



证道系列之

克服精神压力

焦虑焦虑

焦虑焦虑
焦虑焦虑



战胜
忧虑与不安

焦虑焦虑
焦虑焦虑 2

“这个季节最严重受影响的是
我们的心理健康。”

✦ 我们的魂和思想

魂 = 思想 + 意志 + 情感



思想

1. 庞大的能力、
潜力和动力
2. 决策
3. 思考和感受
4. 指引/引导我们的
道路

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。

准备

警醒谨慎

= 做好准备，驱除“松散的思维”，指引动力和思想的力量
= 在控制内，有纪律的

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

「忧虑」的希腊文字，
含有「分开、撕开、撕裂」的意思。

保罗的书信

腓立比书 4 ⁴ 你们要靠着主常常喜乐，我再说，你们要喜乐。⁵ 要使大家看出你们谦和的心。主已经近了。

保罗的书信

腓立比书 4 ⁶ 应当毫无忧虑，只要凡事借着祷告祈求，带着感恩的心，把你们所要的告诉神。⁷ 这样，神所赐超过人能了解的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心思意念。

保罗的书信

腓立比书 4⁸ 最后，弟兄们，凡是真实的、庄重的、公正的、纯洁的、可爱的、声誉好的，无论是甚么美德，甚么称赞，这些事你们都应当思念。⁹ 你们在我身上所学习、所领受、所听见、所看见的，这些事你们都应当实行；那么，赐平安的神就必与你们同在。

在这季节里
战胜忧虑和不安

正确的思想

腓立比书 4⁸ 最后，弟兄们，凡是真实的、庄重的、公正的、纯洁的、可爱的、声誉好的，无论是甚么美德，甚么称赞，这些事你们都应当思念。

你在看什么？你在想什么？

与其花时间在未知和无法掌控的事物上，
倒不如专心仰望在上帝的应许上

在这季节里
战胜忧虑和不安

正确的感恩

腓立比书 4⁶ 只要凡事借着祷告祈求，带着感恩的心，把你们所要的告诉神。

彼得前书 5⁷ 说，“你们要将一切的忧虑卸给神，因为祂顾念你们。”

你是否有正确的祷告？

腓立比书 4⁷ 这样，神所赐超过人能了解的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心思意念。

圣经并没有假设真正的信徒会没有忧虑。相反的，
圣经告诉我们当忧虑临到时，我们要以神所赐超过
人能了解的平安来战胜忧虑和不安。

腓立比书 4⁹ 你们在我身上所学习、所领受、所听见、所看见的，
这些事你们都应当实行；那么，赐平安的神就必与你们同在。

战胜焦虑是以
正确的思想

与其花时间在未知和无法掌控的事物上，
倒不如专心仰望在上帝的应许上。

战胜焦虑是以
正确的感恩

带着感恩的心，靠着主常常喜乐

战胜焦虑是以
正确的祷告

不是祷告忧虑不会临到，而是祷告赐平安的神与我们同在，以神所赐的平安来战胜忧虑和不安



让我们一起祷告

亲爱的主，

我今天领受你的话语。我要在任何情况下都心存感激和感恩。我要学会即使在挑战中也常常喜乐。

我不要被忧虑压倒，而我要加强我的祷告生命。我要学习把我的祈求带到你面前。我要正确地祷告。

亲爱的主，

我要向我的思想说话。思考真实的、纯洁的、庄重的。以基督的心为心。要振作精神，保持清醒，拥有正确的思想。

我邀请上帝的平安，那只有上帝才能给予的平安，进入我的生命。让你的平安保守我的心思意念。让你的平安在我生命中的这个季节里引导我。我以基督的平安胜过忧虑和不安。让这平安在我这一季的生活中得到彰显。

奉耶稣基督的名祷告，阿门！