

“胜过担忧导致的忧郁病症 (2)” (马太福音 6:25-34; 腓立比书 4:4-9)

没有知交来分享内心的担子和压力…

担忧使得人让担子和压力变成焦虑、焦虑再演变成忧郁症

今天的信息：近代忧郁病症状的实例，以及按圣经/常识的方针来胜过忧郁病症

I. 忧虑和自我中心

A. 错误的人生观和优先次序导致忧虑 (马太福音 6:25)

B. 胜过自我中心导致的忧虑

1. “见终定始”：人生最高的目的不是“为自己”，乃是“为荣耀神、并且在人生旅程中享受他”… 过一个以基督为中心的人生 (哥林多前书 10:31)
2. 选择：根据以神为中心的价值观而做的“先知先决行动”
3. 优先次序：“首事居首” - 专注在“虽不紧急、但却重要”之事 (第二坐标)
与神有交往的时间；培养重要的关系；养成良好的习惯；
计划/安排时间表；追求卓越，而不是完美

II. 忧虑和缺少对神的信心、交托

A. 你的神有多大？(马太福音 6:26, 28-30)

1. 他是一位慈悲、恩惠的供应者
2. 他是信徒的天父

B. 忧虑于事无补 (马太福音 6:27, 31-32)

C. 藉着培养与神的关系来胜过忧虑

1. 改变思想的方式：取代 (腓立比书 4:8-9)
2. 以祷告来代替忧虑 (腓立比书 4:4-7)
3. 更新的思想方式把信徒对自己/忧虑的专注，转移为对“神国和神的义”的专注 (马太福音 6:33-34)

反思：以“神的国度和他的义”为首要之事，神必会供应你的需要