

沮丧和失望

沮丧和失望是人生中常有的情绪经验,即使有主的人也会遇着,
只是别让它把我们弄得精疲力尽

一、何致沮丧和失望?

1. 因亲人和朋友-約伯
2. 因环境-以利亞
3. 因对神的怒气-耶利米
4. 因自己-彼得

二、如何有效的走出失望?

1. 诚实面对
2. 刻意照顾好自己的身体
3. 反思是如何至此(找到真相),我可学到什么? 如耶利米哀歌 3:21
4. 以不同的角度和更新的眼光心意看另一面, 如保罗 (哥后 4:8-18、腓利比 1:12-14)
5. 更亲近神,那鸿 1:7、诗 27
6. 操练凡事谢恩,贴前 5:18