

生命泉

THE SPRING OF LIFE

2019.04

福清市基督教福华堂 主办

总第240期 2019年第4期

网址：<http://www.fqsfmt.com>

请代祷·请投稿 邮箱：2782566125@qq.com 电话：086-591-86003006 QQ：2782566125 地址：福建省福清市后埔街35号 邮编：350300

他又对我说：“都成了！
我是阿拉法，我是俄梅戛；
我是初，我是终。我要将生命
泉的水白白赐给那口渴的人
喝。——启示录21:6



耶和華受苦的仆人

以赛亚书五十三章
这我们所传的（或作“所传与我们的”）有谁信呢？

耶和華的膀臂向谁显露呢？

他在耶和華面前生长如嫩芽，像根出于干地。

他无佳形美容，我们看见他的时候，也无美貌使我们羡慕他。

他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患。

他被藐视，好像被人掩面不看的一样，我们也不尊重他。

他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；

我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。

哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。

因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。

我们都如羊走迷，各人偏行己路，

耶和華使我们众人的罪孽都归在他身上。

他被欺压，在受苦的时候却不开口（或作“他受欺压，却自卑不开口”），

他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，

他也是这样不开口。

因受欺压和审判，他被夺去，至于他同世的人，

谁想他受鞭打、从活人之地被剪除，是因我百姓的罪过呢？

他虽然未行强暴，口中也没有诡诈，人还使他与恶人同埋；

谁知死的时候与财主同葬。

耶和華却定意（或作“喜悦”）将他压伤，使他受痛苦；

耶和華以他为赎罪祭（或作“他献本身为赎罪祭”）。

他必看见后裔，并且延长年日，耶和華所喜悦的事必在他手中亨通。

他必看见自己劳苦的功效，便心满意足。

有许多人因认识我的义仆得称为义，并且他要担当他们的罪孽。

所以，我要使他与位大的同份，与强盛的均分掬物；

因为他将命倾倒，以致于死，他也被列在罪犯之中。

他却担当多人的罪，又为罪犯代求。

《使徒信经》 是“人的遗传”？



某教会传道人跟我说，她身边有些肢体最近都去参加一个聚会，他们声称《使徒信经》是“人的遗传”，并非真正来源于神，只有他们的教导才是从“圣灵来的”。而且他们对于传统教会（主流基督新教、天主教）非常排斥，认为这些都是“魔鬼的组织”。

不用说，这个绝对又是个异端邪教组织，他们妄图否定从使徒传承下来的教会传统，并将自己对于《圣经》与信仰的理解视为绝对真理，从而达到迷惑人，从传统教会拉羊的目的。

《使徒信经》是不是“人的遗传”？我们得看看它的产生背景和主要信息。《使徒信经》是初代教会时，为了抵御异端的袭扰，归正基督徒的信仰而制定的。《使徒信经》共有12句，分3部分。第一部分宣告全能的造物主及耶稣基督为圣子，用来对抗主张二元论，否定圣父与圣子一体的马西昂派。第二部分相信耶稣基督具有完全的神性及完全的人性，用来对抗认为耶稣基督只有神性或只有人性的嗣子论、幻影说、神格唯一论等等错误学说。第三部分相信圣灵、圣徒相通、赦罪及复活，除了对抗神格唯一论外，也澄清诺斯底主义靠知识和神秘主义得救的论点。

《使徒信经》不但是向普天之下众人宣告基督的信仰，也是基督徒明白真道的信经，从而在异端横行的时代里站立得稳。它明确指出了上帝创造、道成肉身、十架救赎、基督复活、基督再来、圣灵带领以及信徒新生等等重要的神学信息。通过诵读《使徒信经》，我们就可以掌握信仰的根本。

因此，《使徒信经》合乎教义，是真理的宣告，根本就不是“人的遗传”，而是在圣灵光照下，早期基督徒为了维护信仰而制定的。其内容将基督信仰的核心教义展现，甚至可以说，谁否定《使徒信经》的权威，他的信仰就离异端不远了。

很多异端邪教组织或者一些极端的宗派，为了建立自己的神学体系、信仰传统，往往都会以“人的遗传”之名将其排斥、否定。他们在“破旧”之后，就会“立新”。将自己的理念高举为来自“圣灵的带领”、“合乎主的旨意”，是通向真理的“唯一道路”。可问题是，如果说教会传统是由“人建立的”，那么为何自己的想法就不是“出自人”呢？难道自己不是人吗？

其实，神施行他的计划，是通过人完成的。在旧约时期，他呼召亚伯拉罕、摩西、大卫、以利亚、以赛亚、但以理等等以色列人，向世人传递他的旨意，尤其是耶稣基督道成肉身的伟大计划。在新约时代，他呼召使徒到世界各地传福音，撰写《圣经》，制定教义，使教会得以发展壮大，让很多人获得救恩。而2000年的教会历史，神更是兴起了历代圣徒，来开展各样的教会事工，彻底改变了人类历史。因此，所有优秀的教会传统都是在神的默示下，一代代圣徒建立的，不能将其视为“人的遗传”。

很显然，如果神不在2000年里推行自己的计划，而到了现代才向你显明，这岂不是说，你之前的基督徒的信仰都是错的，需要你来归正？难道你是“天降伟人”，“封印先知”不成？对这些人来说，他们都自认为先知、使徒甚至基督再来了。这是异端邪教分子的共性。

当我们遇到极端反对教会传统，不相信《使徒信经》的人时，就要格外小心。他们很有可能就是异端邪教分子，妄图通过打倒教会传统，构架自己的理念，达到传播异端，迷惑肢体，发展壮大的险恶用心。当我们遇到这种人时，最好能够提高警惕，不听他们的歪理学说，不去参加他们的聚会，不跟他们有过多的来往。文/多明我之锤 来源/福音时报

基督徒，清明节要不要去扫墓？ 他们是这样说的

每一年清明，可能很多弟兄姊妹也纠结到底要不要去扫墓？

去？可能会有一些祭拜、烧香，难以推辞；不去？亲人们可能会说你，信耶稣后连祖宗都不要了。

清明节，你去扫墓了吗？为什么不去？或为什么去呢？你是怎么做的？还有哪些想和我们分享的呢？

◎泡茶：在亲人还活着的时候，基督徒要比那些不信的人还要孝顺活着的长辈，并且在亲朋面前有基督徒的好见证。亲人去世后，基督徒可以参加葬礼，也可以去上坟，但是表明自己的立场，不烧纸，不求保佑，不把亲人当神灵。因为在亲人去世前，基督徒就有孝顺的好见证，自然他的立场也能站得住。若亲人活的时候，基督徒隐藏着自己的信仰、也没有好见证，亲人去世了，基督徒突然开始大声嚷嚷着较真儿不扫墓，其实是把方向弄反了。伤人也伤己。

◎迦南美地：我们会不去，因为我每天都会给孩子讲真理，用真理去孝敬老人，不是人去世之后在做一些在外的行动。

◎毛弟兄：圣经没有告诉我们去扫墓，因为人死了，是要到他该去的地方。这是每一个人在世上，信与不的选择。不信下阴间，信的人必上天堂，这是千真万确的事实。所以我们纪念也好，教拜也好，都是拜偶像。基督徒是要把神的大能彰显出来。

◎木齐：为着家中或家族中未信者的缘故，我是这么理解。让基督徒在纪念先祖这件事情上不至于成为被攻击的破口，在不违背信仰的前提下用他们能理解的方式表明自己的心意，同时也能向他们做见证。比方说客家的基督徒就有他们自己追思的三礼来表达对先人的缅怀。向软弱的人，我就作软弱的人，为要得软弱的人。向什么样的人，我就作什么样的人。无论如何，总要救些人。

（林前9:22）

◎基督的精兵赵子超：可跟着别人去，但是不要烧纸，不要下拜，不要鞠躬，宁可被世人论断，不要被上帝轻看。还有要祷告我们的天父，他是全能的神，全然交托，求主给智慧。

◎非儿：可以去扫墓，但不做祭拜，而趁此机会与在世的亲人们分享生命的真谛，切入福音信息。

◎happy：已经很多年没有去扫墓了，我是祷告，求主帮助。因为我是女生，可以不回去。第二是自己决定不去，神就赐我力量。不去是因为我是基督徒，神说。不烧香拜佛，我不能得罪神。

◎大卫的后裔：清明节不会去的，去也会选择其他日子去扫墓。基督徒扫墓就是打扫一下卫生，送一束鲜花，表示思念，同时会在墓地为其做个祷告，没有其他过分的行为，比如跪拜鞠躬之类的。

◎Zhiying Lu：清明节不该去扫墓，为什么不在他活着的时候好好待他呢？非要等到他离开后跑到墓前对着骨灰絮絮叨叨一大堆？！人死了要么上天堂要么下地狱，如果他生前受洗归主灵魂必不受苦，也用不着我们去烧纸之类的，如果他生前未受洗归主灵魂必在地狱受苦，他又怎能保佑我们呢？我母亲跟我说过，我们已经受洗归主的，在我们每一个身后上帝其实都给我们派有一位天使在看顾我们，只要我们每一天不偏离上帝的脚踪，必能实现他所赐予我们的应许。

◎上官羽露：确实为难！求主开恩怜悯拯救更多的灵魂都能信主，在祭拜这件事上，让我们做讨神喜欢的事，不随从风俗，求主保守我们，分别为圣。我的二胎孩子即将临盆，求主保佑躲过清明节啊！我想把孩子奉献给主，让他一生为主所用，但是他爸也有老家扫墓的事，如果这个孩子是个男孩子，是不还得给祖先磕头女孩子好像不用上坟磕头。

◎感恩的心彩凤：从圣经中讲一些有关对已经过世的亲人怎么样去追念的方式、死人和活人的界线等等。祖宗不是神。求神带领！

◎小羊：会去，但是不跪拜，也不烧香等。这些年国家有提倡文明祭祖，不烧香不放鞭炮，而用栽树、献鲜花的方式（我想这一定也有神的工作）。有的地方严格执行，进村车辆都要一一检查看看有没有带烟花爆竹等，有的地方还是表明工程，根植于人心

的风俗一下子很难根治，这方面会越来越好吧。

①主的仆人：我已经去了，给我的爸爸的坟地打扫干净，什么东西都没有带，要让人知道，信耶稣基督的人，信耶稣，也要认先祖，我们也是他们的后代，也要感谢他们生了我们，养育我们长大，后来我们认识了主耶稣基督，悔改得救。请注意，不可以跪拜，更不可以烧香，烧纸，要和不信主的人不同，来荣耀神。阿们。

①岳菊：我每年都不去扫墓，也没带孩子去过。

①春之舞：我们去祭拜姥姥、姥爷，三个舅舅、二个舅妈，还有我和父母去了，买的鲜花，只有我和妈妈信主，舅舅舅妈提前在家烧纸了，姥姥姥爷是从小就信主，所以儿女知道不许烧纸都是买的花，我去做了祈祷。

①爱然：我和丈夫还有大姑姐，大伯子一起去给公公扫墓，我告诉他们我信耶稣，不烧纸不上供，不算命，他们就没摆贡品。

①金波：我母亲去世26年了，刚开始我不去，我发现亲人们不说但心里不舒服，我就把这件事情祷告给神说怎样行是神的旨意，“向软弱的人，我就作软弱的人，为要得软弱的人。向什么样的人，我就作什么样的人。无论如何总要救些人。”（林前9:22）从此我每年陪着家人去，圣灵感动我就分享耶稣，为他们祷告。去年我家弟兄安息主怀，生前嘱咐家人：“过圣洁生活，骨灰撒海”。两种见证使家人们属灵生命有改变，不信的人信主，感谢神。“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗8:28）

①陆玉梅：每年到清明节时会去扫墓的，毕竟是生养的父亲，还有祖辈，去了也就是看看，好像做个样子一样，也会想到以前的种种。想到他们没有信主难过，想到在父亲生前没有来得及尽孝，心里难过。以前去家里兄弟会有买纸去烧的。感谢主！今年嫂子跟弟弟都信主了，愿今年不要再做得罪神的事情。阿们！

①金恩赐：“凡事都可行，但不都有益处；凡事都可行，但不都造就人。”（林前10:23）去或不去，人说或不说都无关紧要，要紧的是为什么要去，是为堵人嘴吗？我们所做的是要讨人喜悦吗？求主怜悯保守，我会去，但不是堵人嘴，而是为要与不信的亲人有接触的时间，在需要的时候可以传福音，我们做是为主做，活是为主而活，凡所行的若脱离了基督都没有益处。

①emma芒果：信主后第一年的清明节很忐忑，为这个事祷告，因为父母会要求我们小辈跪拜。当天我就直接温声和我妈说我就在边上看看山看看花，就不跪了。他们居然也没说什么，我担忧的事情并没有发生，感谢神的保守！神赐超乎我想象的平安。其实还有类似每年一定要去庙里烧香，我没有那么地担心，却也没想到我爸只是问了问我要不要同去，我就说了两个字，不去，也没有找理由，我爸居然就很平常地答应了。

今年的清明，干脆以假期太短为由没回去，也避开了纠结的场合。但是每年这些时候，会更迫切地为家人祷告，求主施恩怜悯拣选他们，除去他们心里的偶像，让他们认识独一的真神。希望弟兄姐妹有更多信心，无论是逼迫还是攻击，都能有自他而来的勇气和智慧与亲人沟通，在还未信的外邦人面前作好的见证。感谢主。

①李贤：面临到文化议题，我们切要小心一种分别为圣的自以为是的心态。有些基督徒完全否认清明节的这个节庆，并且公开和自己的家庭声明绝对不参与清明节任何的事情。这是一种非常可怕的心态，也会伤害未曾相信的家人的感情，甚至他们会误以为基督徒要了信仰就不要祖先了。其实我们要否认的不是清明节，而是要拒绝清明节中的偶像崇拜。

所以，我们要谈论的是如何以合乎圣经的方式参与清明节。保罗给我们做了很好的榜样：当他进入亚略巴古时看到未识之神的偶像，并没有奉基督的名直接将其砸烂，而是借用他们对未识之神的敬畏之心引向创造天地的主（徒17:22-35）。保罗并非不处理偶像，而是认识到首先要处理人心中的偶像。有形的偶像最容易砸烂，但是思想上的偶像却最难移除。

我认为基督徒信主之后，不应该拒绝参与清明节，应该更加热心参与清明节。在许多教会中，献花与鞠躬是可被接受的（每个教会对此的立场不同）。我们必然不应该参与偶像崇拜，但是我们必须以热情的态度告知我们的家人，信仰使我们更注重自己的家庭关系，也包括孝敬自己的长辈。例如，作为基督徒我们可以去清扫坟墓，并且可以和家人一起分享家庭的历史，这也是一个开启福音话题的美好机会。

当然，也不排除很多基督徒面临到极大的阻拦，甚至家人的逼迫。愿神也赐予你们持久的忍耐和爱，来面对家人的误会，直到他们的心软化愿意了解福音。

努力装备 积极侍奉

“圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”（提后3:16-17）从这段圣经可以看出，圣经就是神的话语，是每位基督徒的行为准则，更是取之不尽、用之不竭的生命灵粮。因此，努力学习圣经知识，对于进一步明白神的心意，用神的话语指导生活、工作和事工，做个合神心意的人，是我们的必修课。

翰林天下细胞小组在组长陈桂芳老师的带领下，多年来注重圣经知识的装备，不仅坚持每周一下午集体读经，由识字多的姐妹带领识字少的姐妹一起读，收到良好的效果；而且积极鼓励组员参加教会各项装备学习。迄今为止，在30名组员中，参加个人布道学习的有12名，参加新生命新生活培训的有15名，参加门徒学习有8名，参加组长培训有5名，参加义工培训的有3名。通过学习培训，进一步提高了姐妹们对圣经知识的理解，更加明白神的心意、谦卑顺服、严以律己、宽以待人，特别是为更好地侍奉奠定良好的理论基础。

“我实在告诉你们：这些事你们既作在我这弟兄中一个最小的身上，就是作在我身上了。”为主作工，事无巨细，无论大事小事都是作在主的身上。经过装备的姐妹们，为主作工就更加大胆自信、追求符合圣经的教导、爱人如己。目前经常参加讲台侍奉的有3位姐妹，特别是组长陈老师，多年来为家乡教会的荣辱兴衰殚精竭虑，坚持每周为地处偏僻的家乡教会的弟兄姐妹们讲道，不辞劳苦，无怨无悔；另外，参加赞美操侍奉的姐妹有12名，参加个人布道的姐妹有7名，参加尼西诗班侍奉有2名，坚持参加探访的姐妹有12名。通过为主作工，姐妹们更加紧密团结，不是一家胜似一家、爱人胜己，蒙主赐福。

“……这人既不是听了（道）就忘了，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然蒙福。”（雅各书1:25）感谢赞美神信实的应许，神必祝福他的儿女们长久。 文/若尘



有一个傍晚，我从母亲家回来，心情非常沉重。父亲重病在床，痛苦难熬，节骨眼上，父亲家盖房子的手续辗转了一年多，又恰逢在此时批了下来。家中的顶梁柱倒了，诸多的琐事在母亲心头环绕，她终日愁眉苦脸，经常叹气：“我现在也不知道该怎么办……”

看到家中如此惨淡的光景，我也不晓得该怎么安慰双亲，感觉有千斤重担压在心头。

那天晚上，我和主说：“主啊，我什么都做不了，父亲的病痛我无法医治，家中盖房子的事情我也不内行，但是主，你可以，孩子再次把重担卸下来给主，只有你能帮助孩子，帮助我的父家。我不想太多，你来，你可以，我顺服主。”

那天晚上很迟了，我睡着了。第二天起床时，我觉得自己轻松了，虽然父亲仍躺在床上，盖房子的事情依旧那样繁琐。但我明白：那一位在天上的神，他已经为我承担了一切，我还有什么好担心的呢？

“云上太阳，它总不改变，它不改变”！

我坚信：走过荆棘路，定见艳阳天！

职场上面对压力时， 得胜的方法



压力对我们而言是好还是坏？

压力可以是一个妖魔，夺走你的平安；也可能成为一种动力，促使你依靠上帝。重要的是，学会识别你所面对的压力是让你更加亲近上帝，还是远离上帝。

戴德生说：“压力有多大并不重要，重要的是它在何处。只要压力不是挡在我和我的救主之间，而是迫使我靠近他，那么，压力越大，我就越会倚靠他。”

一、压力不同的分法

压力的种类五花八门，除了可以分为自觉压力和非自觉压力外，也可以分为有形压力和无形压力。其实就是自觉压力和非自觉压力，因为有形的压力才会被自觉到，而无形的压力则自觉不到。

除了这种分法，压力还可以分为持续性压力和突发性压力。如果一个压力长期跟着你，它就叫持续性压力。例如你去一家公司上班，但你的工作内容和以前所学的专长不一样，这时你心理上就会有持续性压力。你每在这家公司工作一天，你的压力就会存在一天。持续性压力对个人的伤害很明显，因为你会一直处于压力之下。

另外一种叫突发性压力，指的是在很短的时间内，压力突然爆发。例如你的身体平时很好，去医院做体检时得知自己生了很严重的病；或者当你得知家里有人出事了；这时你的压力就会突然爆发。当你即将发生的事情没有任何预期时，一些突发性事件就会导致压力在短时间内冲到最高点。

从另外一个角度来看，压力也可以分成个人压力和非个人压力。个人压力就是一个人自己感受到的压力，对别人可能没什么影响。例如你做了一些不太合适的事情，这时你的心里就会产生压力，但别人也许不这么觉得；这种压力就叫个人压力。如果你在成长的过程中如果经历到一些不好的事情，有一个阴影一直笼罩在你的心里面，你的个人压力也会随之累积。这种持续性的个人压力可能会让人对于生命的意义都产生怀疑，对自己想做的任何事情都没有信心，而且到了某个年龄段，这个压力可能会突然爆发，引起严重的后果。

二、非个人压力中包括哪些

非个人压力中包括家庭压力，即一个人

在家庭里面感受到的压力。例如和兄弟姐妹之间产生的比较、父母对其他孩子的偏袒，或者你为了得到父母的爱而想要在家里面表现得更好，这些都会带来一定程度的家庭压力。

非个人压力中也包括工作压力，这是最常见的一种压力。例如你到了一家新公司，刚开始人生地不熟，压力当然很大。或者你在公司刚刚升迁，得到了一个不错的头衔，下面管了一些人，薪水也增加了；这时你的压力自然也会增加。或者在开会时老板告诉你要好好表现，其实他是言出无心，但你觉得他在警告你；又或者一个项目快要到期，但你还没有做完…这些都会产生压力。所以压力在职场上真的是随处可见，而不会管理压力的人就会被压力伤害。

非个人压力中还包括社会压力。例如一个人去新公司上班，每天要在路上花很多时间，挤地铁也很麻烦；他可能会觉得整个社会对他都不友好，这时他就会产生社会压力。这种社会压力在东京尤为严重，因为平常上班的时候，通常地铁要等两三趟才能上去。

非个人压力中也包括环境压力。环境压力非常常见，例如水质问题，食物问题，空气质量问题等等，都会对人造成压力。除了这些，非个人压力中还包括国际压力。例如某国用武力威胁另一个国家，或者对进口的牛肉增加关税，这时被影响国家的人就会产生压力。所以压力真的是各式各样，五花八门，来源众多。当我们看到这么多种压力的时候，最重要的问题是如何面对它；在这里我们重点来看如何处理人压力。

个人压力的原因有很多，但最重要的往往是最切身的，也是最容易解决的。第一个原因可能是你的思想不正面，看东西总是看负面：每一次遇到一件事情，别人都觉得还可以，但你总是给出负面的预期。或者你觉得自己是悲剧性角色，什么东西都戴着灰色眼镜去看。这种负面的思想会产生严重的个人压力。面对这样的情况，你可以将自己的思想往正面调整，即使每次一点点，或许后面的结果就会很不一样。

三、造成个人压力第二个原因：喜欢争竞

造成个人压力的第二个原因可能是你喜欢争竞，总想要达到完美。例如在办公室里有人穿了一条流行的新裙子，或者背着今年新发行的包包，这时你就想下班后马上就买一样的，甚至更好的，因为你不想在这方面输给别人。但其实你越争竞，对自己的伤害越大，因为争竞会产生巨大的压力。

喜欢争竞的人一般都很好强，也有很多人觉得好强是件好事，但其实好强如果方向错误的话，就会将人陷入困境之中。很多

人想要出头，但其实往往是赢了表面，风光一时，却将自己持续处于极大的压力下，心理和生理都会受到影响。所以如果别人在某方面比你更强，你需要接受这个事实。人生退一步海阔天空，没必要每件事情都力争第一。

喜欢争竞的人一般都喜欢攀比，别人有的你也想要，这时就会造成压力。当代的攀比心态其实是有一个来源的。以前国内是社会主义，大家都拿一样的工资；但后来有的人工资拿得多了，其他人就会觉得自己也应该拿那么多，因为之前大家的工资都是一样的。这种攀比心态会造成很大的压力，甚至会让有些人因为气愤而郁郁寡欢。但这样值得吗？其实一点都不值得。如果你有一颗知足的心，就可以除掉很多压力，因为大多数的问题都是由于内心的不知足造成的。

喜欢争竞的人一般也都是完美主义者，每一件事都要达到完美。但其实残缺也是美，为什么一定要完美才是美呢？人生其实就是过眼烟云，转瞬即逝，你照着自己的意思做得非常完美又能怎么样？例如你做一个project，将这个项目做得百分之百地完美，但你做完之后骄傲了一阵子之后，大家都忘了这件事，连你自己也忘记了；所以你之前争取的到底是什么？

所以其实最好是要有一个比较高的眼光，要看得更高更远，而不能和世界的眼光一样，总是在争竞、好强、攀比、追求完美。当你的眼光足够高的时候，就能免受这些所带来的个人压力。

四、造成个人压力的其它原因

造成个人压力的第三种原因是主观和自傲。一般来说，主观和自傲的人承受的压力非常大。虽然在别人面前，这种人很有气势，但其实他们在背后付出了很大的代价。他们将自己抬得太高，常常鄙视别人，但其实内心非常惶恐；因为他们知道自己没有那么厉害，这时他们就会时刻担心别人觉得自己不厉害，或者有更厉害的人出现，从而承受很大的压力。

造成个人压力的第四种原因是缺乏自信 and 安全感，这个在90后的群体中非常明显。虽然大多数90后从小的生长环境都比较富裕，什么都不缺，但当他一旦遇到不能处理的环境时，就会失去所有的自信心。自信心是决定一个人将来是否成功的第一块基石，因为一个人不可能到了二三十岁还每一件事都要问父母，所以一个没有自信心的人在这个社会上什么都做不了，他也要承担随之而来的巨大压力。

一个没有安全感的人也会承受巨大的压力，因为他会一天到晚担心自己的安全，惧怕别人伤害自己。这种360度的压力根本无法逃脱，一切的想法都是负面的，巨大的压

力便是自然而然的结果。

造成个人压力的第五种原因是社会孤独感。当一个人没有什么社交技巧时，往往就会觉得很孤立。特别是放假的时候，别人都成群结队地出去烤肉、爬山，他却一个人待在自己住的地方，自怨自艾地认为没有人喜欢他，甚至觉得他是世界上最格格不入、最孤独的人。这种被社会淘汰的感觉会造成很大的压力，所以当你意识到这种孤独感的时候，就需要非常警觉。

造成个人压力的第六种原因是不切实际的思想。例如你过去曾经犯过一些错误，容易有的一个不切实际的思想就是“当初没有那么做好”，或者“再给我一次机会会多好”。今天很多90后在面对感情时就是这种态度。例如一个人曾经的对象已经和别人结婚了，但他还是想着各种如果——“如果当时不那样做，她可能就不会弃我而去”。但其实这是不切实际的想法，因为即使当时没有那样做，结果可能还是一样的。所以人必须面对现实，face the reality。一个人如果整天想着“如果怎么样”，不会带来任何帮助，因为事情已经过去了，人只能往前看。而且这种执迷于“如果”的心态会造成很大的压力，因为你总是在想着自己以前做错了什么，总是在自责。

五、压抑的情绪也是其中的原因

还有一种不切实际的思想是对未来的不务实。有些人觉得自己能够做任何事，只要碰到有钱人来投资，就可以开大公司。但这种不务实会产生非常大的压力，特别是在年轻人当中。很多大学生就陷入了这种不务实，觉得自己应该像乔布斯，或者比尔盖茨一样。他们觉得这两个人都为了创业而从大学退学了，所以自己也应该像他们一样。这是对未来的不务实，因为问题的关键在于大多数人没有这两个人的天赋和才能。世界上只有一个乔布斯，也只有一个比尔盖茨，不会再出现第二个。再者，不同的人做不同的事情，你没有必要去幻想自己将来会像别人一样。当你从这种不务实的幻想中逃脱出来，愿意面对现实生活时，你的压力就会减轻许多。

造成个人压力的第七种原因是压抑的情绪。例如明天就要考试了，而你却没有好好复习，前一段时间都在忙着约会、参加party，这时你就会焦虑，担心自己考试过不了，甚至惧怕将来无法毕业。如果你真的是要减少压力，想通就好了。可能你需要接受自己确实没有复习，成绩也的确一直不好，这时你的焦虑可能会少一点。

除了焦虑，压抑情绪的另外一种体现就是如今非常常见的忧郁症。当年轻人眼高手低，或者父母的期望和自己的幻想很高，但自己的能力和纪律性却很低时，就会造成

这种忧郁症。我在很多国家都碰到一些年轻人，有的是硕士毕业，有的是学士毕业，都非常优秀，但是却都有忧郁症。当我问他们为什么会有忧郁症时，他们说自己也不知道，但总是觉得这个世界不需要自己，而且事事都不顺心，于是就将这些情绪压抑起来。

最后的劝勉

但其实情绪问题不应当用压抑的方法来

解决；很多时候如果可以将情绪发泄出来，也许会可以避免很多的问题。这也是为什么沟通非常重要，因为沟通是发泄情绪的最好方法。当你面对情绪问题时，你可以和父母、朋友，或者任何人沟通；有的时候你说出来之后就会好受许多。这方面女孩子比男孩子强，因为男孩子一般都不太愿意把心中的事情讲出来，而女孩子比较愿意分享自己的情绪。

文/信仰顾问团

【灵程吗哪】

真心爱人的代祷

正直人祈祷，为他所喜悦。——箴15:8

祷告不同数学，不在乎你说多少遍；祷告不同修辞学，不问你说得多甜。

祷告不同几何学，不在乎你说得多长；也不同于音乐，不问你声调多美。

祷告也不同于逻辑，不问你说的层次如何分明。

也不在乎说的方法一定要如何可圈可点。

上主不用问这些才来垂听，他要的是迫切火热祷告的灵。

天下无他物能像代祷更让我们真心爱人。你若能诚心诚意为一个人代祷，你也就能真心来爱他，为他的问题奔走。

只要每天恒切跪在主前，为他人像为自己一样恒切恳求，你会发现那些小恨小怨全消尽，你的心胸却越来越磊落光明。

爱主的人祈祷所发出的力量，大过全球军队力量的总和。向上飞升的祷告，强大过人间任何巨型火箭。

愿上主加给你力量。

希望你平安喜乐的一天！



家庭药箱巧管理

每个家庭最好都备一只家庭药箱，并把它分为常用药盒、养生保健药盒、急救药盒等三部分。

药品保存也要注意科学方式：

一、避免高温、光照和潮湿。许多药品说明书中有“密封，阴凉处保存”的字样，密封的含义是隔绝空气，阴凉处是指不高于20℃。没有写明的一般药品须在25℃以下保存。如果是“冷处”，指2℃~10℃。

“怕热”的药品有：生物制剂、抗生素、胶囊、栓剂等药，在高温季节应放入冰箱冷藏。夏季的高气温、大湿度、强光线，会让药品发生微妙变化。气温每升高10℃，药品的化学反应速度就加速2~4倍。也就是说，高温环境下，一些原本可保存3年的药品，很有可能一两年就失效了。

“怕光”：维生素、注射剂、硝酸甘油等药品，阳光中的紫外线会加速其变质，药效也会降低。在日照强烈的季节，一定要避光避热保存。

“怕冷”：皮肤外用乳膏剂，一旦温度

过低，也会导致基质分层，影响药效。这些药放在室温下保存即可。“怕虫”：中药多为膏、丹、丸、散类制剂。制作这些药物时常添加蜂蜜，所以特别招虫子。保存时注意防潮、防霉，冰箱如果没有控湿功能，不宜存放中药材。

二、药品应合理分类摆放。外用药、内服药应分开摆放，才不易拿错。

三、莫将用空药瓶或盒子装其他药，易发生误用。

买药时按需购买，别囤货；定期清理家庭药箱，一般药品在家保存最好别超过1年；保质期内药品若出现霉变、变色、裂开等性状改变，也该弃之不用。

过期的药品应严禁使用。平时要多注意保存的药物是否快过期。发现有快过期的药物，最好把它放到醒目位置，以便身体不适时及时使用。

如果发现药品过期，应该感谢上帝赐给我们健康，用不上这些药物。毫不迟疑地把这些过期药品处理掉。

最后还要说明药物不是普通生活垃圾，不能随意丢弃，应按国家规定的方式来处理。

文/福清市医院 林星