

# 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。

希望你有一平安喜乐的一天！



## 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