



证道系列之

克服精神压力

焦虑焦虑
焦虑焦虑

焦虑焦虑
焦虑焦虑

“这个季节最严重受影响的是
我们的心理健康。”

Young adults hardest hit by
loneliness during pandemic
COVID-19 has produced
'alarming' increase in loneliness
及留下的精神健康伤害
Penang recorded 53 suicide deaths, 19 attempted
from January to May this year

在对 1,008 名 18-35 岁的人群调查中，
80% 的参与者在疫情期间患有“严重的抑郁症状”。
(迈阿密大学之研究)

疫情影响 心理辅导需求增
1,099 bunuh diri sejak 2020 hingga
kes bunuh diri sepanjang tahun 2020
poh Januari
问题 去年1080宗自杀不
A shocking statistic – four suicide
cases a day in first three months

4个方面的 精神压力

1. 隔绝 / 孤独
2. 焦虑 / 担心

3. 压力 / 愤怒
4. 绝望 / 失去定位

马太福音 26³⁸ 对他们说：“我的心灵痛苦得快要死了；
你们留在这里，与我一同警醒吧。”

诗篇107篇
6、13、19、28

6 他们在急难中呼求耶和华，
耶和华就救他们脱离困苦；

✦ 我们的魂和思想

魂 = 思想 + 意志 + 情感

思想

- 组成我们人格的最丰富和重大的成份
- 思考、计划、决定、制定、沉思、处理、学习、记忆.....等。

思想的表达之一

最常走过的路。它引领我们，指引我们的道路。

播下思想，收获行动：“播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运”

爱默生

彼得前书 1¹³ 所以要准备好你们的心，警醒谨慎，专心盼望
耶稣基督显现的时候所要带给你们的恩典。

隔绝 / 孤独

创世记 2¹⁸ 耶和华 神说：“那人独居不好，

隔绝 / 孤独

民数记 11¹⁴ 我不能独自担当管理这人民的责任，因为实在太重了。

隔绝 / 孤独

列王纪上 18²² 以利亚对众人说：“耶和华的先知只剩下我一个，巴力的先知却有四百五十个。(19:10, 19:14)

隔绝 / 孤独

传道书 4¹⁰ 如果一个跌倒，另一个可以把他的同伴扶起来。但一人孤身跌倒，没有别人把他扶起来，他就悲惨了。

诗篇 68⁶ 神使孤独的有家可居住；

我们不是为了孤立而生
我们被创造乃是为了群居