

在壓力之上得勝

The background of the slide features a sunset over a mountain range. The sun is a bright, glowing orb in the center, casting a warm orange and yellow light across the sky. In the foreground, the silhouettes of three people are visible on a rocky peak. One person stands on the right with their arms raised in a 'V' shape, signifying victory. Another person is in the middle, leaning forward as if climbing or being helped. A third person is on the left, reaching out to assist the person in the middle. The overall mood is one of triumph and overcoming challenges.

腓立比書 第四章

10.23.2022

CBCWLA

腓立比書 第一章

- 保羅生命的宗旨

- 腓立比書1:20-21 照著我所切慕、所盼望的，沒有一事叫我羞愧，只要凡事放膽，無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大。因我活著就是基督，我死了就有益處。

腓立比書 第一章

- 保羅給教會的託付
- 腓立比書1:27 只要你們行事為人與基督的福音相稱，叫我或來見你們，或不在你們那裡，可以聽見你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力。

腓立比書 第一章

- 保羅給教會的託付 – 第一面
- 腓立比書1:27 只要你們行事為人與基督的福音相稱，叫我或來見你們，或不在你們那裡，可以聽見你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力。
- Hold yourself accountable 為自己負責

腓立比書 第一章

- 保羅給教會的託付 – 第二面
- 腓立比書1:27 只要你們行事為人與基督的福音相稱，叫我或來見你們，或不在你們那裡，可以聽見你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力。
- Hold yourself accountable 為自己負責
- Hold each other accountable 彼此對互相負責

腓立比書 第一章

- 信徒的回應

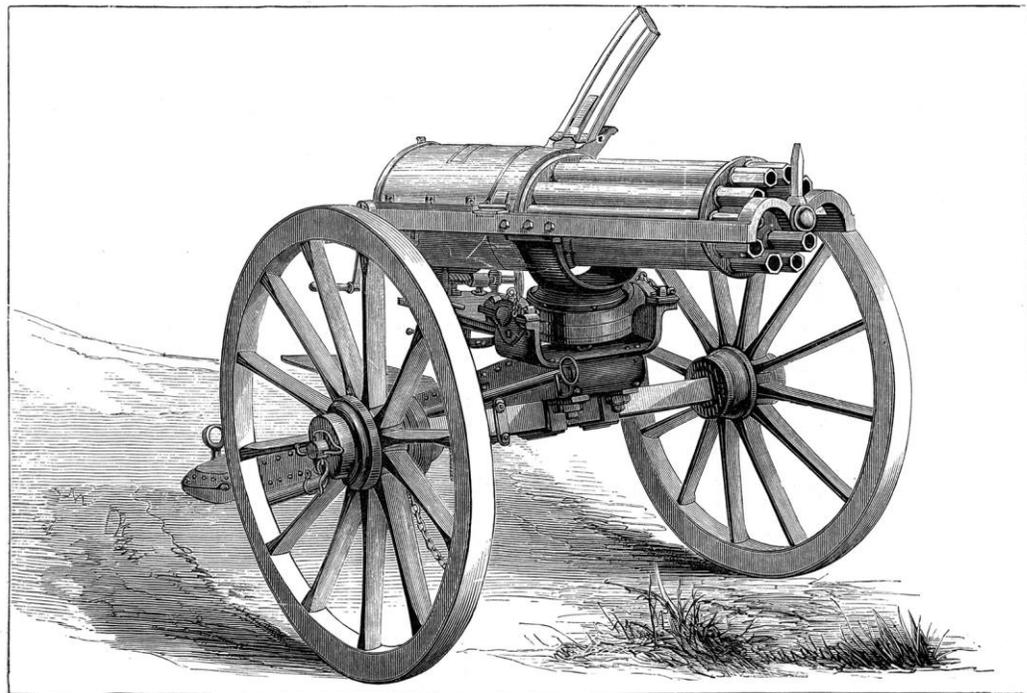
- 腓立比書1:14 並且那在主裡的弟兄，多半因我受的捆鎖就篤信不疑，越發放膽傳神的道，無所懼怕。

腓立比書 第二章

- 同一個意念以正確的態度開始
- 腓立比書2:1-5 所以，在基督裡若有什麼勸勉，愛心有什麼安慰，聖靈有什麼交通，心中有什麼慈悲憐憫，你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。

腓立比書 第二章

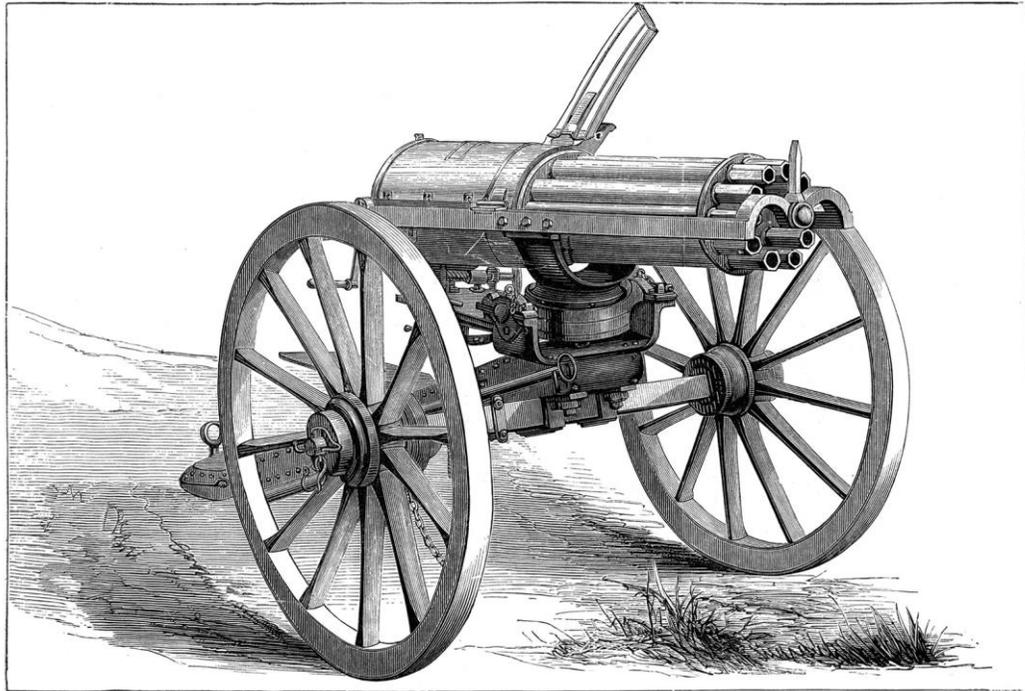
- 「意念相同」 ≠ 「有好的意思」



Gatling Gun

腓立比書 第二章

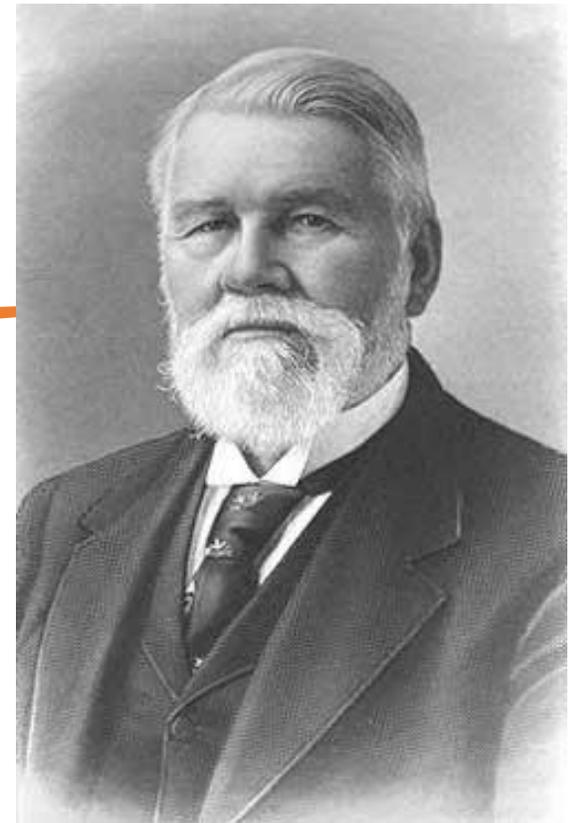
- 只有「好意思」的危險



Richard Gatling

發明機槍的原因：

一把機槍的能力等於一百個軍人。有了機槍打仗就不需要依靠大軍隊了。所以戰爭也就不會多數的人死亡了。



腓立比書 第二章

- 同一個意念以正確的態度開始
- 腓立比書2:2 你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念。
- 對教會的使命：相同的目標
- 對某事的輕重：相同的價值觀
- 對神：相同的敬畏
- 對聖經：相同的理解與順服
- 對服事：相同的原則

腓立比書 第二章

- 神使用以基督的心為心的教會
- 腓立比書2:13 因為你們立志行事，都是神在你們心裡運行，為要成就他的美意。

腓立比書 第三章

- 丟棄萬事，為要得著基督
- 腓立比書3:7-8 只是我先前以為於我有益的，我現在因基督都當做有損的。不但如此，我也將萬事當做有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看做糞土，為要得著基督。
- 做門徒的條件
- 路加福音9:23 若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。

腓立比書 第三章

- 保羅的榜樣
- 腓立比書3:13-14 我不是以為自己已經得著了，我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。
- 教會的反應
- 腓立比書 3:17 弟兄們，你們要一同效法我，也當留意看那些照我們榜樣行的人。

腓立比書 第三章

- 與世俗為友，與神為敵
- 腓立比書3:17-19 弟兄們，你們要一同效法我，也當留意看那些照我們榜樣行的人。因為有許多人行事是基督十字架的仇敵，我屢次告訴你們，現在又流淚地告訴你們。他們的結局就是沉淪，他們的神就是自己的肚腹！他們以自己的羞辱為榮耀，專以地上的事為念。
- 雅各書4:4 豈不知與世俗為友就是與神為敵嗎？所以凡想要與世俗為友的，就是與神為敵了。

腓立比書 第四章

- 腓立比書 4:1-9

我所親愛所想念的弟兄們，你們就是我的喜樂，我的冠冕。我親愛的弟兄，你們應當靠主站立得穩。

我勸友阿爹和循都基要在主裡同心。我也求你這真實同負一軛的，幫助這兩個女人；因為她們在福音上曾與我一同勞苦，還有革利免並其餘和我一同做工的，他們的名字都在生命冊上。

腓立比書 第四章

- 腓立比書 4:1-9

你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂！當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

腓立比書 第四章

- 腓立比書 4:1-9

弟兄們，我還有未盡的話，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。你們在我身上所學習的、所領受的、所聽見的、所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。

為什麼人人都在生氣？

Home / News / Issue of the Month /
Are We Becoming an Angry People?

BY LOUIS FORTIS, EDITOR/PUBLISHER JUN. 06, 2022 4:25 PM.



SIGN IN NPR SHOP

NEWS CULTURE MUSIC PODCASTS & SHOWS SEARCH

YOUR HEALTH

Poll: Americans Say We're Angrier Than A Generation Ago

June 26, 2019 · 5:00 AM ET



SCOTT HENSLEY

HEALTH & MEDICINE

Soothing advice for mad America

The Harvard Gazette

Rose Lincoln/Harvard Staff Photographer



TIMES INSIDER

The New York Times

Why Is Everyone So Angry? We Investigated.

The Times writer at large Sarah Lyall captured a national feeling with her recent book on anger. She shares how the

Forbes

LEADERSHIP STRATEGY

Why Is Everyone So Angry And Anxious?

Jan Bruce Contributor

I write about stress and being agile and adaptable in the workplace.

Follow

May 2, 2019, 10:40am EDT

When did everyone get so angry? I don't know about you, but I am seeing more anxiety, anger and aggression in my interactions every day. If you think this troubling dynamic is on the rise, you're right: Forty percent more



Anger is skyrocketing in the workplace. The result? Bullying, productivity, poor...

Americans are living in a big 'anger incubator.' Experts have tips for regulating our rage.

The Washington Post
Democracy Dies in Darkness

By Elizabeth Chang

June 30, 2020 at 8:00 a.m. EDT

腓立比書 第四章

- 腓立比書 4:2-3

我勸友阿爹和循都基要在主裡同心。我也求你這真實同負一軛的，幫助這兩個女人；因為她們在福音上曾與我一同勞苦，還有革利免並其餘和我一同做工的，他們的名字都在生命冊上。

在壓力上得勝的六個秘訣

1. 與弟兄姊妹和睦需要同心

腓立比書4:2 我勸友阿爹和循都基要在主裡同心。

- 對教會的使命：相同的目標
- 對某事的輕重：相同的價值觀
- 對神：相同的敬畏
- 對聖經：相同的理解與順服
- 對服事：相同的原則

在壓力上得勝的六個秘訣

2. 靠主喜樂

腓立比書4:4-5 你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂！當叫眾人知道你們謙讓的心。

腓立比書4:10a 我靠主大大地喜樂，因為你們思念我的心如今又發生。

- 「靠主」 = 親近主
- 親近主 》 喜樂 》 謙讓人

在壓力上得勝的六個秘訣

3. 感恩的祈禱

腓立比書4:5b-7 主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

在壓力上得勝的六個秘訣

4. 思念值得稱讚的事

腓立比書4:8 弟兄們，我還有未盡的話，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。

- 耶穌的屬性
- 從聖經看見耶穌的屬性
- 從詩歌稱頌耶穌的屬性

在壓力上得勝的六個秘訣

5. 堅持行神看為義的事

腓立比書4:9 你們在我身上所學習的、所領受的、所聽見的、所看見的，**這些事你們都要去行**，賜平安的神就必與你們同在。

- **堅持行神看為義的事。神必與這樣的人同在。**

在壓力上得勝的六個秘訣

6. 不依靠錢財

腓立比書4:11b-13 我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足或飢餓，或有餘或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。

在壓力上得勝的六個秘訣

6. 不依靠錢財

提摩太前書6:9-10, 17 但那些想要發財的人，就陷在迷惑，落在網羅和許多無知有害的私慾裡，叫人沉在敗壞和滅亡中。貪財是萬惡之根。有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財，只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神。

- 不將安全感建立在錢財上
- 安全感只建立在神

在壓力上得勝的六個秘訣

1. 與弟兄姊妹和睦（同心）
2. 靠主喜樂
3. 感恩的祈禱
4. 思念值得稱讚的事
5. 堅持行神看為義的事
6. 不依靠錢財

如何得救？

- Admit 承認：以謙卑的心，向神承認自己乃是一個罪人。「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。」（羅 3:23）
- Believe 相信：相信耶穌並他釘十字架，使你因信耶穌而被神稱義。「就是神的義，因信耶穌基督加給一切相信的人，並沒有分別。」（羅 3:22）
- Confess 宣告：藉著祈禱來公開宣告你的信心，將耶穌接到心中，使他成為你的救主與生命之主。「你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。」（羅馬書 10:9）

信主之後， 四個基本操練

1. 接受浸禮， 歸入基督的名下
2. 將主日分別為聖， 用心靈和誠實敬拜主
3. 固定研讀神的話， 使你的靈命得著餵養
4. 在教會和團契裡委身， 活出愛神和愛人的生活