



- 01 | 封城中的生活
- 02 | 应对压力的一般表现
- 03 | 如何理解压力下的情绪
- 04 | 如何面对压力下的情绪
- 05 | 如何陪伴关怀有情绪的肢体



录

CONTENTS

01 | 封城中的生活



01 | 生活中的变化



每天关注食材
物资储备够不够



关注各个平台
的消息



敏感自己和
家人的身体
健康状况



家庭关系
紧张



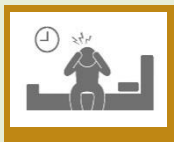
注意力难以集中，
做事效率低
或者做事停不下来



经济压力



情绪波动



睡眠困扰



酸痛疲倦



恐惧担忧



读经敬拜不专
心



无法改变而
苦恼

02

应对压力的一般表现

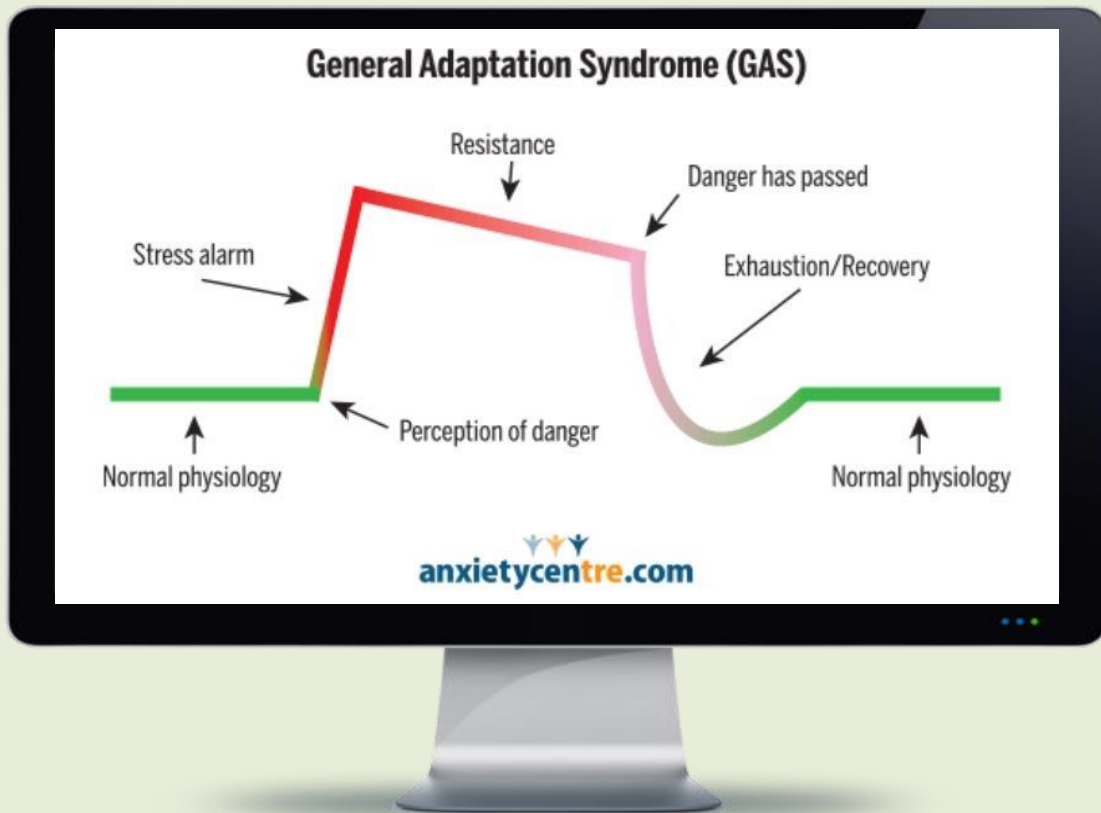


02 | 应对压力的一般表现

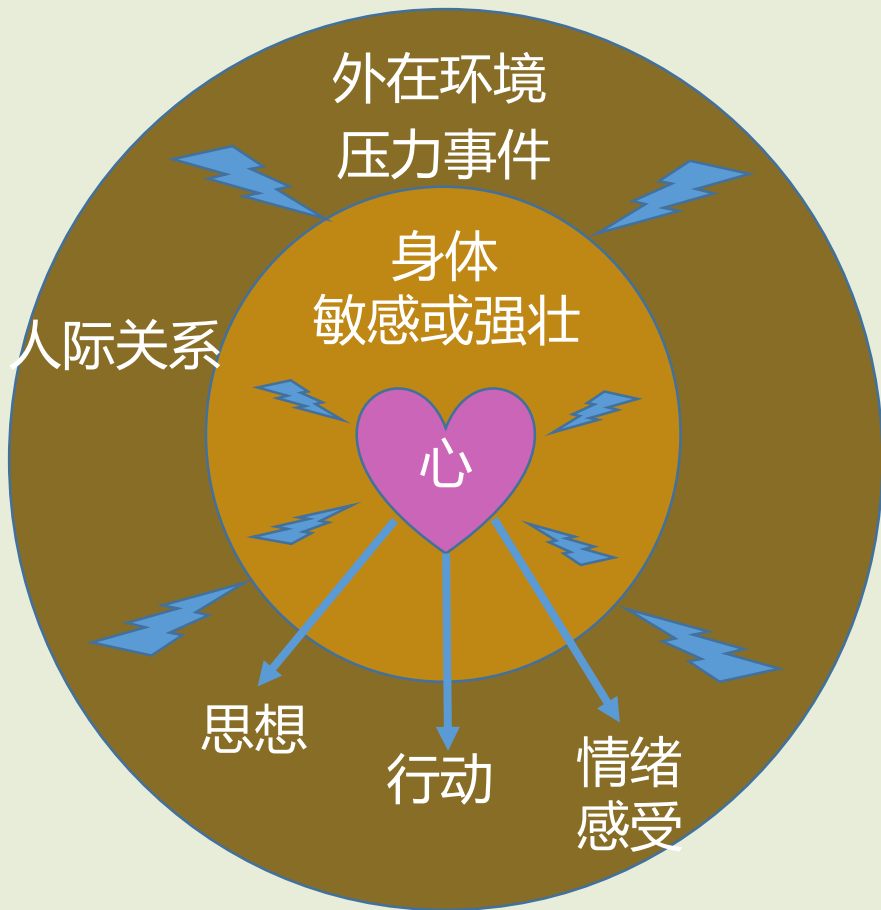
报警阶段——感知危险会触发压力反应。应激反应会导致应激激素分泌到血液中，从而增强身体应对威胁的能力。

抵抗阶段——压力反应的变化会给身体额外的能量和资源，以应对威胁。

衰竭或恢复阶段——在威胁过去后，应激反应结束，身体进入恢复阶段，从应激反应变化中恢复，并重建能量储备，以备下次需要应激反应时使用。



02 | 应对压力的一般表现



03 | 如何理解压力下的情绪



03 | 如何理解压力下的情绪

人心所
看重的

自由、食物的需要、安全、
尊严、被理解、公正透明、
尊重、稳定等等



神的
形像

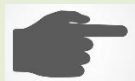
03 | 如何理解压力下的情绪

人的
有限与
软弱

无法预知未知、掌控未来、
保证结果；身体的限制

雅各书4:13-15 噫！你们有话说：

“今天、明天我们要往某城里去，在那里住一年，作买卖得利。”其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。你们只当说：“主若愿意，我们就可以活着，也可以作这事，或作那事。”



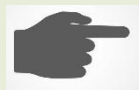
全知全能的主
是保障

03 | 如何理解压力下的情绪

世界的恶

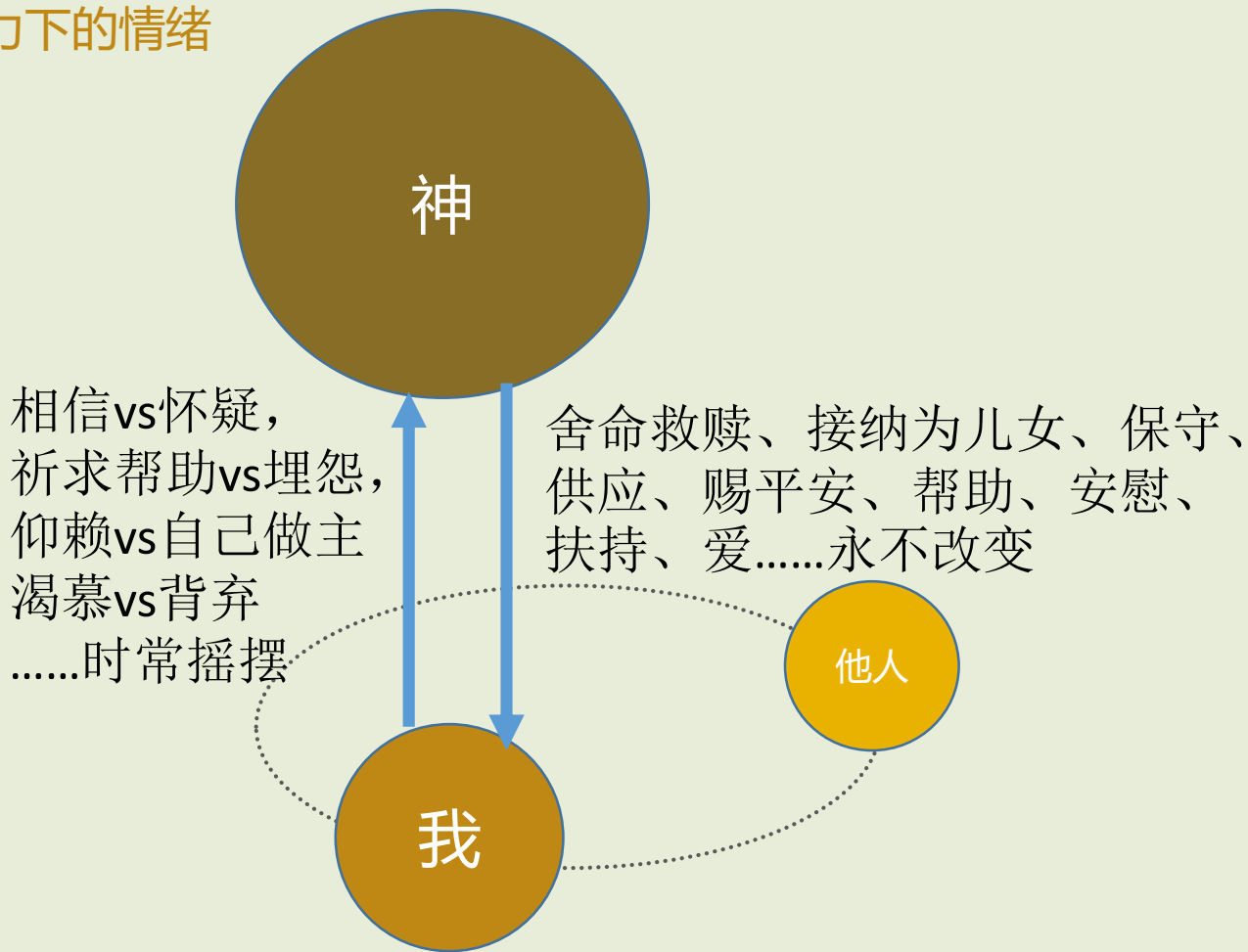
外在的恶，内心的恶

传道书9：3节说“在日光之下所行的一切事上有一件祸患，就是众人所遭遇的都是一样，并且世人的心充满了恶；活着的时候心里狂妄，后来就归死人那里去了。”



救赎主的拯救与更新

03 | 如何理解压力下的情绪



04

如何面对压力下的情绪



04

如何面对压力下的情绪

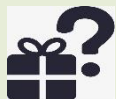
——识别并正常看待身体和情绪的讯号



思考或写下具体让你有压力的事情



了解应对压力时的表现方式



正常看待身体和情绪的讯号



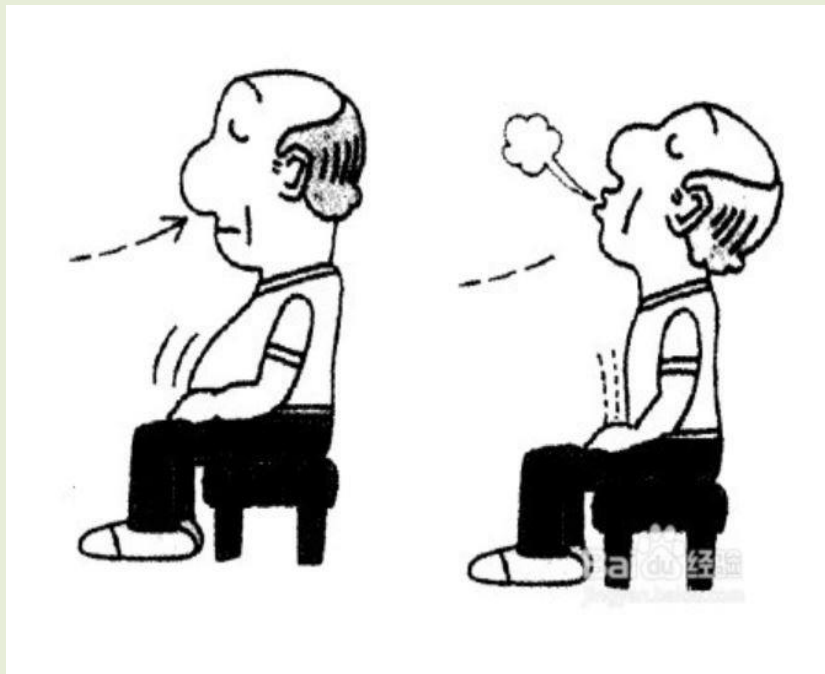
接纳现状与情绪共存

04

如何面对压力下的情绪

——舒缓身体，让大脑放松

深呼吸



握拳、
放开



如何面对压力下的情绪

——舒缓身体，让大脑放松

音乐、唱诗歌等



感兴趣的事情



04

如何面对压力下的情绪

——舒缓身体，让大脑放松

适当健身运动



写日记记录



04

如何面对压力下的情绪

——舒缓身体，让大脑放松

睡眠



寻求帮助

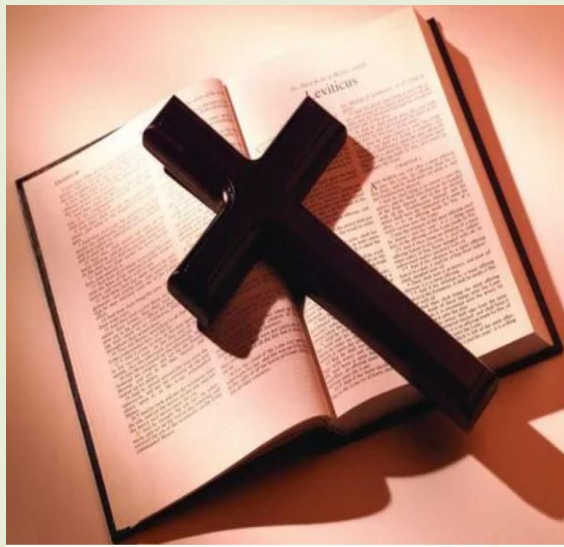


如何面对压力下的情绪

——正视并敞开心扉



感受我们的情绪，描述那是什么样的感受，思考内心所渴望的是什么，向神敞开，找人倾诉



诗篇146

1你们要赞美耶和华！我的心哪，你要赞美耶和华！2我一生要赞美耶和华！我还活的时候要歌颂我的神！3你们不要倚靠君王，不要倚靠世人；他一点不能帮助。4他的气一断，就归回尘土；他所打算的，当日就消灭了。5以雅各的神为帮助、仰望耶和华——他神的，这人便为有福！6耶和华造天、地、海，和其中的万物；祂守诚实，直到永远。7祂为受屈的伸冤，赐食物与饥饿的。耶和华释放被囚的；8耶和华开了瞎子的眼睛；耶和华扶起被压下的人。耶和华喜爱义人。9耶和华保护寄居的，扶持孤儿和寡妇，却使恶人的道路弯曲。10耶和华要作王，直到永远！锡安哪，你的神要作王，直到万代！你们要赞美耶和华！

04

如何面对压力下的情绪

——从想掌控到放手去爱

有什么是你最不想要面对的，是你最担心会发生的？

如果发生了会怎么样？你会有什么感受？

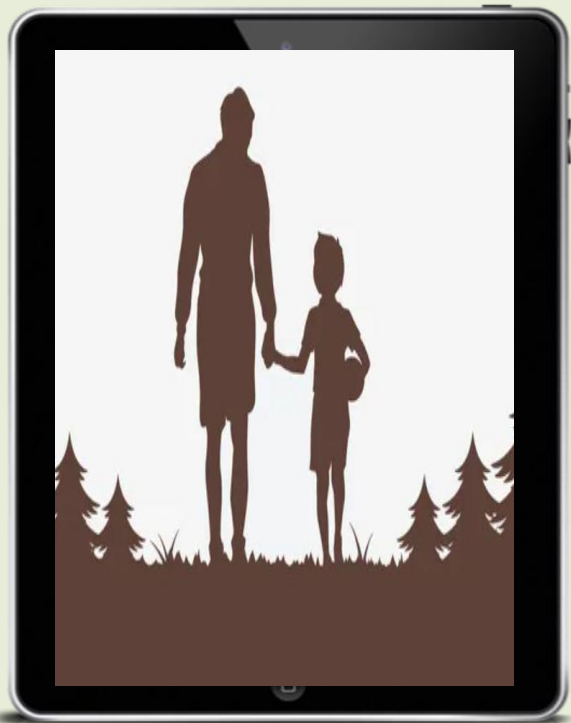
你会怎么定义那个时候的你？

为什么你如此肯定？

神对你说什么，神为你做了什么？

你相信谁？惧怕谁？





腓立比书4：4-9

4你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐。
5当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。
6应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉 神。
7 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。
8弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。
9你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行，**赐平安的 神就必**与你们同在。

05 | 如何陪伴关怀有情绪的肢体

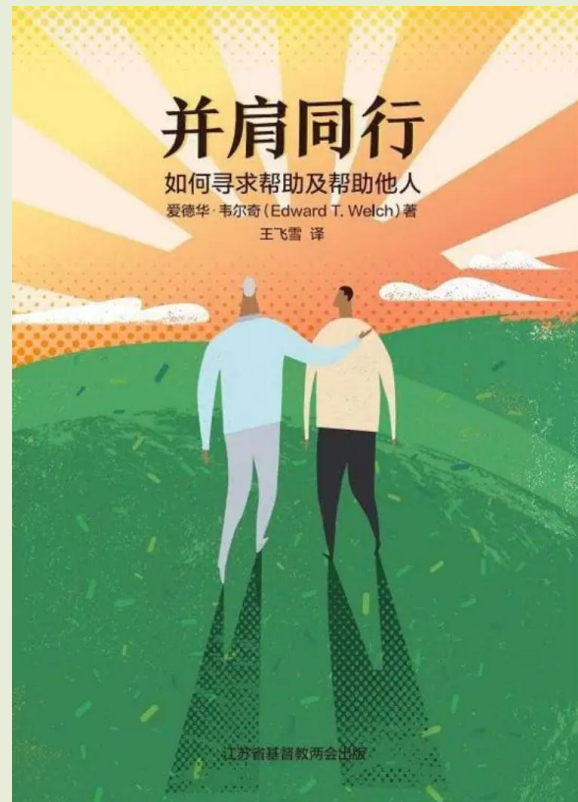
我如何理解并看待自己或者他人的情绪？

我陪伴和关怀对方的目标是什么？

对方的处境包括身体状况如何？

对方内心在挣扎的是什么？

我怎样向他彰显福音？神对他对我说什么，做什么？





谢 谢!