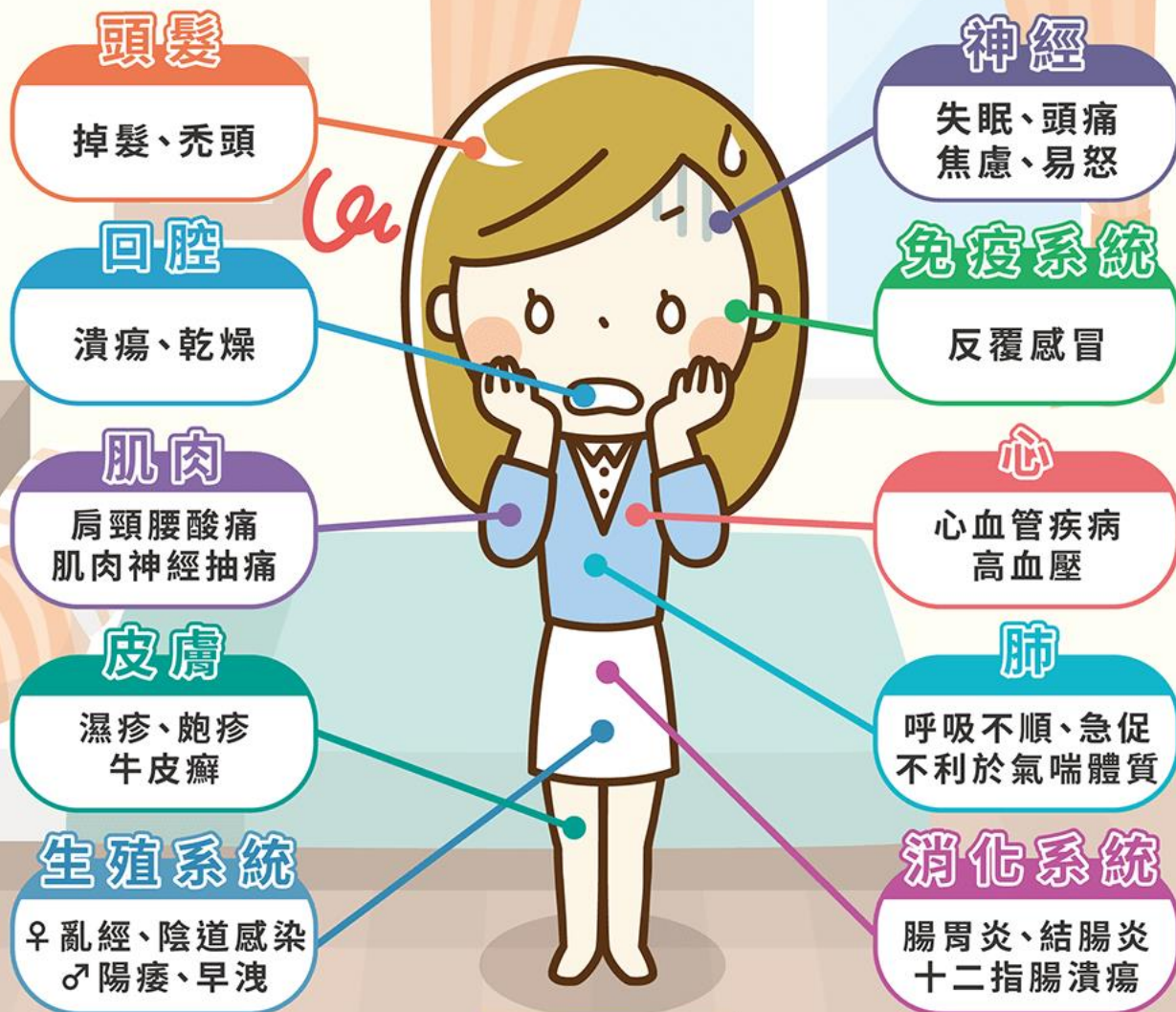
# 压力来源



A dark, moody photograph of a person's hand reaching up from the ocean waves. The hand is open, with fingers spread, and is positioned in the upper left quadrant of the frame. The background consists of dark, churning water with white foam from the waves. The overall atmosphere is somber and evocative.

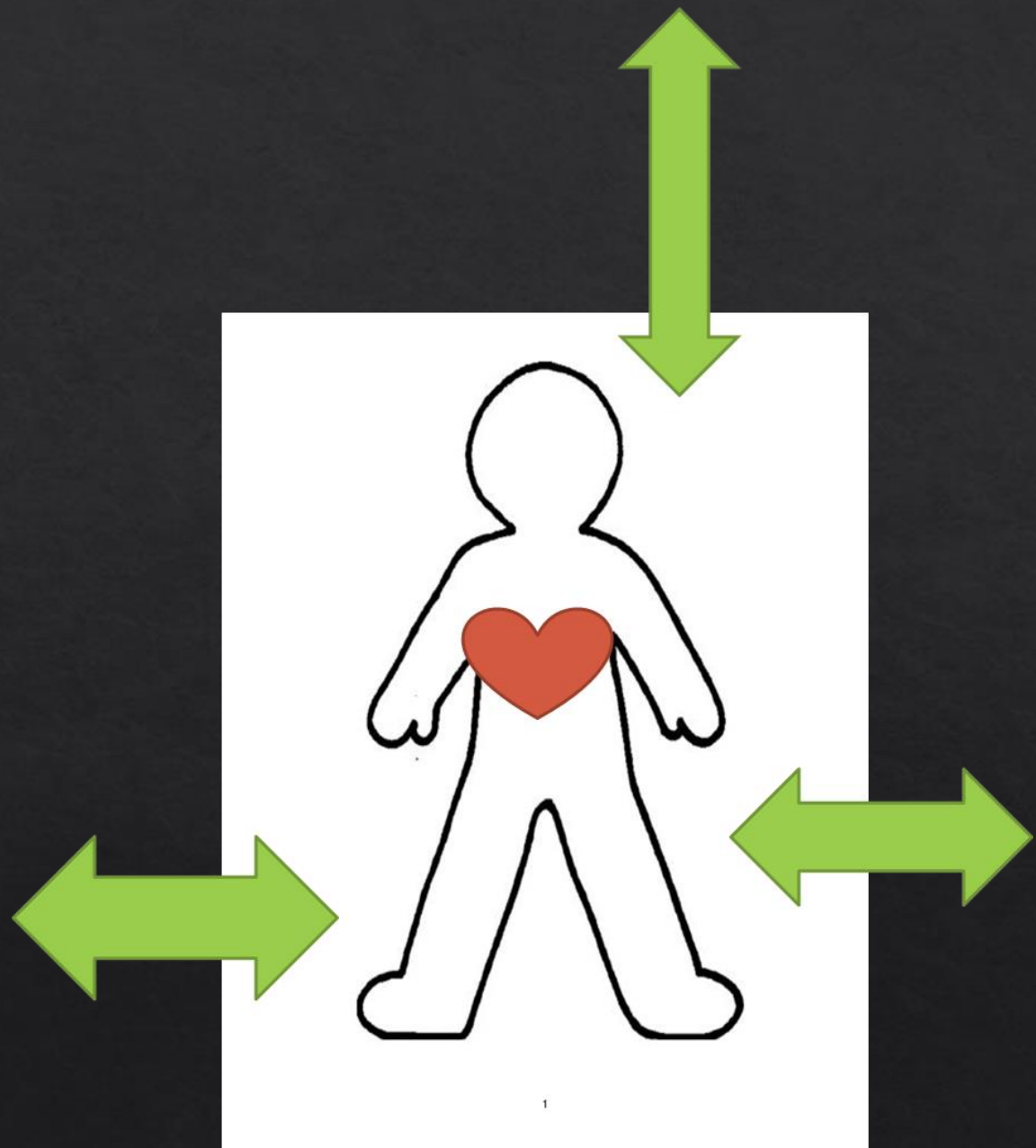
无力感

# 壓力大對人體造成的影響



# 聖經告訴我們情緒能 給予我們什麼？

- ◇ 情緒--行為--思想--身体的连接
- ◇ 情緒传达价值
- ◇ 情緒呈現看事情的视角
- ◇ 情緒激励行动
- ◇ 情緒回转归于神
- ◇ 情緒帮助连接关系





## 诗篇34： 4-8

<sup>4</sup>我曾寻求耶和华，他就应允我，救我脱离了一切的恐惧。

<sup>5</sup>凡仰望他的，便有光荣；他们的脸必不蒙羞。

<sup>6</sup>我这困苦人呼求，耶和华便垂听，救我脱离一切患难。

<sup>7</sup>耶和华的使者在敬畏他的人四围安营，搭救他们。

<sup>8</sup>你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！





## 诗篇34： 9-22



<sup>9</sup>耶和华的圣民哪，你们当敬畏他，因敬畏他的一无所缺。<sup>10</sup>少壮狮子还缺食忍饿，但寻求耶和华的甚麽好处都不缺。<sup>11</sup>众弟子啊，你们当来听我的话！我要将敬畏耶和華的道教训你们。<sup>12</sup>有何人喜好存活，爱慕长寿，得享美福，<sup>13</sup>就要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话。<sup>14</sup>要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。<sup>15</sup>耶和華的眼目看顾义人；他的耳朵听他们的呼求。<sup>16</sup>耶和華向行恶的人变脸，要从世上除灭他们的名号。<sup>17</sup>义人呼求，耶和華听见了，便救他们脱离一切患难。<sup>18</sup>耶和華靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。<sup>19</sup>义人多有苦难，但耶和華救他脱离这一切，<sup>20</sup>又保全他一身的骨头，连一根也不折断。<sup>21</sup>恶必害死恶人；恨恶义人的，必被定罪。<sup>22</sup>耶和華救赎他仆人的灵魂；凡投靠他的，必不致定罪。

## 诗篇34： 1-3

我要时时称颂耶  
和华；赞美他的  
话必常在我口中。

<sup>2</sup>我的心必因耶和  
华夸耀；谦卑人  
听见就要喜乐。

<sup>3</sup>你们和我当称耶  
和华为大，一同  
高举他的名。





# 实际建议

- ◇ 正常看待我们身体及情绪的讯号
- ◇ 默想神的属性、神的话语
- ◇ 处理自己的负面情绪: 主动敞开、寻求帮助  
(对神及对人)
- ◇ 帮助他人
  - ◇ 保守我们的心
  - ◇ 指向神
  - ◇ 不要低估你能做的事情