



DISTRESSED
DISTRESSED

A MESSAGE SERIES
ABOUT

OVERCOMING
MENTAL STRESS

DISTRESSED
DISTRESSED



压力与愤怒

3

焦虑焦虑

焦虑焦虑
焦虑焦虑

愁苦

长时间或极度痛苦、悲伤或焦虑

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。

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

压力/愤怒

我们正面临一场全国性的心理健康危机，这可能会在未来几年产生严重的健康和社会影响。

美国心理学会（APA），2020年

50%的人
承认有负面行为

- * 尖叫
- * 情绪波动
- * 身体紧张
- * 脾气急躁

压力的影响

对你的身体

头痛
肌肉紧张或疼痛
胸口疼痛
疲劳
性欲改变
肠胃不适
睡眠问题

对你的情绪

焦虑
烦躁不安
缺乏动力或专注力
感到不知所措
易怒或愤怒
悲伤或忧郁

对你的情绪

暴饮暴食或节食
愤怒的爆发
滥用药物或酒精
烟草使用
社交退缩
运动量减少



2个操作方式

- 休息

- 节奏

休息

圣经中休息的概念

- 创造
- 安息日

- 耶稣
- 新约教会

马太福音 11 ²⁸ 你们所有劳苦担重担的人哪，到我这里来吧！我必使你们得安息。²⁹ 我心里柔和谦卑，你们应当负我的轭，向我学习，你们就必得着心灵的安息；²⁹ 我的轭是容易负的，我的担子是轻省的。

軛



- 让他来领导
- 让他来承担最大的负担
- 让他来教导

彼得前书 5 ⁷ 你们要把一切忧虑卸给神，因为他顾念你们。



节奏

一种强烈的、有规律重复的动作或声音模式。

每日

诗篇 61:8 ...并且**天天**还我向你所许的愿。

诗篇 68:19 ...主，拯救我们的神，是应当称颂的，他**天天**背负我们的重担。

诗篇 88:9 ...，我**天天**向你呼求，向你举手祷告。

以斯拉记 3:4 ...**每天**照着规定的数目献上当天的燔祭。

马太福音 6:11 我们**每天**所需的食物，求你今天赐给我们；

路加福音 9:23 ...如果有人愿意跟从我，就当舍己，**天天**背起他的十字架来跟从我。

使徒行传 2:46 ...他们**天天**同心在殿里恒切地聚集，一家一家地擘饼...

希伯来书 3:13 趁着还有叫作「今天」的时候，总要**天天**互相劝勉，免得你们中间有人受了罪恶的诱惑，心里就刚硬了。