

2019.03.23 晨禱直播

主題：我在高壓下長大（一）

<https://www.youtube.com/watch?v=1ckJ7LIX6Ns>

2019.03.23 晨禱直播

主題：我在高壓下長大（一）

壹、敬拜 （10 分鐘）

1、眾城門抬起頭

<https://youtu.be/3YvrSDkRbFU>

眾城門你要抬起頭
永久的門戶 你們要被舉起
那榮耀君王就是耶和華
齊來歡呼讚美祂

向聖所舉手稱頌
地和其中所充滿都屬於祂
那榮耀君王就是耶和華
齊來歡呼讚美祂

我們在這裡 歡迎祢降臨
萬軍耶和華 配得一切尊榮
我們在這裡 榮耀君王將要進來
主啊！祢百姓真歡迎祢

2、你的出現

<https://youtu.be/bxYfeWRphtg>

祢的美麗 一直在我心底
全世界因祢而活 因祢可愛
祢的出現 生命有了色彩
像一首愛的詩篇 讀祢萬遍也不厭倦

我要永永遠遠愛著祢耶穌
即使在風雨之中 我心永不變
我要暮暮朝朝跟隨祢耶穌
即使在荒蕪之地 我仍愛著祢

貳、讚美 (5 分鐘)

1、讚美神!使我們可以專心尋找這隱藏的珍寶，一生認定祂、敬畏神，遠離惡事，使認識耶和華的知識遍滿全地。

箴言 3:5-7

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。不要自以為有智慧；要敬畏耶和華，遠離惡事。

箴言 2:4-6

尋找他，如尋找銀子，搜求他，如搜求隱藏的珍寶，你就明白敬畏耶和華，得以認識神。因為，耶和華賜人智慧；知識和聰明都由他口而出。

2、讚美神!萬軍之耶和華是榮耀的王，萬軍之耶和華是榮耀的王，超乎萬名之上，超乎眾人之中，使被擄的得釋放、使受壓制的得自由，讚美神！祂已得勝，我們一同歡迎榮耀的君王已掌權！

詩篇:24:6-10

這是尋求耶和華的族類，是尋求你面的雅各。眾城門哪，你們要抬起頭來！永久的門戶，你們要被舉起！那榮耀的王將要進來！榮耀的王是誰呢？就是有力有能的耶和華，在戰場上有能的耶和華！眾城門哪，你們要抬起頭來！永久的門戶，你們要把頭抬起！那榮耀的王將要進來！榮耀的王是誰呢？萬軍之耶和華，他是榮耀的王！

參、主題解釋/說明 (10 分鐘)

肆、處理問題 (15 分鐘)

1、求主憐憫我，在面對過度高壓的領袖(或父母)來的恐懼與壓力時，常不能跨越，心中常懷苦毒與不饒恕

詩 13:2-3a 我心裡籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？耶和華—我的神啊，求你看顧我，應允我！

詩 109:22 因為我困苦窮乏，內心受傷。

2、為在高壓中充滿恐懼，無法遵行真理悔改

伯 21:4-6 我豈是向人訴冤？為何不焦急呢？你們要看著我而驚奇，用手摀口。我每逢思想，心就驚惶，渾身戰兢。

我在高壓裡充滿懼怕和恐慌，聽信違背真道的話語，一再頹廢，致使焦慮、抗拒、拖延纏繞，無法自拔。

3、為掌控情緒，順己意而行悔改

可 7:20-22 又說：從人裡面出來的，那才能污穢人；因為從裡面，就是從人心裡，發出惡念、苟合、偷盜、兇殺、姦淫、貪婪、邪惡、詭詐、淫蕩、嫉妒、謗讟、驕傲、狂妄。

賽 29:13 主說：因為這百姓親近我，用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；他們敬畏我，不過是領受人的吩咐

我常散播各樣脅迫性的言語和命令，掌控別人，順著己意而行，無法與人有更深的相交和親密，只在言辭中應付了事。

伍、宣告醫治(10 分鐘)

1、奉主名宣告，我要推開高壓下「命令與抗拒」的惡性循環，我在耶穌裏能喜樂自由地完成人來的與上帝來的託付

伯 5:8 至於我，我必仰望神，把我的事情託付他。

約 17:4 我在地上已經榮耀你，你所託付我的事，我已成全了。

2、宣告一切沮喪、焦慮產生之病痛、思想得釋放，進入命定禱告

詩 6:2 耶和華啊，求你可憐我，因為我軟弱。耶和華啊，求你醫治我，因為我的骨頭髮戰。

賽 40:10-11 主耶和華必像大能者臨到；他的膀臂必為他掌權。他的賞賜在他那裏；他的報應在他面前。他必像牧人牧養自己的羊羣，用膀臂聚集羊羔抱在懷中，慢慢引導那乳養小羊的。

醫治我在沮喪、焦慮所產生的病痛，脫離高壓的威脅，以及造成自貶、自責的思想，斷開貶抑自己和自認沒有價值的謊言，知曉認定自己原是神手中的工作，有命定、有價值。

弗 2:10 我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。

3、奉主耶穌的名斷開，高度壓力的傷痛與壓制的黑暗權勢，要從我與我的家庭、我的家族與國家中離開，宣告我們都在耶穌的愛中而活

賽 11:6~7 6 豺狼必與綿羊羔同居，豹子與山羊羔同臥；少壯獅子與牛犢並肥畜同群；小孩子要牽引牠們。7 牛必與熊同食；牛犢必與小熊同臥；獅子必吃草，與牛一樣。

約壹 3:23 神的命令就是叫我們信他兒子耶穌基督的名，且照他所賜給我們的命令彼此相愛。

陸、為以色列、耶路撒冷平安 代求 (5 分鐘)

1、求主醫治以色列過往，在高壓所產生的各樣病變與傷痛，賜下耶穌真實的平安

約 14:27 我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。

柒、主禱文、祝禱

我們在天上的父：願人都尊祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。阿們！