

克服你的緊張



作■柯麗文 譯■佚名

緊張使我們畏懼不前，以為夢想永遠無法實現，使我們沉默不語，與親愛的人漸行漸遠。緊張使我們囿於現狀，淺嘗輒止，不敢冒險，安於目前平庸的生活。

使我們緊張的事情雖有不同，但它們引起同樣的反應，如四肢出汗，口幹舌燥，腸胃緊縮等。我們會不惜代價逃避這些緊張源。而多少次只是因為我們太過於緊張，造成我們與機會擦肩而過。

緊張有時不是壞事。它發出的預警信號對我們是一種保護，如緊張會讓我們從懸崖邊上快速離開。但如果我們每天平常的生活充滿了緊張，這就不正常了。亨利·克勞德博士作為一個作家和顧問，在一篇「克服緊張感」的文章中，建議我們可以採取一些積極的行動來緩和束縛我們的緊張感。

1. 多和人交往

我們不論多麼緊張，如果只是一個人去面對，事情會變得更糟。我們應該找到一個好朋友，告訴他/她我們的處境。人都不願意承認自己的緊張，因為害怕對方會瞧不起我們。找一個你可以信賴的人，如一個諮詢專家或親友，然後告訴他們你的難處。他們會從另一個角度來幫助你分析為什麼你會緊張，支持鼓勵你去採取一些有效的行動，面對緊張。

2. 養成固定習慣

如果是新環境讓我們焦慮，克勞德博士建議你在每天的生活中心養成一些固定的習慣。比如每天在固定的

時間鍛煉身體，在固定的時間和朋友相聚，這樣我們會因為知道前面要發生的事情，而具有安全感。人在熟悉的環境會更自在。如果你能泰然處理所能預見的情況，省去無謂的擔憂，那麼面對不可預料的情況我們會有更好的準備來應付。

3. 學習放鬆的技巧

長期的緊張感會導致嚴重的健康問題。如果這已經發生在你的身上，那最好是能夠掌握一些放鬆的技巧，使你的身體能承受住緊張引起的壓力。網上有很多有關放鬆技巧的免費資料，在圖書館也可以找到。最好是找到適合你個人的放鬆技巧。

4. 充實精神生活

在緊急情況下，精神層面上的真理可以給我們帶來無比的安慰。這些真理不但讓我們感到安全和穩妥，更主要的是能帶給我們新的盼望。如果你還沒有一種精神寄托或信仰，你可以考慮找有經驗的長者或牧師談一談，或者閱讀聖經。尤其聖經中的詩篇，對困境中的人們幫助特別大。你可以看看別人是如何在逆境中從信仰裏獲得寶貴的啟發。

5. 面對你的緊張

最後一步是面對你的緊張。首先特別要提醒的是要知道有些緊張是有益的，它使得我們能夠避開一些危險的情況。我們沒有必要逞一時之勇，故意到一些危及自身安全的地方去。然而如果這種威脅感不是來自外界，而是從你本身而來，那麼我們就要有意識的去面對和解決這些問題。記住要從第一步開始逐漸開始。例如最使你緊張的是當眾講話，就先不要急於主持下一次的股東會議，而是試著先主持你的部門會議，或者在你的小組會議上簡單講幾句，或是向熟人或是幾個人發言。學習將整體的事情分成數個小部份，按輕重緩急一步一步去實行。這樣就能增強面對緊張的能力。

單身



請相信我，我知道單身是怎麼回事。剛開始的時候，我的朋友和我都是單身的難處悲歌，且始終以為這一切不過是短暫的。後來隨

著年歲日增，我也變得有些老了，一次有位單身女人以無法置信的口氣問我：“這麼多年來，作為一個單身女子的你是怎麼熬過來的？”雖然很難界定一個人什麼時候才正式成為單身，但是不管那是什麼年齡，單身的人是有一些相同的特徵。

單身女人的特徵：

- * 單身必須自立。沒有人幫你倒垃圾，沒有幫你換燈泡，單身必須自己動手，才能樣樣都有。
- * 單身是自由的。她們想要看電影就去看，想要買衣服就去買，想要清理房間就去清理。她們擁有已婚者夢寐以求的“自由”時間，她們也擁有可以任由自己支配的金錢。
- * 單身是孤獨的。她們在任何人的心目中都不是重心或焦點。沒有人為她們買花，邀她們出去吃晚飯，與她們分享內心的想法和夢想。
- * 單身常常逃避責任。如果一件事對她們沒有好處，她們便置之不理。
- * 單身希望自己有價值，有歸屬感，希望得知她們對社會正做出寶貴的貢獻。

單身的挑戰

她們最常見面臨的挑戰是諸如此類的問題：“你多大了？”，“你為什麼還不結婚？”，“像你這麼好的女孩還單身幹什麼？”家裏的人也經常戳我們：“嗯，我是不是永遠不會有一個女婿了？”，“天哪，現在應該是給你找一個姐夫的時候了”



作■新麗人 譯■方周



吧？”，“你的表姐妹都結婚生子了，什麼時候輪到你呢？”

一個最典型的退散招式是：“我還沒有發現一個能夠把我配得的幸福給我的人。”單身所面臨的另一個難處是：“社會之大何處是我的安身之地？”答案是：現存的任何地方！約翰·內斯比在他的暢銷書《大趨勢》中這樣說：“當今社會的基本構成乃是個體，不是家庭。”單身是一種挑戰。單身的女子經常感覺自己像被丟棄在烘乾機裏的單只襪子，呆在那裏直等到找到一個伴。她們正擺在角落裡待價而沽，直到嫁出去。她們懷疑自己一定有什麼地方不對勁，所以神把她們丟棄、遺忘了。

從聖經所有的研讀中我得出這樣的結論：在神眼中，單身是一個完整的人。她們每一個人都具有可供發揮而且也應該充分使用的天賦和技能，無論結婚與否，她們每一個人的生命都有積極的目的。處於單身只是人生的某種狀態，不是一個刑期。單身的人不是單只襪子，等候另外一隻相對應的襪子出現以後才能發揮用途。她們也不是被動地等在那裏無所事事，盼著有朝一日成為她們自己所期許的人的伴侶，她們應該從實現神為她們所規劃的那個獨特個體的過程中得著滿足。讓自己每一天都活得無比充實吧。



唱出生命的色彩



作■林潔怡

譯■吳怡靜

我生長在一個很傳統的中國家庭，家住在美國加洲的鑽石灘。從五歲開始，我幾乎每個星期都去教會參加聚會，我還記得主日學老師講關於挪亞與方舟和但以理在獅子坑中的故事。我學會向神禱告，心中認定天地之間確是有一位神存在。只是有一段時間，我和家人又減少了去教會聚會，直至我的表姐妹們固定的每週帶我去她們的教會，我才真正的認識耶穌。

在我五年級的那年，講員在一次星期五的聚會傳講饒寬的信息。他講到主耶穌如何為我們死以至於我們的罪得到赦免，和如果我們相信祂從死裡復活我們就可以得永生。神這犧牲的愛大大的震撼我的心底。這篇的信息加上過去主日學的教導，讓我決志要接受基督作我個人的救主。我已經記不起決志的確實時間，但我知道，在我決志之後，我的生命有了改變。我肯定地知道神掌管一切，祂天天看顧我，叫我心中充滿平安和安慰。現在的我比從前懂得體諒別人，在危難之時我懂得要倚靠神。

在這以後，因為表姐妹的搬遷，我再沒有固定的參加主日崇拜。我心想，只要我心裡相信神，去不去教會並不會影響我的靈命。這份信心的確帶領我渡過初中和高中的人生涯，但我的靈命卻毫無長進。我從小就有大志向，到了十六歲那年，我心目中那種「只許成

功」的意向已經根深蒂固。我的想法是：如果不出人頭地，就是枉過此生。但是，因著神的保守，祂幫助我渡過這段充滿掙扎的青少年時期。

在高中畢業班，我又恢復不間斷的敬拜生活。把神放在我生命的首位，我開始經歷很多從前沒法體會的事物。我經歷神的信實，祂的同在。我真正享受團契和敬拜、讚美的喜樂。在大學期間，我的靈命在很多成熟的基督徒帶領下，得到很好的造就，我學會將生命的主權交給全能的 神，我明白到只有遵行祂的旨意才能成就大事，我愈來愈覺得我願意將神給我的才幹用來榮耀祂，並用來完成「使萬民作主的門徒」的大使命。這使命感叫我放棄了在大企業六位數字的高薪工作，將時間精力致力於將福音帶入音樂界。

對我而言，每一天都是一個信心的功課。常常我不知道我的下一個工作機會是在那裡。但是神是信實的，祂總是豐富的為我預備每一步路。我不住的想，如果我不是從小就接受基督，我不知道會成為何許人。因為主耶穌為我死，更藉著祂的復活，我得到永生。我實在很感恩，固然活在世上要做到「不屬於這個世界」確實是不容易。不過靠著主給我的力量，和盼望那將來要得的賞賜，我就能夠完成那當跑的路。

但是單身女郎事實上也可以選擇過一個充實、喜樂的生活，如果她們能不以一般社會所給予的婚姻來定義她的一生，她能充滿自信、肯定自己存在的價值，不會因別人對老處女所投下之奇異眼光所拘限，她能常常補充她的內在生命，能以幽默的態度對待不同的看法，能以優雅的風度、充滿愛心的態度來與週遭的人相處，這樣的單身女郎會是個充滿魅力的女人，她可以不斷學習、欣賞神所創造的萬物以及週遭的人物，她的生命可能會更具意義。單身是個恩賜，不是每個女人都能過愉快的單身生活的，因此「結婚」可能是唯一的其他選擇。

我為什麼要結婚？

在還沒結婚之前，每個女人都需要問自己一個問題，那就是「我為什麼要結婚？」這是一個非常重要而且嚴肅的問題，因為有太多人為「錯誤的原因」而結婚，結局常常是為「自以為正確的原因」而離婚，如果你只是藉著婚姻來填寫心中的空虛感、或者藉之得到幸福人生時，那麼你已經開始陷在錯誤的期望中了。一般而言，結婚大都是基於社會、情感、或肉體等因素，尋求安全感、保護、供養、肉體需要等都是動機，當然尋求「真愛」是最普遍最高尚的結婚原因，結婚之前的海枯石爛、此情不渝都會在結婚之後被現實生活給淡化了，我們不能說全天下男人都是騙子，因為絕大多數的男人在說這些情話之時都是真心的，但是人間之愛都是會變的；每個女人都有一個深刻的需要，那就是「被愛」，知道自己「被愛」會使女人神采奕奕、美麗動人，因此當女人有神的愛在心中時，她會活出一個不一樣的人生，天下唯一不變的

適應新婚夫妻的生活

答■琳奈特·霍伊 譯■小瓦

問：我深愛我的先生，但婚後卻難以接受生活上的變化。兩個月前，我嫁給了我的心上人，搬去和他同住。由於他住的地方離我原來的「家」有四十五英里遠，因此我不能像原來一樣，想見家裏人就能見到。雖然我仍在原來的城市上班，沒有換工作，但因為我上的是夜班，所以實際上根本沒有機會見到任何人。

我覺得很孤獨，好像被世界拋棄了一樣。我開始懷疑我為什麼要結婚。其實獨身的時候，我比現在快樂多了。我知道，這種心情只是新婚的正常反應嗎？還是我自己出了問題，得認真突破這種瓶頸才行？真受不了整天這麼胡思亂想的，希望你能給我提點建議。

答：新婚夫妻開始組成獨立的家庭，脫離父母的蔭庇，往往需要一個心理調整過程；如果再因為搬家而在距離上也遠離了家人，那麼調整起來會更加困難。你提到你目前對婚姻生活的保留態度，以及因為遠離父母、失去舊友而

感到難過；這些心情都是正常的。婚姻關係的初期本來就會充滿波折，再加上生活環境上的變化，只會難上加難。其實，許多夫妻在新婚時都經歷過極其困難的階段；但只要在此期間夫妻能攜手努力，不僅可以而且能讓夫妻間的破裂之處修復一新，而使兩人關係中的情意更加親密醇厚。

那麼，怎樣才能使你的新生活更加愜意呢？換言之，你該怎樣調整自己呢？我認為，也許你的工作性質和工作時間才是真正的問題所在。你可能需要找一份新工作，以便有更多的時間來營造新的婚姻關係和其他人際關係。你雖然捨不得現在的工作，但如果為此使你以後的生活都不快樂的話，你認為值得嗎？還不如乾脆辭掉工作，兩人生活上節省點。不妨學習古時的新婚夫妻，他們通常會放下一切，花一整年的時間，心無旁騖地營造婚姻關係呢。在你調整的過程中，最好每週末都做些計劃，讓你常常有新的憧憬——或者去拜訪親人，或者一起去交些新朋友。建議你設計些特別的約會，單單和你親愛的新婚夫君共渡！

琳奈特·霍伊，是一位家庭婚姻的心理輔導師，具美國心理輔導師協會、以及伊利諾州職業規劃部頒發的註冊證書。

女人難為

■蔡佩芬

一百零九個女人比一百個男人的世界

我不是新時代女性的提倡者，卻是道道地地活在二十一世紀的女性，雖然深感女人難為，卻是深以作一個女人為傲，我很感謝神讓我成為女人。為什麼說女人難為呢？因為似乎單身或成婚都會是「輸家」，好像咬一個蘋果哪一邊都會咬到虫一樣，單身貴族的生活自由自在，物質享受也較高，尤其是高薪職業婦女，有種神秘迷人的氣息，真叫那些被家庭綁架了的女人羨慕，但是女人一到三十歲若還是孤家寡人、小姑獨處，那麼常常就會有熱心的三姑六婆關心你為什麼還不結婚，好一點的以為你是挑剔，糟糕一點的可能要猜你是哪裡有毛病了，單身女郎較易寂寞不安，容易養成自我中心的習慣並逃避人際關係，這些都是她們必須面對的問題；在這一百零九個女人比一百個男人的世界裡，本來就是個男女不均的局面，一個女人也許很幸運地找到他的白馬王子，一起快樂地走到地獄的那一端，但是故事並不是以「從此以後，公主與王子快樂地過著神仙生活」結束，反而是「從此以後，美女與野獸實實在在地跌入現實生活中」，婚姻決不可能與幸福劃等號，幸福婚姻生活需要雙方努力經營，單身女郎須忍受寂寞的等待煎熬，結婚的婦女須忍受家庭的束縛，這就是所謂人生的無奈。

單身女郎的魅力

Chinese women today 新麗人

www.ChineseWomenToday.com

因為有愛

所以美麗

