



# 破解人生难题系列

---

# 总论

---

- ▶作者: 华理克
- ▶时间: 1985出版, 30's, 跨时代
- ▶特点: 圣经人物,
- ▶目的: 提升提供简单扼要、直截了当的答案, 你可以立刻应用来跨越最大的绊脚石, 享受有目的、有平安、有意义的人生。
- ▶“从前所写的圣经都是为教训我们写的, 叫我们因圣经所生的忍耐和安慰可以得着盼望。”  
罗马书 15:4
- ▶Moody: 圣经不是用来增加我们的知识, 乃是用来改变我们的人生。
- ▶人生答案

## 《破解人生难题》学习大纲 夏季 2024

	主日	内容	带领
1	5/19/2024	第一章 我要如何对付压力?	Arthur
	5/26/2024	第二章 我要如何败部复活?	Peter
2	6/2/2024	第七章 我要如何克服困难?	BY
3	6/9/2024	第四章 我要如何与众不同?	Eva
4	6/16/2024	Father' s day, no class	
5	6/23/2024	第五章 我要如何平心静气?	Peter
	6/30//2024	第六章 我要如何处理沮丧?	BY
6	7/7/2024	MCCA, no class	
7	7/14/2024	第三章 我要如何胜过忧郁?	Arthur
8	7/21/2024	第八章 我要如何掌握危机?	Eva
9	7/28/2024	第九章 我要如何面对改变	Peter
10	8/4/2024	第十章 我要如何突破困境	Arthur
11	8/11/2024	第十一章 我要如何排解孤单?	BY
12	8/18/2024	第十二章 我要如何逢凶化吉?	Eva

# **第一章:如何对付压力 (STRESS)**

**耶稣是榜样  
对付压力的8个原则**

# 1. 确定身份：知道你是谁

---

- ▶ A, 耶稣知祂是世界的光, 是门, 是道路真理生命, 是好牧人, 神的儿子。
- ▶ B, 你是谁?
- ▶ C, 解决方法: 认识“我是谁”就能得平衡的心态。

## 2. 奉献委身：知你讨谁喜悦

---

- ▶ “「我凭着自己不能做什么，我怎么听见就怎么审判。我的审判也是公平的；因为我不求自己的意思，只求那差我来者的意思。」”约翰福音 5:30
- ▶ 不可能讨好每个人
  - ▶ a, 耶稣知讨谁喜悦 - 天父.
  - ▶ b, 不知讨谁喜悦的四种心态:
  - ▶ c, 解决方法:

### 3. 有条不紊：知道你要完全什么

---

- ▶ “耶稣说：「我虽然为自己作见证，我的见证还是真的；因我知道我从哪里来，往哪里去；你们却不知道我从哪里来，往哪里去。」约翰福音 8:14
- ▶ 忙-盲，
  - ▶ a, 看不见生活计划和优选，焦头烂额，跟着别人走。
  - ▶ b, 解决办法
  - ▶

## 4. 专心一意：一次专注一件事

---

- ▶ “天亮的时候，耶稣出来，走到旷野地方。众人去找他，到了他那里，要留住他，不要他离开他们。”路加福音 4:42
- ▶ 许多人要耶稣脱离祂的原定计划，转移祂生活的目标：耶稣对他们说：我也必须在别城传神国的福音，因我奉差原是为为此（4:43）
- ▶ 计划我们的生活



## 5. 勇于授权：不要什么事都自己做

---

- ▶ “耶稣上了山，随自己的意思叫人来；他们便来到他那里。他就设立十二个人，要他们常和自己同在，也要差他们去传道，”马可福音 3:13-14
- ▶ A, 耶稣让十二个使徒一起做，差派他们传道
- ▶ B, 不愿放手的原因：
- ▶ C, 解决办法
- ▶ No success without successor
- ▶

## 6. 沉思默想：养成个人祷告习惯

---

- ▶ “次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”马可福音 1:35
- ▶ 解决方法
- ▶ 祷告是巨大的减压器
- ▶ 学耶稣的样，你们要休息要知道我是神。

## 7. 休闲娱乐：拿出时间享受人生

- ▶ “何处的人不接待你们，不听你们，你们离开那里的时候，就把脚上的尘土跺下去，对他们作见证。」使徒聚集到耶稣那里，将一切所做的事、所传的道全告诉他。他就说：「你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。」这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。“他们就坐船，暗暗地往旷野地方去。”马可福音 6:11, 30- 32
- ▶ “「当纪念安息日，守为圣日。因为六日之内，耶和华造天、地、海，和其中的万物，第七日便安息，所以耶和华赐福与安息日，定为圣日。”出埃及记 20:8, 11
- ▶ “你要嘱咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠无定的钱财；只要倚靠那厚赐百物给我们享受的神。”提摩太前书 6:17

## 8. 更新变化：将你的压力交给耶稣

---

- ▶ “凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。” 马太福音 11:28-30
- ▶ 将你的压力交给耶稣。耶稣爱你，要赐给你安息
- ▶ 得新生命：“所以，若有人在基督裏，他就是新造的人：舊事已過，都變成新的了。” 哥林多後書 5:17
- ▶ “我也要賜給你們一顆新心，將新靈放在你們裏面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。” 以西結書 36:26

问题：

那2-3个原则是你现在最需要的？  
下周你要开始简化生活的三个具体方法？