

## 宣教应用

\*\*\*\*\*

### 宣教士的压力调适

王贞乃宣教士

(台湾马偕医院差派驻泰北阿卡族)

我第一次遇到有关宣教师压力疾病是在去南非的一个月短宣经验中，那次是因水土、气候、环境、文化导致的文化休克症候群(心理压力所产生的一种病态)。第二次，是当我成为准宣教师后，心理压力、人际关系适应、自我成长的另一波 -- 角色冲突(另一种心理的压力)。很感谢上帝适时的安排，一对有经验的宣教师夫妇帮助我渡过。因曾受过这种苦，及在各种危机压力下的经验，这次我再度遇到宣教禾场上突发的状况，虽然处在危机中，无人可寻求解决的困境下，上帝仍帮助我不时的想起，如何解决危机纾解压力的教导，我透过学习一些压力调适书籍，加上对上帝信仰的依靠，一天一天，一步一步走出失望的阴影。我再次思考宣教士的健康问题，希望藉此与您分享。

宣教士人员有许多健康方面需要保养的问题，其中谈到是有关如何纾解压力?压力调适就是一种保健计划，要指出压力的来源先来认识什么是压力，“压力”是对身体的一种苛求，使人感到异常的真实感或想像性的刺激；显而易见的压力如：离婚、失业、生病、污染、暴露在某种元素中、丧亲、工作上的挫败、童年的匮乏、婚礼、渡假、退休等等。“压力”是身体、社会及心理等因素总合起来的冲击，因人而异，视个人感受反应及刺激程度而定，处于高压下人体对细菌的抵抗力较低，通常在承受压力下，A型人格特质的得病率比B型人格特质的得病率高三倍，所谓A型人格特质的人，是指那些常常觉得自己要以很少的时间完成很多工作的人，他们有明显焦虑、理智化的敌意以及吹毛求疵的个性，没有耐性。这样的人可以在同一时间内讲电话、看电视、叫午餐，通常说话急速火爆，有神经质的小动作，未能放松自己，并反省自己的角色，当他无事做时会有罪恶感，压力很大时会养成自毁性习惯的倾向。自毁性习惯包括抽烟、过食、药物滥用或酗酒、或是不喜欢运动、低自尊心无法应对难题的缘故，有时这类人会死守无法挽救的婚姻，或者让对方虐待或苛待他人，甚至会发展成严重的抑郁症，或者自杀或杀人行为。

若知道自己有压力之苦该怎么办？可先让自己设立小目标来改变生活方式，有些压力靠自己可以改变，有些需要靠专业人员帮忙。但是总要彻底教育自己关于压力及压力调适的知识，找出问题所在，并为自己安排一个计划。作计划时可选择设定大的目标，如：体重超重就选择作减肥计划，在理想目标下还可加上一、二项小目标，如每周三次冥想二十分，每天反省自己完成的事，让前两三周目标完成，成为您的生活习惯前，先不要

设定太多目标，此段时间阅读关于压力书籍或录音带及影片。此外作压力档案，对有兴趣聆听你说话的朋友倾诉，学习每天测量压力表，压力高时，表示你必须放缓脚步，放松自己，出去散步或听可放松身心灵方面的音乐。此段时期不适合沾染烟酒，喝咖啡或与人争论。基本上，压力调适是身心灵皆快乐的健康生活方式，一般由高度自尊心，良好的时间管理，玩乐，放松所组成的生活方式。

压力调适的基本原则：

1. 天天运动，每天至少三十分钟以上的有氧运动，可以选择散步，跳绳及游泳。
2. 每天放松二十分钟，可以小睡，冥想，听音乐，或是作白日梦。
3. 每工作四小时，休息十分钟，可以选择作步行、看书或喝杯果汁。
4. 每年至少渡假两周。
5. 妥善安排您的工作，列出工作表，完成后逐一删除。
6. 学习说“不”，要拒绝过多承诺，以免自己不胜负荷。
7. 避免高脂量及含糖量太高食物。
8. 和朋友来往，每周至少有一个晚上外出。
9. 有效的表达您的感受，如生气、悲伤、不受重视或难过，不要压抑感情。
10. 早作计划，如作每月计划，或每周计划。
11. 确定您自己是不停的成长及改变，避免停滞不前及烦闷。
12. 学习把家中及办公室的责任假手他人。
13. 学习笑及表达幽默感。
14. 不要让脑中充满忧虑及心事，让思绪保持无牵挂及集中在正面的想法上。
15. 喜欢及爱自己，对自己及生活中的成就感到骄傲。

六点帮助自己消除一天下来的紧张方法：

1. 下班后做运动，可以改善肌肉弹性，如骑脚踏车。
2. 做一些创造性活动，写作、音乐、绘画、写诗、雕刻、做木工，发挥所长并对自己的成就欣赏。
3. 发展兴趣，培养嗜好，做义工或读书，在学识上追求进步或成长，尽所能研究人类历史及其他文化，除工作外培养别的专业。
4. 以纸、笔记、通信，记下您的梦想、胡思乱想、或您的未来目标计划，增进您的写作能力，做一本只有自己才能看得懂的笔记，记下您的恐惧，希望以及所喜欢或所厌恶的事物，以此来面对自己作唯一真诚的时刻。
5. 学习有意识的放松技巧，如深呼吸，冥想，放松，听录音带或一天之中略作休息，了解自己紧张程度，学习轻松写意的度日，不要紧张兮兮。

6. 满足自己的需要，需要学习游戏及赞赏奖励与荣誉，需要别人的注意，与他人做目光的接触，最重要与别人触摸、拥抱、体验爱、确认自己存在，学习做一些能充实您生命及加强您自尊心的选择。

箴言说：“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。”(箴十七 22)。宣教士的生活不稳定，特别在国外异文化下，无法掌控的情境更多，我们除了要祈求上帝赐给我们有喜乐的心，还要祈求有调适压力的恩赐。记得，压力调适就是管理您的生活；当每位宣教士追求健康及高水平的体况，良好饮食及运动是不够的，还要学习调适压力。过丰盛的生命，重要的努力是面对压力并调适，才能步向更健康而快乐的大门。

(作者为台湾马偕医院差派的宣教士，现在泰北阿卡族事奉；详参"马偕纪念医院双月刊 - 搜寻 王贞乃:"网页)

---

**《环球华人宣教学期刊》第十四期，2008年十月。**

(本文蒙华人福音普传会准许转载自宣教同路人自由坊)