

警西星!

驱散
压力的乌云



目录

警西星!

Vol. 101, No. 1 2020
CHINESE MANDARIN (SIMPLIFIED)

每期发行量: 9335万4000
以221种语言出版

Awake! (ISSN 0005-237X)
March/April 2020 is published by
Jehovah's Witnesses in Taiwan;
No. 325, Shefu Road, Xinwu District,
Taoyuan City, 327006 Taiwan.
© 2019 Watch Tower Bible and Tract
Society of Pennsylvania.
Printed in Japan.

For the UNITED STATES OF AMERICA:
Jehovah's Witnesses
1000 Red Mills Road, Walkill, NY 12589-3299

台湾的联络地址:
耶和華见证人
台湾327006桃园市新屋区社福路325号

香港的联络地址:
耶和華见证人
香港九龙观塘鸿图道1号22楼

各地的联络地址, 见 www.jw.org/cmn-hans/ 联系

3 你的压力大吗?

4 为什么会有压力?

5 压力是什么?

8 面对压力, 应对有方

14 无忧无虑的生活, 指日可待

16 “内心安宁使身体健康”

JW
.ORG

你希望有人拜访你
或帮助你学习圣经吗?

请浏览www.jw.org网站

或按上述地址
联系耶和華见证人。

本出版物是非卖品, 发行本出版物是全球圣经教育工作的一部分, 这项工作靠自愿捐款提供经费。
捐款请上donate.jw.org网站。除非另外注明, 所有经文引自《圣经新世界译本》。

你的压力大吗？

“每个人都有压力，但我感觉快要喘不过气了。我的生活不只有一个大的难题，还有很多很多烦恼，我常常感到很纠结。我还要照顾长期患病的丈夫，他的情绪也很不稳定，我根本看不到出路。”—— 吉尔*

“妻子抛弃了我和两个孩子，我不得不独自一人抚养他们，我常常感到寸步难行。而且我还丢了工作，结果连修车的钱都付不起。我的内心很迷茫，觉得快被无形的压力压垮。我真的不想活了，但是我深知自杀是不对的，所以我恳求上帝，让他结束我的生命。”

—— 巴里

对于吉尔和巴里的遭遇，你也有同感吗？你也被压力压得喘不过气吗？如果是这样，希望本期杂志可以给你带来安慰和帮助。接下来的文章会分析，压力的成因、压力对人造成的影响，以及我们可以怎样缓解压力。

* 本文的人名是化名。



为什么会有压力？

美国权威机构梅奥医学中心表示：
“大多数成年人都觉得，他们所受的
压力越来越大。现代人的生活瞬息万变，
充满各种不确定因素，让人感到不安。”
以下的情况都可能导致压力：

- 离婚
- 痛失亲友
- 身患重病
- 重大意外事故
- 犯罪行为
- 生活节奏紧张
- 自然灾害或人为灾害
- 来自学校或工作的压力
- 担心找不到工作或失业

儿童的压力

现在许多儿童都承受着过大的压力。不少孩子因考试或学习成绩而感到焦虑。有些孩子在学校被欺负，或在家中得不到关爱，有些则在身体和精神方面受到虐待，甚至受到性侵犯。另外，还有些孩子因父母离婚而感到痛苦。承受这些压力的孩子可能会做恶梦、情绪低落、有学习障碍、不喜欢跟人来往，或很难控制情绪。这些孩子急需得到帮助。

失业

美国心理学协会指出：“失业很可能对人造成极大的伤害。失业的人通常更容易生病，夫妻关系紧张，产生焦虑或抑郁的情绪，甚至走上自杀的道路。失业的确会影响生活的方方面面。”

压力是什么？

压力是人在面对紧急情况时，身体产生的反应。当紧急情况出现，大脑会发出指令分泌大量激素。这些激素会散布到全身，让人心跳加速、血压升高、肌肉紧张、肺部扩张或收缩。在人清楚明白发生了什么事之前，身体就已经做好准备，进入“紧急戒备状态”。紧急情况一消除，身体则会解除戒备，恢复正常。

压力有好有坏

压力是人面对复杂或危险情况时产生的自然反应，能帮助你做好准备，迎接挑战。压力的反应最先开始于大脑，好的压力会让人思维更敏捷，反应更迅速。适度的压力还能帮助人完成目标，例如在参加考试、面试或体育竞赛时有更好的表现。

然而，长期或过度的压力却对人有害。人如果一直处于“紧急戒备状态”，就容易出现身体、情绪或精神方面的问题，他的行为举止和对待别人的方式也可能改变。持续不断的压力容易让人染上抽烟、吸毒、醉酒、暴饮暴食等不良习惯，也可能导致抑郁、过劳等问题，甚至引发自杀的念头。

尽管压力对每个人造成的影响有所不同，但许多疾病都和压力有关。事实上，我们身体的各个部分都有可能受到压力的影响。



压力 对身体的影响

肌肉骨骼系统

人的肌肉保持适度紧张，有助于防止身体受伤。过度的压力却可能导致：

- 身体疼痛、紧张性头痛、肌肉痉挛(抽筋)

呼吸系统

人在压力下呼吸会加快，这样就能吸入更多氧气。过度的压力却可能导致：

- 换气过度、呼吸困难、恐慌症

神经系统

人的神经系统会分泌肾上腺素和皮质醇等激素，从而使心跳加速，血压和血糖升高，让人在面对危险时迅速作出反应。过度的压力却可能导致：

- 易怒、焦虑、抑郁、头痛、失眠

心血管系统

人在压力下心跳会更快、更剧烈，这样就能把血液输送到全身。与此同时，血管也会通过扩张或收缩，把血液引至身体最需要的地方，例如不同部位的肌肉组织。过度的压力却可能导致：

- 高血压、心脏病、中风



内分泌系统

内分泌腺会产生肾上腺素和皮质醇，这些激素能帮助人在压力下作出反应。肝脏也会让血糖升高，为身体提供更多能量。过度的压力却可能导致：

- 糖尿病、免疫力下降、患病机率升高、情绪波动、体重增加

生殖系统

压力会影响性欲和性功能。过度的压力可能导致：

- 阳痿、月经失调

胃肠系统

压力会影响人体对食物的消化。过度的压力可能导致：

- 恶心、呕吐、腹泻、便秘



面对压力，应对有方

为了减轻压力，我们需要考虑多方面的因素，包括身体健康、与别人相处的方式、生活的重心，以及人生的目标。这篇文章会谈谈一些实用的建议，帮助你更好地应付压力、减轻忧虑。

过好每一天

“总不要为明天忧虑，明天有明天的忧虑。”——马太福音6:34

要点：每天的生活都难免会有忧虑，所以别把明天的忧虑拿到今天来烦恼，要努力过好每一天。

- 忧虑通常跟压力有关，而记住以下两点有助于减轻压力。首先，有些压力是无法避免的。如果你总是纠结于那些无法避免的事，只会让自己压力更大。其次，你担心的事往往并不会真的发生。

期待要合理

从上头来的智慧是“通情达理”的。——雅各书3:17

要点：不要追求完美，也不要对自己或别人有过高的要求。

- 要有合理的期待，也要了解自己和别人的能力限度。这样，不管做什么事，你和周围的人都会更轻松，结果也可能会更好。另外，不要忘了幽默感。俗话说：开怀一笑，烦恼走掉。即使在出现差错的时候，笑一笑也能释放压力，让你的心情更愉快。



找出压力的根源

“明辨事理的人保持冷静。”

——箴言17:27

要点：压力造成的负面情绪会让人思绪混乱，所以要努力保持冷静。

- 要弄清楚哪些事容易让你有压力，并留意自己对压力的反应。遇到压力时，你会有怎样的想法、感受和行为呢？你可以把这些反应都记录下来。你越了解自己对压力的反应，就越能有效地应付压力。另外，生活中带给你压力的事，有没有可能避免呢？即使无法避免，你也可以想办法减少压力造成的影响。例如，你可以改善做事的方法吗？可以更好地利用时间吗？

- 要换个角度去思考。有些事也许带给你很大压力，对别人却没什么影响。区别可能就在于，你们看事情的角度不同。请看以下三个具体的建议：

1. 不要太快下结论，断定别人的动机不好。举个例，排队时有人插到了你前头，如果你一心想着这个人怎么这么粗鲁无礼，很可能会越想越气。但你可不可以假设他不是故意的呢？也许，他真的很情有可原。
2. 要努力看积极的一面。在医院等医生或在机场等飞机时，是不是觉得很难熬呢？但如果你善用这段时间，看看书、查查邮件或其他资料，就不会那么焦虑了。
3. 要有全局观念。遇到问题时，问问自己：这件事到明天或下周还会是个大问题吗？分清事情的轻重缓急，对减少压力大有益处。

生活有条理

“凡事都要规规矩矩，安排妥当。”

——哥林多前书14:40

要点：尽力把生活安排得井井有条。

- 井然有序的生活让人轻松自在，杂乱无章的情况却让人倍感压力。有一种习惯会让生活变得混乱，那就是拖延。这个坏习惯会让工作越积越多，压力自然会越来越大。请看看以下建议：
- 1. 制订切合实际的时间表，并尽力按照计划去做。
- 2. 看看自己是否因某些态度而养成拖延的习惯。一旦发现，就要及时纠正。



找到生活的平衡点

“只有一手的安歇，也胜过双手的

劳碌捕风。”——传道书4:6

要点：人一心只顾工作，就很难有时间或精力去享受自己劳碌的成果，结果错过生活中许多美好的事物。

- 要对工作和金钱有正确的看法。更多钱不一定带来更多快乐。有时，钱越多压力反而越大，就像传道书5:12所说，“富豪有很多财产，却不能安睡”。另外，要量入为出，避免通过借贷去消费。
- 要安排时间放松一下。做自己喜欢的事，有助于缓解压力。不过，像看电视这类娱乐却不一定有帮助，因为人往往只会坐在电视机前，被动地接受资讯。
- 不要被电子产品“绑架”。不要一直查邮件、看信息或浏览社交网站。如非必要，避免在下班后查看和工作相关的邮件。

好好照顾自己的健康

“锻炼身体有点益处。”

——提摩太前书4:8

要点：坚持运动有助于身体健康。

- 要培养健康的生活习惯。运动不仅能让人心情愉快，还有助于应付压力。饮食要规律，避免“饥一顿饱一顿”，也要注意营养均衡。另外，别忘了，充足的睡眠至关重要。
- 要避免抽烟、吸毒、醉酒等不良习惯。长远来说，这些习惯非但不是压力的“解药”，反倒会令情况雪上加霜。因为这些习惯会损害你的健康，或者耗尽你辛苦挣来的钱。
- 如果压力已超过你能承受的范围，就要去看医生。请记住，寻求专业的帮助并不丢人。



“用仁慈击败压力”

“仁慈的人让自己得益，
残忍的人使自身受害。”

——箴言11:17

《战胜压力》(英语)是精神科医生蒂姆·康托弗写的一本书，其中一章的题目是《用仁慈击败压力》。这本书指出，待人仁慈能让人更健康、更快乐。相反地，苛刻无礼、冷酷无情的人却很难快乐，因为他们令人反感，让人无法亲近。

仁慈地对待自己也有助于缓解压力。所以，不要对自己要求太高，也不要小看或轻视自己。耶稣基督也说，我们要爱别人好像爱自己一样。(马可福音12:31)

分清主次

“看清哪些事更为重要。”

——腓立比书1:10

要点：要想清楚，生活中哪些事更重要。

- 把需要做的事按照重要程度列出来。这样，你就能先集中精力做更重要的事。此外，你也能看出哪些事可以以后再做、拜托别人去做，甚至干脆不做。
- 掌控压力从掌控时间开始。首先，记录一下在一个星期里，你把时间用在了哪些事上。然后，看看有没有可以改善的地方。时间管理越好，压力就会越小。
- 要安排出休息的时间。即使只是短暂的休息，也能帮助你恢复活力、减少压力。

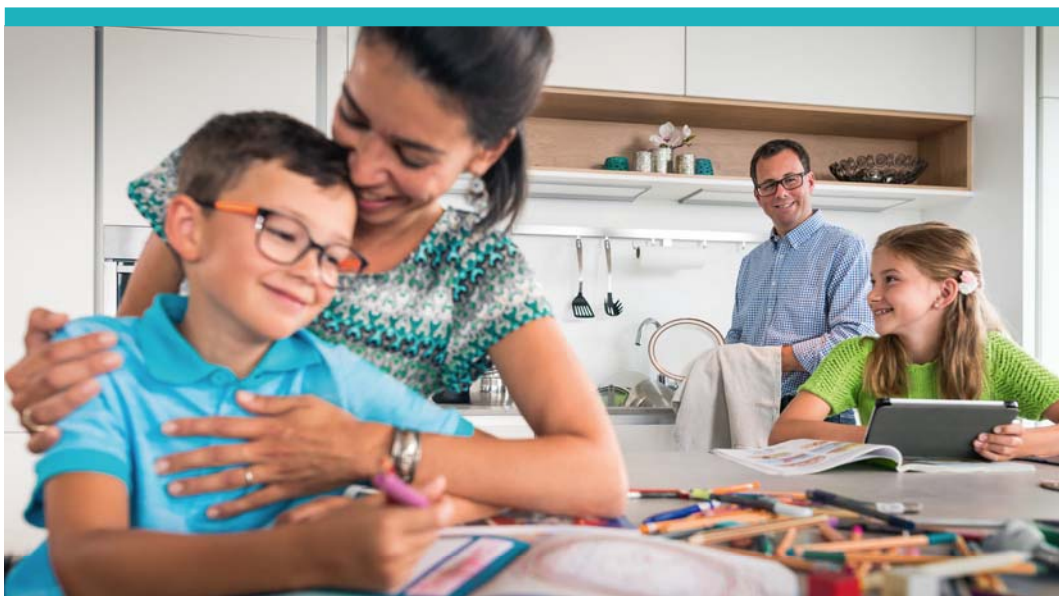
寻求帮助

“人心担忧，郁郁寡欢；
听见良言，心里欢喜。”

——箴言12:25

要点：感到忧虑时，听见仁慈体贴的话能让你振作起来。

- 把心事告知知己好友。朋友也许能帮助你从不同的角度去看问题，甚至提出你没有想过的解决方法。有的时候，只是向人吐露心声就能让你感觉舒服一些。
- 向别人寻求帮助。你的工作可以交给别人去做吗？或者请别人分担一些吗？
- 如果你的压力来自某个同事，你可以尽力改善这种情况吗？例如，婉转得体地告诉他你的感受。（箴言17:27）如果你尝试过各种办法，情况还是没有好转，那你可不可以减少跟他的接触呢？



努力满足心灵的需要

“渴望满足心灵需要的人有福了。”

——马太福音5:3

要点：人与动物不同，除了吃饱穿暖之外，还必须满足心灵方面的需要，才能得到真正的快乐。

- 向上帝祷告能帮助你缓解压力。上帝非常关心你，他也希望你通过祷告“把所有忧虑卸给[他]”。(彼得前书5:7) 祷告并沉思有益的事，能让我们的内心享有真正的安宁。(腓立比书4:6,7)
- 吸收有益的精神食粮。本期杂志提到的建议都来自圣经，这本书不仅有助于满足心灵的需要，还能帮助我们培养“实用的智慧”和“思考力”。(箴言3:21) 何不立下目标读读圣经？你可以从箴言开始读，这卷书里包含很多至理名言。



宽恕的力量

“人洞悉事理，就不轻易发怒；不追究过失，就是他的美德。”

——箴言19:11

美国心理学教授洛伦·图森特曾在《健康心理学杂志》(英语)发表文章说：“压力会损害健康，宽恕却能保护健康。当我们决定宽恕一个人的时候，因那个人而产生的消极情绪就可能被积极的情绪取代，我们也会更容易仁慈地对待他。”图森特教授因此得出一个结论：乐意宽恕的人比较不容易患上与压力相关的疾病。

无忧无虑的生活，指日可待

圣经中的智慧能帮助我们减轻压力，避免过度忧虑。当然，我们没有能力消除所有压力，但创造我们的上帝却能做到。事实上，他已经委任耶稣基督来帮助我们。耶稣在地上时，曾施行许多奇迹。在不久的将来，他还会在全球成就更多美好的事。例如：

让所有人恢复健康

“人们把患各种疾病的、受各种疼痛折磨的……全都带到他那里，他就治好他们。”

——马太福音4:24

让所有人安居乐业，衣食无忧

“他们[接受耶稣统治的人]要建造房屋，自己居住，栽种葡萄园，吃园中的果子。他们建造的，不会被人占据，他们栽种的，不会被人吃掉。”

——以赛亚书65:21,22

为全世界带来和平

“他在位的日子，义人必然繁茂如草；即使月亮消失，和平安泰依旧昌盛。从这海到那海，都有他的臣仆；从大河到地极，都有他的子民。……他的敌人会被打倒在地。”——诗篇72:7-9

伸张正义，消除不公

“他怜惜寒微的穷人，拯救穷人的性命。他会解救他们免受压迫和残害。”——诗篇72:13,14

消除痛苦，消灭死亡

“不再有死亡，也不再有哀痛、呼号、痛苦。”——启示录21:4



“难以应付的非常时期”

“现在的世界比以往任何时候都更痛苦、更焦虑、压力更大。”——盖洛普《2018全球情绪状况报告》（英语）

为什么压力的问题如此普遍呢？圣经在提摩太后书3:1给出了一个合理的解释，经文说：“到了最后的日子，会有**难以应付的非常时期**。”圣经接着指出，这段时期之所以难以应付，让人倍感压力，是因为很多人表现出恶劣的行为态度，例如：贪婪、高傲、暴力、不忠贞、没有亲情、缺乏自制、假装虔诚等。（提摩太后书3:2-5）但很快，上帝王国的君王耶稣基督会统治整个地球，终结这段压力重重的艰难时期。（但以理书2:44）

“内心安宁 使身体健康”

标题的这句话引自圣经的箴言14:30，是差不多3000年前就写下来的。可见，圣经的智慧的确永不过时。如果你想了解更多内容，请上我们的网站jw.org,上面有许多文章、短片、动画片和人物访谈，探讨不同的主题，包括如何应对压力。以下是一些例子：



夫妻

- 夫妇怎样解决争端
- 跟亲人和谐相处
- 怎样才能消除怨恨

青少年

- 不用拳头也可以打败恶霸！
- 我总是睡不饱，怎么办？
- 为什么要和兄弟姐妹好好相处？

父母

- 怎样跟自己十几岁的孩子沟通
- 怎样帮助女儿应付压力
- 怎样帮助儿女避开网上的危险



免费下载本期
和往期的杂志



线上圣经，目前
有近200种语言

请浏览jw.org
网站或扫一扫



920.1-CHS
221222