

培养抗压力

人们经历相同的危机，有人会被激发使信心增长而能面对挑战。有人则颓废苦毒以致变得恐惧软弱。为何压力对经历相同状况的人竟有如此的不同？

造成这些差异有许多的因素，如年龄、健康、性别、压力的累积、过去应付压力的经验等。然而我们也可以做一些使我们更能承受压力，以及把压力转化为成长机会的能力。

三脚凳

我们可以视培养抗压能力像一个三脚凳：了解状况、主动和实际行动。

1. 了解状况

三脚凳的第一只脚是了解状况，包括辨识我们目前所面临的正常与不寻常的压力来源，以及了解我们身体、心智、态度和行为对压力源的反应。我有哪些症状出现？

自我意识也是了解我们过去所形成，或根深蒂固和自发性的内在倾向与模式，不论是否有效。包括负面的模式，譬如批判式思考与自我贬抑，不实际的期望，强迫性的行为，完美主义，拖延和无效益的自我对话。识别和评估这些模式的有用或破坏性是促使改变的第一步。

与能接受和支持我们，并给予我们回应与想法的人（朋友、同事、上司）分享这些认知会有帮助。为了使这一个步骤有所助益，我们必须愿意接受他们给予我们真实的反馈。

了解辨识以下的状况：

- 辨认压力与其来源
- 辨认表现出的症状
- 辨认目前应对的策略
- 选择可以信任的人分享并接受他们的回应

2. 主动建立健康的观点和习惯

第二只脚是采取主动。主动会带领坚强的人调整思考和态度，并丢弃那些无益的且建立替代方案。更重要的是建立一个健康的信念。在第一步里的了解状况中，我们评估了自己并收集他人的回应来帮助我们。当我们愿意踏出一步时，我们会发现那些工具能帮助我们建立信仰的基础。下列五个关键工具能帮助我们建立一种充满信心，认清现实和积极向上的观点。

盼望

我们必须确实地评估现状，并明白'这并非结局'。哥林多后书第四章说明了保罗怎么做到的，的确我们都是拥挤的市场里易碎的容器，很容易破损，但事情未必那么糟糕，即使是，我们仍有永恒，我们的神掌权。（以赛亚书52:7；诗篇9:7；47:8；93:1；99:1；146:10）

历史

回顾过去，在不确定的状况、资源不足与危险中度过重重的难关，并且与可敬的领导同工留下美好的回忆。我们真的比我们所想像的更有韧性！哪怕会说“哦，那时我们真是年少轻狂啊！”--但那些经历却证明我们是有自信和创造力。

健康

在沮丧、灰心、睡眠不足和思维扭曲时，运动是自我防护的第一道防线。健康的身体常显现于健康的心智、精神、灵命和生活的其他层面上。

幽默

大部分的人常过于严肃和谨慎--这似乎是我们心里的自然状态。我们应选择多笑，放松，欢乐，看光明或有趣的一面，并与他人分享，甚至活在当下。

实话(真理)

我们需要告诉自己真理。我们善于对自己说谎，因为谎言能伪装成谦卑、温柔或造就他人。当我们对真理的事物（腓立比书4:8）以及说诚实话的人动摇承诺时，我们没有意识到自己在冒犯真理的上帝，屈服于撒谎者的始祖（约翰福音8:44）。承诺说实话，活在真理之中和实践真理，为平时或处于危机时建立信心得重要工具。

真实必须包括困难无可避免的事实。希伯来书12:2说我们的榜样是我们的主，“祂因那摆在前面的喜乐、就轻看...”。让我们也认出摆在我们前面的喜乐找到忍受的力量。哥林多后书4:1。

但以理书3:16-18提供我们一个例证，三位犹太年轻人宣告他们的神的真实面—祂有大能；无论祂是不是为我们行事都不会使祂能力减小，或少了关怀。「我们站在这个真理的立场上。」

腓立比书1:29提醒我们苦难是生命的一部分；这个事实(真理)有助我们在苦难来临时不致惊慌失措。

使徒行传14:22-23让我们知道真正的劝慰者，会提醒我们人生会有艰难也有喜乐，这些真理将使我们具有远见和力量。

3.实际行动

最后组成发展抗压能力的三脚凳，我们需要做出承诺并采取行动。

a.健康。每日固定运动30分钟是保持健康的基本。无法慢跑或参加体育运动时，做健美操、跳绳、伸展运动—这些可以用最少的设备在有限的空间内完成。当然，良好的饮食习惯、充足的休息和放松、愉快的活动、定期身体检查以及良好的清洁和护理，亦是非常重要。

b.音乐。（诗歌和美好的事物亦属此类）。我们可以听音乐，学习乐器，或唱赞美诗。这些动人的节奏，美妙的和声，熟练的演奏技巧，有意义的词语都能触动我们的弦。

c.自我认识。了解自己性格中的优缺点，并认识哪些事务会造就我们，哪些会使我们沮丧，及评估我们应对机制是否有效。这些促使我们采取有助益的方法而减低那些无效或有迫害性的方法。

d.处理罪，保持我们与神的关系。没有比不认罪，不解决，不闻不问或无法原谅的罪恶更让人泄气。有补救方法，我们不再需要承受这种重担。诗篇32篇很清楚告诉我们重担已去，罪受赦免时，光明即到。如果我们与神之间有问题，让我们处理它。然后我们会感受到祂用笑脸，用爱随时随地保护我们。

e.确立优先顺序。我们不可能完成所有事情；不是凡事都必须现在就做；不是一切的事都要亲力亲为，有些事根本不需要做。要确保在排序的考量中,不仅是工作,也需包含人际关系和责任。这些可能看来比较不紧迫,但也许是最紧要。

f.避免竞争和比较。哥林多后书10:12-18很清楚的告诉我们在团体里比较，用别人来衡量自己是不智的。加拉太书6:4谈到根据我们自己的工作来验证自己。有一个自我认可的地方（上帝亲自在创世记第一章的八次验证中证明了这一点）。我们竞争时，可能会想贬低别人。我们比较时，要么膨胀或是沮丧，忘了我们是处于不同的景况中。所以坚定地避免这两种扭曲将对我们有益。

g.减少出其不意。对外在保持警觉的人会适应当前的环境—政治，组织和人际关系。箴言22:3,“通达人见祸藏躲。愚蒙人前往受害。”

h.避免小事夸张或放大。在社会中时机来临时“从小做到大”非常有意义。但是当我们处理抱怨、委屈或困难时小事放大则毫无意义。

i.预留空间。不要随意耗尽所有精力。要有预留，以便在处理生活一些突发事件时，有空闲反思，或维护资源。这不意味自我保护优于其他，而是促使我们能过智慧的生活，并有时间反思。正如好撒玛利亚人在旅途中所做的一样，有余预来帮助突然有需要的弟兄姊妹。

j.建立灵命资源。我们需要寻求那些能够在灵命纪律上引导我们禁食、读经、祷告、什一奉献和宽容的人建立关系。

k.守护我们的主要关系。珍视我们与神之间的关系，更进一步地与祂和谐相处并寻求取悦祂。此外要珍惜和善待与我们关系密切的人—配偶、好友、家人，发展和维持这些关系。学习如何使我们的孩子成为终身朋友。结交新朋友，也要维系旧朋友的关系。尊重和培养他们，并在这些关系中成为弱势者的给予者，而不仅仅是接受者。

l.管理信息流动。我们不需要什么都要知道，但必须学习排序，浏览，聆听和记住。

m.使用科技，但不要让它成为试探。要学习使用电脑新科技所有的功能、将会无止境地消耗人的精力且陷入试探。所以我们使用最新科技时必须设定界线。

这三只脚—了解状况，主动，和实际行动—能够很好的培养我们与我们所带领的人抵抗压力。不可因它们如此实用和简单而被蒙骗了。它们是慈爱的天父所赐的礼物，将帮助我们变得更像祂的儿子，更能忠心的祂。

反思问题

三脚凳里的那一只脚你需要特别留意？
求问神要你许下那些承诺以增加抗压能力？

Crisis Response Training (Section 4.4) - 允许复制仅供非营利用途 - crt@barnabas.org

出处

原文作者:承Laura Mae Gardner允许摘录, [Developing Stress Hardiness](#)
检自: <http://mmct.org>
经许可使用。