

面對現實

一. 面對現實的真實

「我被你們論斷，或被別人論斷，我都以為極小的事；連我自己也不論斷自己。我被你們論斷，或被別人論斷，我都以為極小的事；連我自己也不論斷自己。所以，時候未到，什麼都不要論斷，只等主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。那時，各人要從神那裡得著稱讚。」 哥林多前書 4:3-5

(一) 成長的試金石

「我們的兒子從幼年好像樹栽子長大；我們的女兒如同殿角石，是按建宮的樣式鑿成的。」詩篇 144:12

問題：父母能以避免這些讓兒女更快樂嗎？

- 1 被批評
- 2 被攀比
- 3 被忽略
- 4 被期待
- 5 被冒犯

(二) 撤去防衛

- 1 逃避壓抑
- 2 推責
- 3 自欺
- 4 憎惡反射
- 5 過度展現自己

「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」

約翰福音 8:32

二. 面對現實的湍流

(一) 調和

「因為有福音傳給我們，像傳給他們一樣；只是所聽見的道與他們無益，因為他們沒有信心與所聽見的道調和。」 希伯來書 4:2

「我們若將起初確實的信心堅持到底，就在基督裡有分了。」 希伯來書 3:14

1穩定-對象

2平衡-健康

3自主-管理

(二) 成長的湍流

喜好-胃口

捷徑-方法

廣告-心理

蔓延-數據 (科學)

群眾-歸屬

三. 現實與自主

「弟兄們，你們蒙召是要得自由，只是不可將你們的自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服事。」加拉太書 5:13

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」提摩太後書 1:6

自律

1 自我意識

我是誰？

2 自我察覺

為什麼我是這樣

3 自我調整

該怎作？

例 1乃縵（列下5:1-18）

2雅比斯（歷上4:9-10）

四-1.憂慮的信與念

「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。」馬太6:34

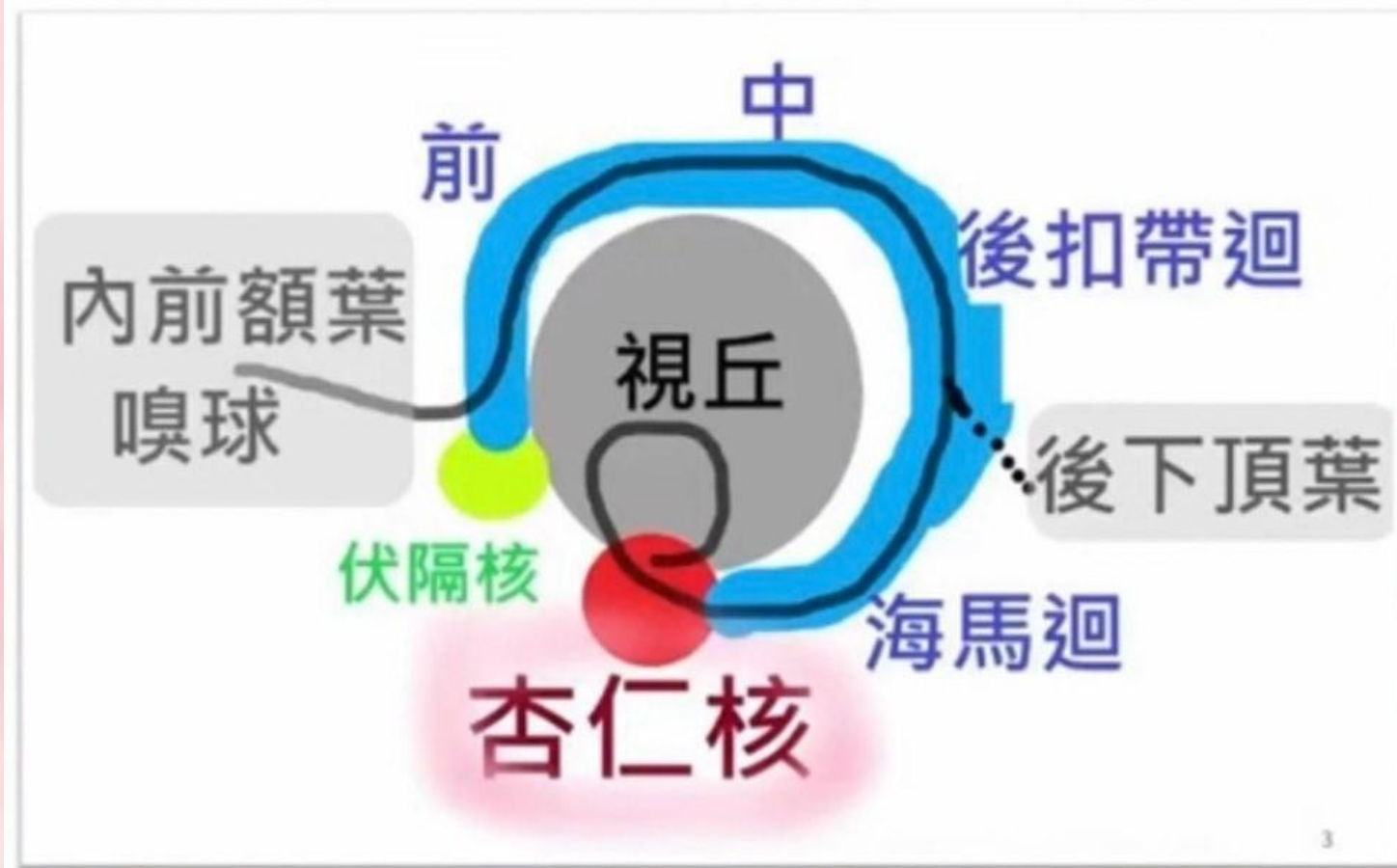
憂慮～情與思的交纏

焦慮～想像的反芻、放大、圖存

(一) 三方面的危害

- 1生理
- 2心理
- 3靈性

大腦焦慮的迴圈



(二) 分辨 (太6:25-33)

*輕重

*先後次序

*需與慾

(三) 致力於

*要

「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候他必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」

彼得前書5:6-7

*不要

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」腓立比書 4:6

四-2. 憂慮的信與念

*交託非寄託

- 1 自卑
- 2 臣服
- 3 等候
- 4 信得過祂

*用勁防衛爭戰

「並戴上救恩的頭盔，拿著聖靈的寶劍，就是神的道；」 以弗所書 6:17

五. 交託不是寄託

「你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。」詩篇37:7

*寄託是誰作主？

「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個，愛那個，就是重這個，輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。」馬太6:24

祂能嗎？

祂知道嗎？

祂在意嗎？

能如我之意嗎？

*服在祂之下

1 主預定

「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？」馬太福音 6:27

「他從一本（本：有古卷是血脈）造出萬族的人，住在全地上，並且預先定準他們的年限和所住的疆界，」使徒行傳 17:26

2 父供應

「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」馬太福音 6:26

3 我領受

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

馬太福音 6:33

「我親愛的弟兄們，不要看錯了。各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」 雅各書 1:16-17

「說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」 約伯記 1:21

4 就當一天

「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。」 馬太福音 6:34

「其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。你們只當說：「主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。」」 雅各書 4:14-15

六. 喜樂異於快樂

「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」

約翰福音 15:11

「又對他們說：「你們去吃肥美的，喝甘甜的，有不能預備的就分給他，因為今日是我們主的聖日。你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」 尼希米記 8:10

***快樂會上癮**

快樂的代價是痛苦：樂極生悲、飽空無異、過猶不及

***消沒不快樂-快樂**

- 1 空虛（無聊）**
- 2 不滿足（慾望）**
- 3 孤單（落寞）**
- 4 沒動力（倦怠）**
- 5 擔驚（焦慮）**