



化忧虑为得力人生

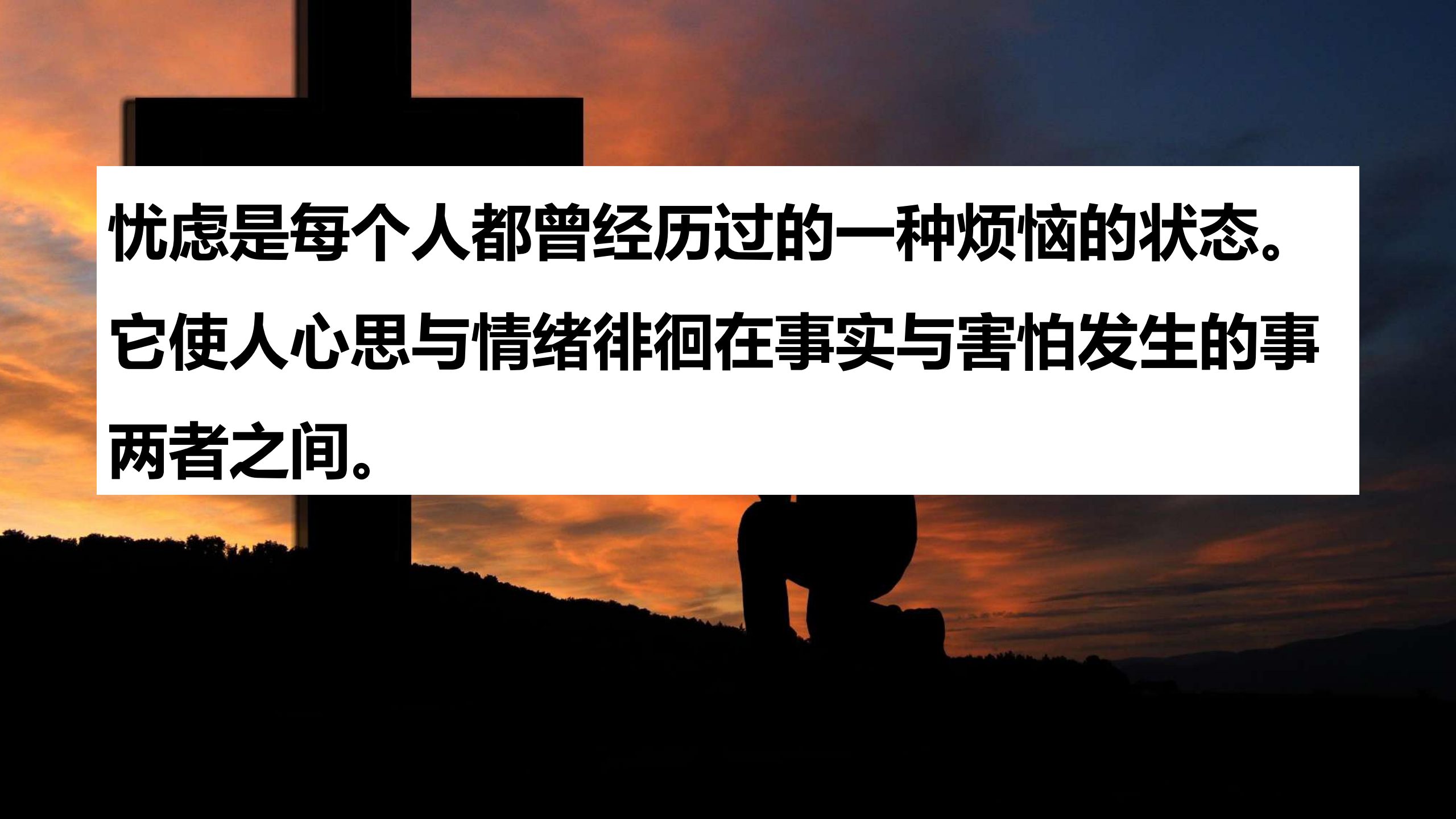
Turning worries into strength

太 Matt 6:25-34 ; 腓 Phil 4:6-7

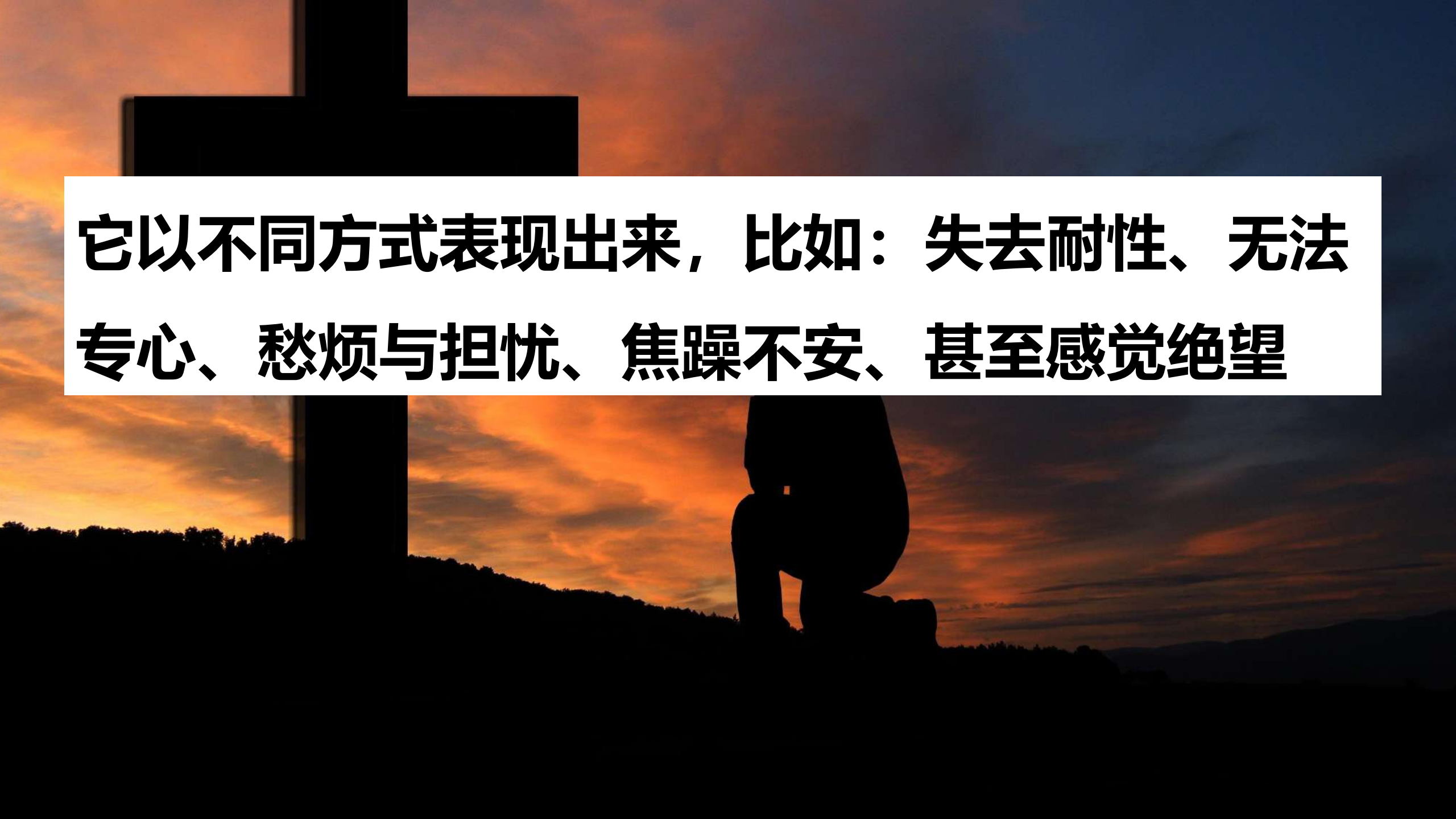


忧虑与烦恼

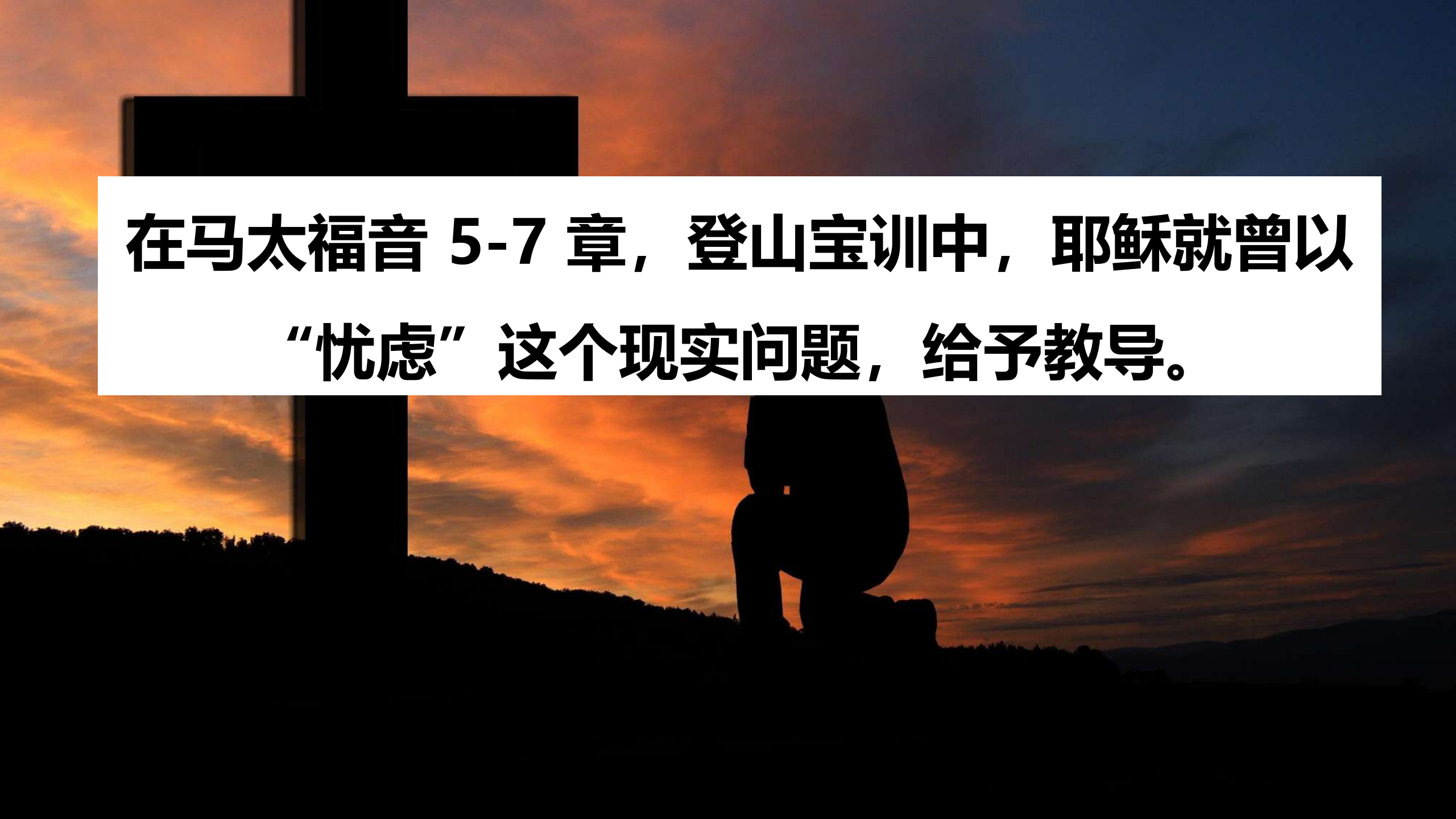
Worries and Concern

The background of the image shows a silhouette of a person sitting on a hill, looking out over a landscape at sunset. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the horizon is visible in the distance. The person's silhouette is dark and prominent against the bright sky.

**忧虑是每个人都曾经历过的一种烦恼的状态。
它使人心思与情绪徘徊在事实与害怕发生的事
两者之间。**

The background image shows a silhouette of a person kneeling in prayer on a hillside. A large, dark cross is visible in the upper left. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, suggesting a sunset or sunrise. The text is overlaid on a white rectangular background.

它以不同方式表现出来，比如：失去耐性、无法专心、愁烦与担忧、焦躁不安、甚至感觉绝望

The background image shows a silhouette of a person kneeling in prayer on a hillside. In the background, a large, dark cross is visible against a dramatic sunset sky with orange and blue hues. The text is overlaid on a white rectangular box in the center of the image.

**在马太福音 5-7 章，登山宝训中，耶稣就曾以
“忧虑”这个现实问题，给予教导。**

太 Matt 6

25 所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么喝什么，为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？

26 你们看那天上的飞鸟，也不种也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它，你们不比飞鸟贵重得多吗？

太 Matt 6

27 你们哪一个能用思虑使寿数多加一呢？

28 何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花怎么长起来，它也不劳苦，也不纺线，

29 然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！

30 你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的装饰，何况你们呢？

31 所以，不要忧虑说吃什么、喝什么、穿什么。

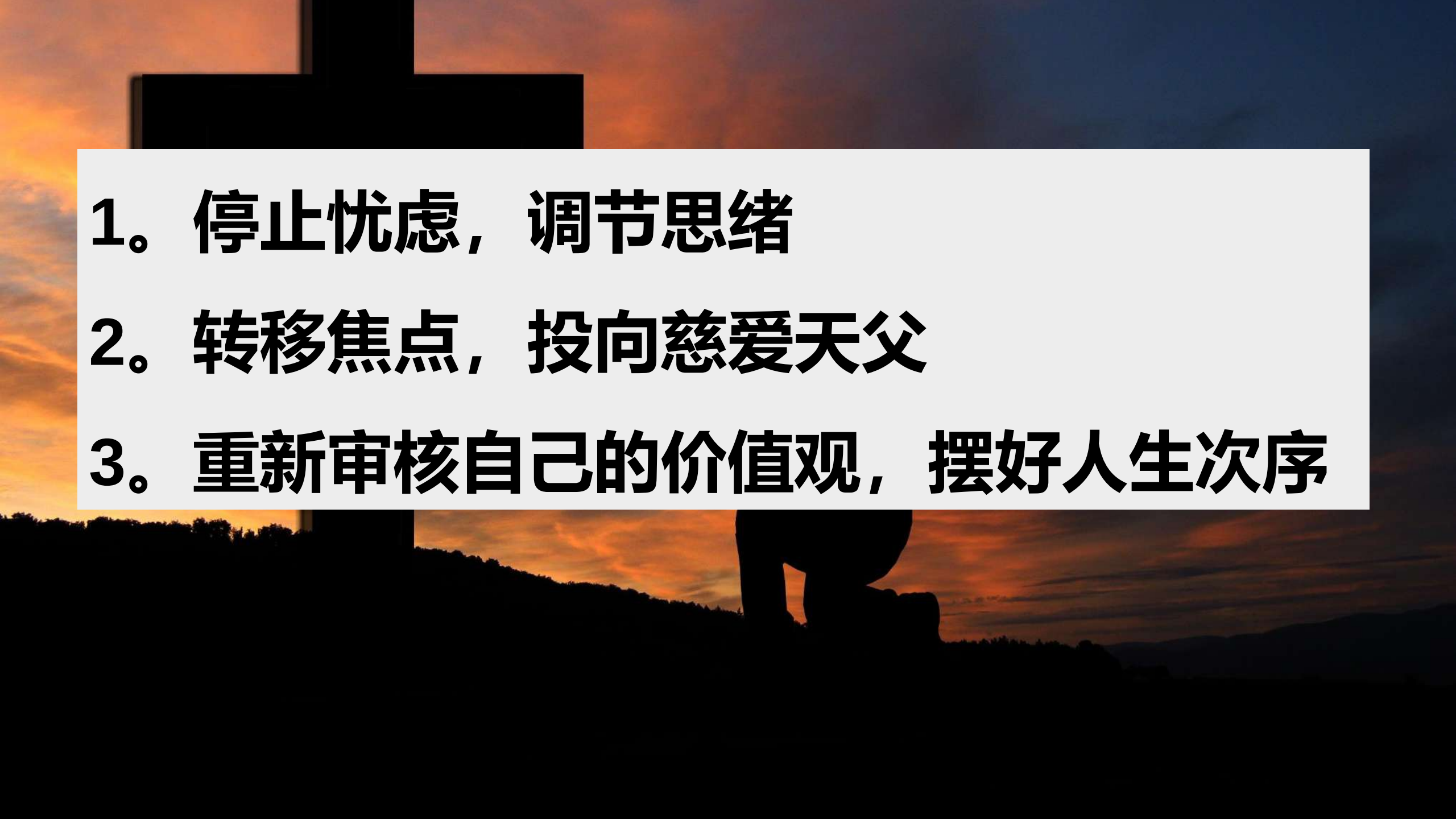
32 这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。

33 你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

34 所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了。

如何处理忧虑烦恼，将之化为动力？

**How to deal with your concerns and worries,
and get out of the rut**

- 
- A person is kneeling in prayer on a dark, silhouetted hillside. The background is a dramatic sunset or sunrise sky with orange and yellow clouds. A large, dark, cross-like silhouette is visible in the upper left corner.
- 1. 停止忧虑，调节思绪**
 - 2. 转移焦点，投向慈爱天父**
 - 3. 重新审核自己的价值观，摆好人生次序**

A silhouette of a person kneeling in prayer next to a large cross against a sunset sky. The person is positioned to the right of the cross, facing away from the viewer. The sky is filled with vibrant orange and yellow clouds, transitioning into a darker blue at the top. The cross is a simple, dark silhouette. The overall mood is contemplative and spiritual.

1. 停止忧虑，调节思绪

A silhouette of a person kneeling in prayer next to a large cross at sunset. The person is facing the cross, and the sky is filled with vibrant orange and yellow clouds. The cross is a simple, dark silhouette. The person is also a dark silhouette, kneeling on the ground with their head bowed.

不论您处在哪个人生阶段，忧虑是那么真实！

当您小时候 When you were young





青少年与成年初期

Youth and young adult period . . .



中年阶段

Mid-life stage



老年阶段呢?

How about old age?



认知功能下降
慢性疾病或严重疼痛
担心失去生活的独立性
担忧财务，牵挂儿女，
害怕疾病及死亡
孤独与社交隔离的伤痛
迷失生活目标

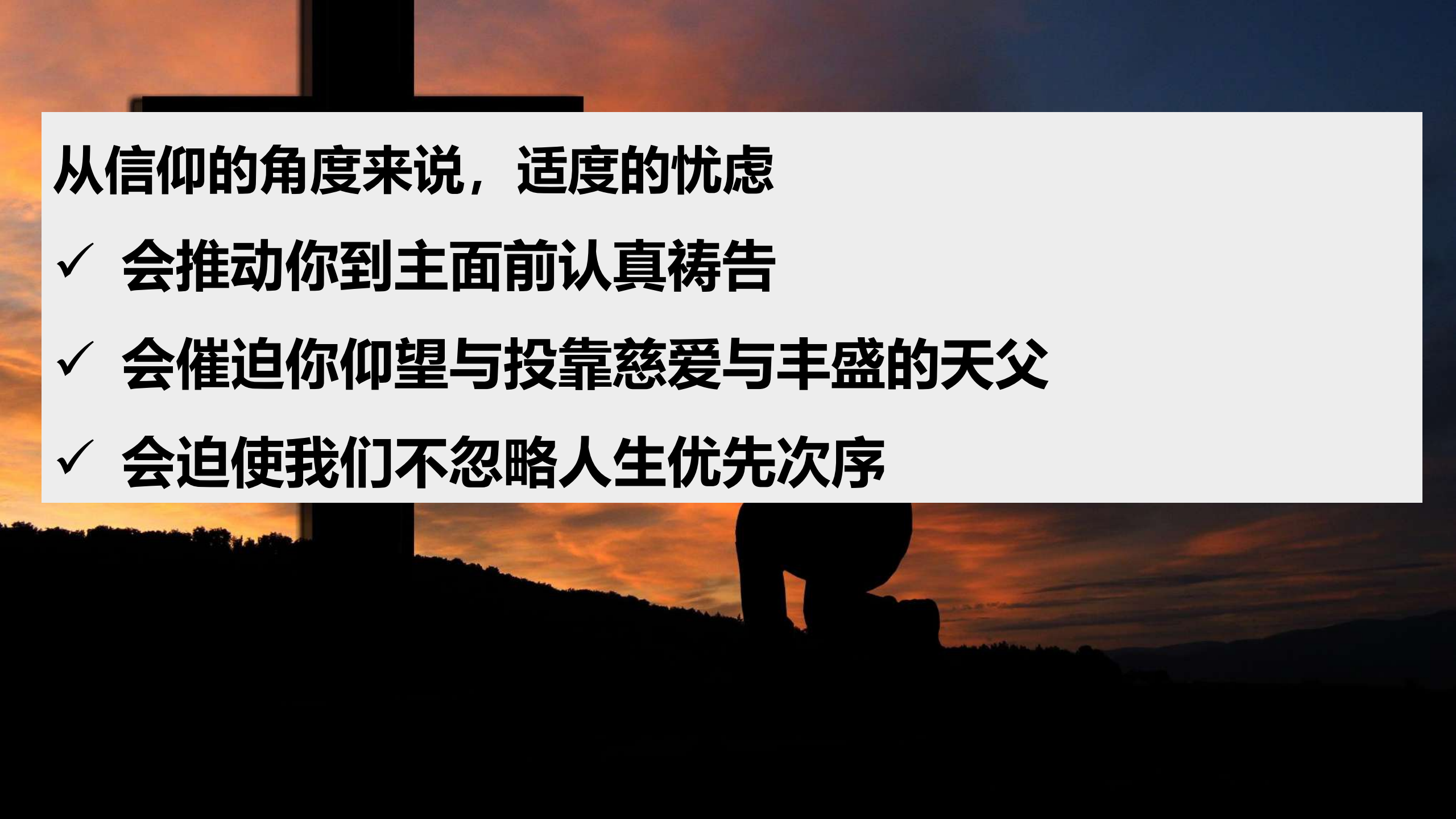


除了人生发展阶段中，人们常见的困难与挑战外，我们在生活中，可能面对无法预测的危机与挑战：不断变化的世界经济，工作的稳定性，婚姻与家庭关系的考验，健康的打击等。

同时，您还得背负着您身边四围得人的烦恼与愁烦

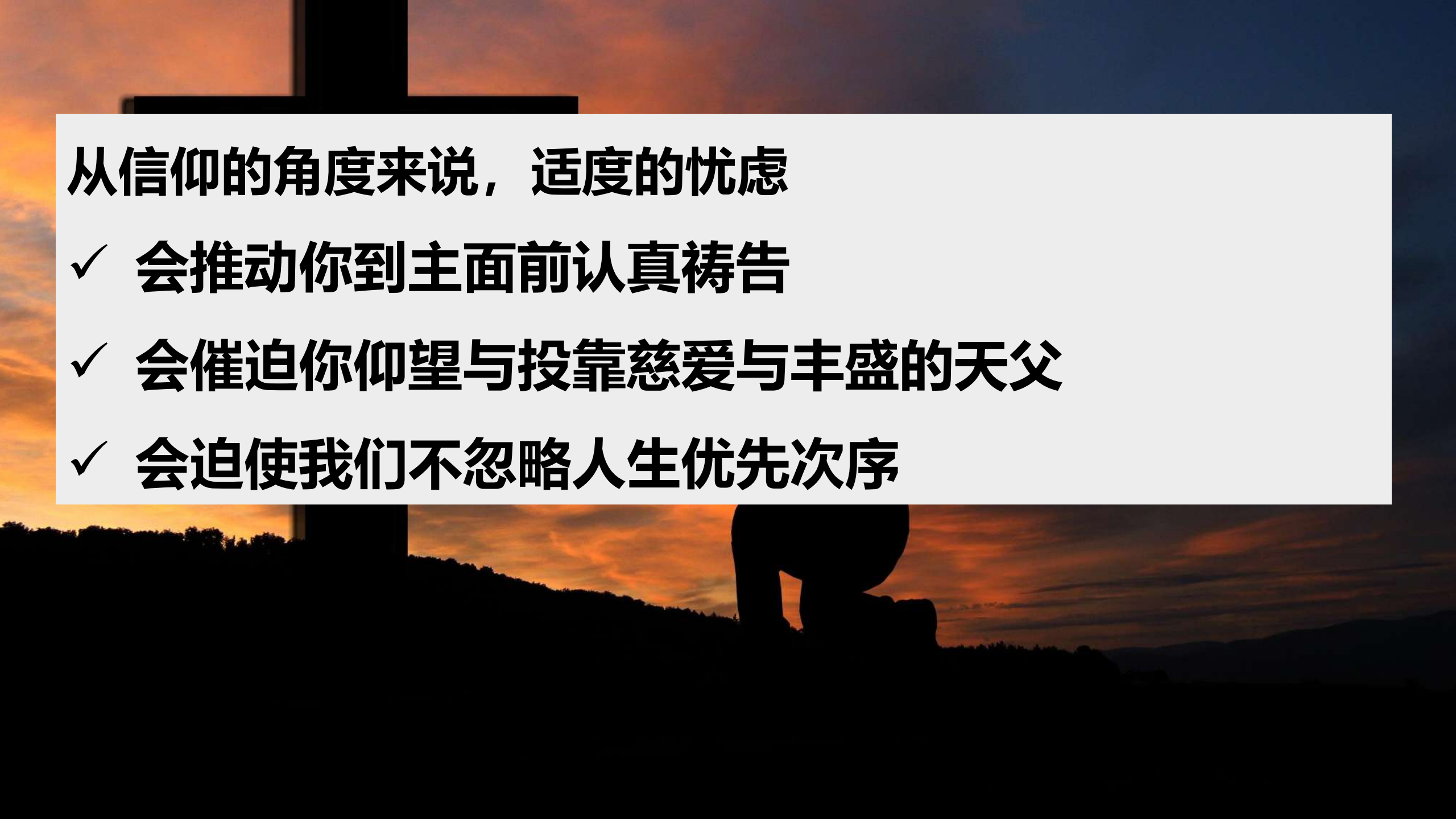
从社会发展学来说，适度的忧虑

- ✓ **会使你认真对待人生，规划将来，努力经营**
- ✓ **会使你想要学习新知识与新技能来突破困境**
- ✓ **会激发一个人的潜能**
- ✓ **会考虑可能会出现的各种情况，并且制订相应的预案**



从信仰的角度来说，适度的忧虑

- ✓ **会推动你到主面前认真祷告**
- ✓ **会催迫你仰望与投靠慈爱与丰盛的天父**
- ✓ **会迫使我们不忽略人生优先次序**



从信仰的角度来说，适度的忧虑

- ✓ 会推动你到主面前认真祷告**
- ✓ 会催迫你仰望与投靠慈爱与丰盛的天父**
- ✓ 会迫使我们不忽略人生优先次序**

但是若您过度的焦虑（为钱财、物质生活、人生挑战）

But are you are overwhelmed with anxiety?

- ✓ **会使您瘫痪**
- ✓ **会使您孤立自己**
- ✓ **会夺走你的创造力**
- ✓ **会使你没耐心，显得浮躁**
- ✓ **会使你分心，远离对神的信靠**
- ✓ **会使你放不下心，试图操控一切**

当焦虑烦恼笼罩着您时。。。。。

告诉自己 STOP 停止忧虑！

深呼吸，吩咐内心的争战停下来，吩咐那无厘头的想象力停下来！

静下心来祷告主、阅读经文

V25 不要为生命忧虑吃什么喝什么，为身体忧虑穿什么。生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？

V31 所以，不要忧虑说吃什么、喝什么、穿什么。

V34 所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了。

2. 转移焦点，投向慈爱天父

**不要过于担忧物质生活及世俗烦恼，而要将信任
放在上帝身上**

转移焦点，看神对大自然奇妙的供应！

承认自己的软弱与需要，不逃避，不抱怨，不找藉口！



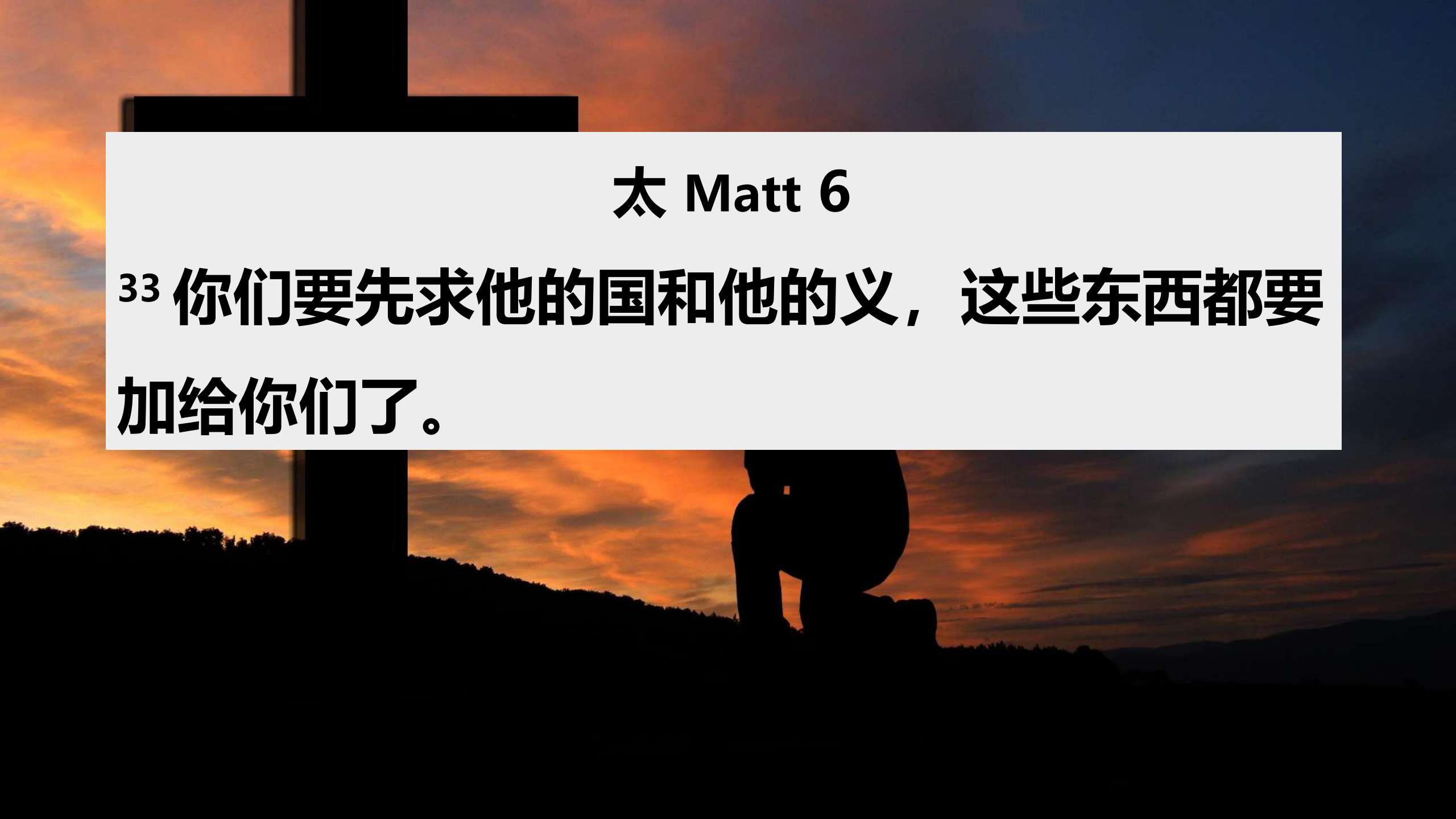
**要相信慈爱天父的恩惠够用，祂必顾念您
以平常心过日子；继续保持规律的生活，
照顾自己的身心灵。**

雅各书 James 1

17 各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，在他并没有改变，也没有转动的影儿。

3。重新审核自己的价值观，摆好人生次序



A silhouette of a person kneeling in prayer against a sunset background with a large cross.

太 Matt 6

33 你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

“神的国”是属灵的、永恒的、上帝掌权的
神的国并不是一个具体的地理国家或领土，而是上
帝的统治和权威。要寻求神的国，也就是寻求神的
真理、旨意与教导，并将神的旨意放在首位。

让神做主，让祂做最后的决定！

神的义：涉及到上帝的公义和道德标准。因为所有人都犯了罪，无法靠自己的行为来达到上帝的义。我们是靠恩典得救，靠恩典过活，靠恩典得胜！所以，我们只需要降服于神，凡事借着祷告、祈求与感谢，将一切交托主。

The background image shows a silhouette of a person kneeling in prayer on a hillside. In the background, a large, dark cross is visible against a dramatic sunset sky with orange and blue hues. The text is overlaid on a white rectangular banner in the center of the image.

**重新审视自己的价值观，不可忽视属灵的事情，
要追求属灵的认知，减少对世俗担忧的时间和精力。**

瑞合尼伯Reinhold Niebhr 的祷告

**上帝阿!求祢赐我平静的心,去接受我无法改变的事;
赐给我勇气去改变我能改变的事,赐给我智慧去分
辨这两者。** God, grant me the serenity to accept the
things I cannot change, the courage to change the things
I can, and the wisdom to know the difference.

求圣灵帮助我们

放心、放手，放下自己要操控的心思

勇敢的站在神的应许上，拒绝魔鬼的谎言

降服在神对你生命的计划， 结出果子荣耀神

结论



箴言 Prov 3

**26 因为耶和华是你所倚靠的，他必保守你的脚
不陷入网罗。**

**26 for the LORD will be at your side and will keep your
foot from being snared.**