

培養抗壓力

人們經歷相同的危機，有人會被激發使信心增長而能面對挑戰。有人則頹廢苦毒以致變得恐懼軟弱。為何壓力對經歷相同狀況的人竟有如此的不同？

造成這些差異有許多的因素，如年齡、健康、性別、壓力的累積、過去應付壓力的經驗等。然而我們也可以做一些使我們更能承受壓力，以及把壓力轉化為成長機會的能力。

三腳凳

我們可以視培養抗壓能力像一個三腳凳：了解狀況、主動和實際行動。

1. 了解狀況

三腳凳的第一隻腳是了解狀況，包括辨識我們目前所面臨的正常與不尋常的壓力來源，以及了解我們身體、心智、態度和行為對壓力源的反應。我有哪些症狀出現？

自我意識也是了解我們過去所形成，或根深蒂固和自發性的內在傾向與模式，不論是否有效。包括負面的模式，譬如批判式思考與自我貶抑，不實際的期望，強迫性的行為，完美主義，拖延和無效益的自我對話。識別和評估這些模式的有用或破壞性是促使改變的第一步。

與能接受和支持我們，並給予我們回應與想法的人（朋友、同事、上司）分享這些認知會有幫助。為了使這一個步驟有所助益，我們必須願意接受他們給予我們真實的反饋。

了解辨識以下的狀況：

- 辨認壓力與其來源
- 辨認表現出的症狀
- 辨認目前應對的策略
- 選擇可以信任的人分享並接受他們的回應

2. 主動建立健康的觀點和習慣

第二隻腳是採取主動。主動會帶領堅強的人調整思考和態度，並丟棄那些無益的且建立替代方案。更重要的是建立一個健康的信念。在第一步裡的了解狀況中，我們評估了自己並收集他人的回應來幫助我們。當我們願意踏出一步時，我們會發現那些工具能幫助我們建立信仰的基礎。下列五個關鍵工具能幫助我們建立一種充滿信心，認清現實和積極向上的觀點。

盼望

我們必須確實地評估現狀，並明白'這並非結局'。哥林多後書第四章說明了保羅怎麼做到的，的確我們都是在擁擠的市場裡易碎的容器，很容易破損，但事情未必那麼糟糕，即使是，我們仍有永恆，我們的神掌權。（以賽亞書52:7；詩篇9:7；47:8；93:1；99:1；146:10）

歷史

回顧過去，在不確定的狀況、資源不足與危險中度過重重的難關，並且與可敬的領導同工留下美好的回憶。我們真的比我們所想像的更有韌性！哪怕會說“哦，那時我們真是年少輕狂啊！”--但那些經歷卻證明我們是有自信和創造力。

健康

在沮喪、灰心、睡眠不足和思維扭曲時，運動是自我防護的第一道防線。健康的身體常顯現於健康的心智、精神、靈命和生活的其他層面上。

幽默

大部分的人常過於嚴肅和謹慎--這似乎是我們心裡的自然狀態。我們應選擇多笑，放鬆，歡樂，看光明或有趣的一面，並與他人分享，甚至活在當下。

實話(真理)

我們需要告訴自己真理。我們善於對自己說謊，因為謊言能偽裝成謙卑、溫柔或造就他人。當我們對真理的事物（腓立比書4:8）以及說誠實話的人動搖承諾時，我們沒有意識到自己在冒犯真理的上帝，屈服於撒謊者的始祖（約翰福音8:44）。承諾說實話，活在真理之中和實踐真理，為平時或處於危機時建立信心得重要工具。

真實必須包括困難無可避免的事實。希伯來書12:2說我們的榜樣是我們的主，“祂因那擺在前面的喜樂、就輕看...”。讓我們也認出擺在我們前面的喜樂找到忍受的力量。哥林多後書4:1。

但以理書3:16-18提供我們一個例證，三位猶太年輕人宣告他們的神的真實面—祂有大能；無論祂是不是為我們行事都不會使祂能力減小，或少了關懷。「我們站在這個真理的立場上。」

腓立比書1:29提醒我們苦難是生命的一部分；這個事實(真理)有助我們在苦難來臨時不致驚慌失措。

使徒行傳14:22-23讓我們知道真正的勸慰者，會提醒我們人生會有艱難也有喜樂，這些真理將使我們具有遠見和力量。

3. 實際行動

最後組成發展抗壓能力的三腳凳，我們需要做出承諾並採取行動。

a. 健康。每日固定運動30分鐘是保持健康的基本。無法慢跑或參加體育運動時，做健美操、跳繩、伸展運動—這些可以用最少的設備在有限的空間內完成。當然，良好的飲食習慣、充足的休息和放鬆、愉快的活動、定期身體檢查以及良好的清潔和護理，亦是非常重要。

b. 音樂。（詩歌和美好的事物亦屬此類）。我們可以聽音樂，學習樂器，或唱讚美詩。這些動人的節奏，美妙的和聲，熟練的演奏技巧，有意義的詞語都能觸動我們的心弦。

c. 自我認識。了解自己性格中的優缺點，並認識哪些事務會造就我們，哪些會使我們沮喪，及評估我們應對機制是否有效。這些促使我們採取有助益的方法而減低那些無效或有迫害性的方法。

d. 處理罪，保持我們與神的關係。沒有比不認罪，不解決，不聞不問或無法原諒的罪惡更讓人洩氣。有補救方法，我們不再需要承受這種重擔。詩篇32篇很清楚告訴我們重擔已去，罪受赦免時，光明即到。如果我們與神之間有問題，讓我們處理它。然後我們會感受到祂用笑臉，用愛隨時隨地保護我們。

e. 確立優先順序。我們不可能完成所有事情；不是凡事都必須現在就做；不是一切的事都要親力親為，有些事根本不需要做。要確保在排序的考量中，不僅是工作，也需包含人際關係和責任。這些可能看來比較不緊迫，但也許是最緊要。

f. 避免競爭和比較。哥林多後書10:12-18很清楚的告訴我們在團體裡比較，用別人來衡量自己是不智的。加拉太書6:4談到根據我們自己的工作來驗證自己。有一個自我認可的地方（上帝親自在創世記第一章的八次驗證中證明了這一點）。我們競爭時，可能會想貶低別人。我們比較時，要麼膨脹或是沮喪，忘了我們是處於不同的景況中。所以堅定地避免這兩種扭曲將對我們有益。

g. 減少出其不意。對外在保持警覺的人會適應當前的環境—政治，組織和人際關係。箴言22:3，“通達人見禍藏躲。愚蒙人前往受害。”

h. 避免小事誇張或放大。在社會中時機來臨時“從小做到大”非常有意義。但是當我們處理抱怨、委屈或困難時小事放大則毫無意義。

i. 預留空間。不要隨意耗盡所有精力。要有預留，以便在處理生活一些突發事件時，有空間反思，或維護資源。這不意味自我保護優於其他，而是促使我們能過智慧的生活，並有時間反思。正如好撒瑪利亞人在旅途中所做的一樣，有餘預來幫助突然有需要的弟兄姊妹。

j. 建立靈命資源。我們需要尋求那些能夠在靈命紀律上引導我們禁食、讀經、禱告、什一奉獻和寬容的人建立關係。

k. 守護我們的主要關係。珍視我們與神之間的關係，更進一步地與祂和諧相處並尋求悅他。此外要珍惜和善待與我們關係密切的人—配偶、好友、家人，發展和維持這些關係。學習如何使我們的孩子成為終身朋友。結交新朋友，也要維繫舊朋友的關係。尊重和培養他們，並在這些關係中成為弱勢者的給予者，而不僅僅是接受者。

l. 管理信息流動。我們不需要什麼都要知道，但必須學習排序，瀏覽，聆聽和記住。

m. 使用科技，但不要讓它成為試探。要學習使用電腦新科技所有的功能、將會無止境地消耗人的精力且陷入試探。所以我們使用最新科技時必須設定界線。

這三隻腳—了解狀況，主動，和實際行動—能夠很好的培養我們與我們所帶領的人抵抗壓力。不可因它們如此實用和簡單而被矇騙了。它們是慈愛的天父所賜的禮物，將幫助我們變得更像祂的兒子，更能忠心的祂。

反思問題

三腳凳裡的那一隻腳你需要特別留意？
求問神要你許下那些承諾以增加抗壓能力？

Crisis Response Training (Section 4.4) - 允許複製僅供非營利用途 - crt@barnabas.org

出處

原文作者: 承Laura Mae Gardner允許摘錄, [Developing Stress Hardiness](#)
檢自: <http://mmct.org>
經許可使用。