



THE
MENTORING
PROJECT

抵挡
同侪压力：
在信仰中
站立得稳



JOHN NAPPO

抵挡
同侪压力：
在信仰中
站立得稳



JOHN NAPPO

(约翰·纳波)

目录

引言：众人的压力.....	4
第1部分：圣经中同侪压力的例子.....	6
第2部分：耶稣的呼召：走窄路.....	11
第3部分：抵挡同侪压力的实用方法.....	15
结语：最后的鼓励.....	21



引言： 众人的 压力

我与朋友交谈时，看得出那次经历彻底改变了他。他对我说：

“那一幕仿佛就发生在昨天。屋里的一切先是嘎嘎作响，接着剧烈摇晃，然后从架子上飞落下来。我当时住在加利福尼亚，原来“它”就是一场地震——一场大地震。地面像海面上的冲浪板一样上下起伏。起初我惊呆了，等回过神来便冲出屋子跑到街上，却发现外面情况更糟。大约一分钟后——那感觉却像过了一个小时——一切都诡异地平静下来。你可以想象，那场地震是我所见过的最可怕、最具威力的一幕。”

我根本无法想象他经历了什么。

如同地震一般，同侪压力是塑造我们生活的最强大力量之一。但与地震不同的是，同侪压力通常不会大声喧哗，而是悄悄低语；它很少强求，而是温和地暗示。同侪压力的影响十分深远。它会把我们拖入罪中，令我们的信念噤声，使我们偏离神的道路。它影响着课堂上的学生、职场上的成年人，甚至侍奉中的领袖。虽然社会可能将同侪压力视为青少年问题而轻描淡写，但圣经却显明，渴望融入群体向来是人心深处的诱惑。

那么，先给同侪压力下个定义。

同侪压力，是指因朋友或周围之人的期望——或至少我们自以为他们如此期望——而受诱惑，去那样相信、那样行事。

我们渴望取悦他人，结果往往妥协了自己的信念或道德底线。我们渴望被接纳，不愿显得格格不入。于是便随波逐流——纵使心里明知不该如此。

实践指南

从一开始，神就呼召他的子民活出不同的生命——抵挡世俗的压力，走那条狭窄的义路。正如所罗门在箴言里所言：“我儿，恶人若引诱你，你不可随从。”事实就是：恶人必会引诱你。问题不在于你是否会面临同侪压力，而在于当它临时时，你如何应对。

圣经中关于同侪压力最直接的命令之一，见于罗马书 12:2，保罗写道：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化。”

保罗警告：世界总是试图把我们塑造成它的模样——按它的思维、行为、言语、生活方式来铸造我们。这世界的灵从有形的层面以各种方式攻击我们，但要记住：它瞄准的并非我们的肉体，而是我们的灵魂——为要偷窃、杀害、毁坏。

随波逐流的压力，不只关乎外在的行为，更关乎内心的忠诚。我们究竟要侍奉那呼召我们追求圣洁的神，还是追随那引向毁灭的世界？

我永远忘不了：同侪压力曾差点毁掉我和如今的妻子帕特里夏。那是我们刚相识的时候。高中毕业后，我搬到科罗拉多州，在那里结识了帕特里夏。我们一见如故。交往几个月、感情日渐升温之际，我回了一趟老家水牛城。其间我与儿时的朋友小聚了几天。短短一周，他们就说服我和帕特里夏分手。回到科罗拉多州后，我对她说出那句老套的“我们还是做朋友吧”。结果可想而知——她伤心欲绝；说实话，我也很伤心。和帕特里夏分手，并非我自己的决定，是朋友们硬把我逼到那一步。可笑的是，我连他们当时的理由都记不起来了！我那样做，不过是想让他们接纳我罢了。

感谢神，他大过同侪压力。我和帕特里夏已经结婚 43 年了，育有四个孩子和十个孙辈。她偶尔还会提醒我当年有多愚蠢。好消息是：神能胜过我们的软弱，救赎我们的失败。

问题讨论：

1. 提到同侪压力，你会想到什么？
2. 在你的生活中，有哪些方面让你感受到最大的压力？
3. 谁对你的影响最大？

圣经中记载了许多例子，说明众人的压力如何严重伤害神的子民。也许你能从中找到一些共鸣：

1

圣经中同侪压力的例子

亚伦与金牛犊

出埃及记 32 章中亚伦与金牛犊的故事是领袖屈服于同侪压力最鲜明的例证之一。摩西上西奈山去见神，百姓因他久未下山而焦躁不安。以色列人没有凭着信心等候，反倒任凭急躁演变成叛逆。他们来到亚伦面前，要求他们造一个神来带领他们——一个看得见、摸得着的神。

亚伦亲眼目睹过神的大能——埃及的十灾、红海的分开、每日赐下的吗哪——却仍然屈服了。他吩咐百姓献上金子，用所献的金子铸造了金牛犊。他向百姓宣告：“以色列啊，这是领你出埃及地的神！”（出埃及记 32:4）。这简直是一场属灵的崩塌！是什么让一个如此亲历神大能的亚伦，背叛了神的命令？这并非出于无知，而是迫于压力。众人的声浪压过了亚伦的信念。

这一幕对所有信徒而言，都是一记发人深省的警钟：即便与神亲近，也不能使我们对同侪压力免疫。亚伦的失败并非源于知识匮乏，而是源于勇气不足。他对人的惧怕胜过了对神的敬畏。正因惧怕，他带领整个民族陷入了偶像崇拜。从这个意义上讲，我们与亚伦并无太大不同。当我们像亚伦一样，屈服于众人而非坚持自己的信念时，我们必然也会将他人引入歧途。

扫罗王与亚玛力人

圣经中另一个关于同侪压力的悲剧例证，见于扫罗王的一生。在撒母耳记上 15 章，神借先知撒母耳向扫罗发出明确的命令：彻底消灭亚玛力人及其一切所有。然而扫罗并没有完全遵行。他赦免亚甲王并允许百姓保留最好的牲畜。当撒母耳质问他时，扫罗起初为自己的行为辩解，将责任推到百姓身上，声称这些牲畜是用来献祭的。但最终，真相大白。扫罗直言：

实践指南

“我有罪了！我因惧怕百姓，听从他们的话”（撒母耳记上 15:24）。

这话道出了问题的根源：扫罗看重人的认可，胜过神的认可。他渴望讨百姓的喜爱，甚至博取他们的尊重。他想保住自己的虚名。但这一来，他失去的却是更宝贵的——神的恩眷和他的王位。扫罗不愿为神独自站立，结果失去一切。最终，神将王位从扫罗手中收回，赐给那合神心意的人——大卫。

扫罗的故事提醒我们，为了博得认可而违背神所定为正的事，永远得不偿失。有时，顺服神就意味着逆众而立。在那些时刻，我们必须做出抉择：我们更惧怕谁——是人，还是神？

彼得否认耶稣

你能想象吗？彼得——耶稣最勇敢的门徒——也曾面对同侪压力而败下阵来。跟随耶稣三年之后，彼得竟会不认得耶稣。就在此前不久，他还对耶稣说：“主啊，我就是同你下监，同你受死，也是甘心！”（路加福音 22:33）。然而，当考验来临——耶稣被捕并被带到大祭司的府邸——彼得的勇气瞬间被恐惧吞没。彼得发现自己置身一个院落，周围都是陌生人。三次有人上前指认他与耶稣是一伙的。彼得每次都回答：“我不认得他”（路加福音 22:57）。

彼得三次不认主之后，一个挥之不去的时刻随之而来：“主转过身来看彼得”（路加福音 22:61）。彼得在失败的重担下崩溃，出到城外，痛哭起来。

彼得的失败告诉我们：同侪压力不挑对象——它不在乎你跟随耶稣多久，也不在乎你向他立下的忠诚誓言有多热切。同侪压力会在你软弱、恐惧的时刻找上你；它会在风险升高、代价沉重的关头逼到你面前。

彼得的故事提醒我们：同侪压力并非青少年的专属难题。每个基督徒都会面临需要凭勇气为基督站立的时刻。在那些时刻，我们要么被对人的惧怕所驱使，要么被对神的信心所引导。你是否也像彼得一样经历过考验，又像彼得一样败下阵来？好消息是：彼得的故事并未以不认主收场，你的故事也不会。耶稣复活后，他重新坚立了彼得（约翰福音 21 章），这表明：即便是我们最惨重的失败，只要悔改归向耶稣，也能得蒙救赎。

抵挡同侪压力：在信仰中站立得稳

我曾经认识一个名叫詹姆斯的年轻人。詹姆斯是高中时一名出色的运动员——天生的领袖，橄榄球队队长，也经常参加青年团契活动。他的教练说他很有希望进大学打球。但一个周五晚上，队友们邀请他去一个派对。他知道那里少不了什么——酒精、毒品，还有裹挟人一同下水的同侪压力。起初他犹豫了，甚至开口拒绝了。但朋友们开始起哄他。“来嘛兄弟，别那么怂。”“怎么？连乐一下都不敢？”“不会就这样把哥几个撂在这吧？”

最终，压力还是把他磨垮了。那一晚之后，是无数个浸泡在酒精、毒品与女色里的夜晚。一次派对，演变成一种生活方式。詹姆斯开始翘训，荒废学业，渐渐与信仰疏离。他的成绩一落千丈，名声不再，球探不再来访，奖学金的邀约也接连撤回。

詹姆斯屈服了——不是因为他不明事理，而是因为他对被接纳的渴望，胜过了想要行义的心。多年以后，他回首那段岁月，深感懊悔——不只是因为他在球场上失去的一切，更是因为他明白：自己竟用人生的使命，换取了一时的虚名。

面对这种引人犯罪的同侪压力，还有别的出路吗？答案是肯定的！正如不良榜样会推着我们远离主，敬虔的榜样也会激励我们跟随主。请看圣经中以下几个敬虔的榜样：

提摩太和他生命中敬虔的女性

提摩太是保罗在侍奉上最为信赖的同工之一。他是早期教会一位忠心的仆人、教师和领袖。提摩太在以弗所牧会，多次踏上宣教旅程，并收到保罗写给他的两封亲笔书信——如今已收录于圣经之中。不过有意思的是，提摩太的信仰历程并非始于保罗，而是始于他母亲友尼基和外祖母罗以那默默无声的忠心。

在提摩太后书 1:5 中，保罗肯定了提摩太信仰的根基：“想到你心里无伪之信，这信是先在您外祖母罗以和您母亲友尼基心里的，我深信也在您的心里。”

这两位女性传承下来的不仅是信仰——更是一份活泼的信心。她们很可能从提摩太年幼时起，便开始教导他研读旧约圣经（提摩太后书 3:15），为他树立祷告的榜样，并在日常生活中活出爱神、侍奉神的真谛。尽管提

实践指南

摩太生活在一个信仰不一的家庭里（他的父亲是希腊人，很可能不是信徒），友尼基和罗以仍以自己的生命，向他展示了何为跟随耶稣。

当保罗在使徒行传 16 章中遇见提摩太时，他已在当地教会“被弟兄们所称赞”。这并非偶然——而是多年来家人用心栽培的结果。

提摩太的一生提醒我们：敬虔的影响力，往往就藏在那些隐而未显、看似平凡的时刻里。友尼基和罗以或许没有众人瞩目的侍奉，也没有耀眼的舞台，但她们对一位年轻人忠心的投入，却塑造了教会的未来。

她们的故事激励为人父母者、祖辈、导师与门徒：永远不要低估始终如一地活出个人信仰所带来的影响。敬虔的榜样，正是抵挡引人犯罪之同侪压力的有力屏障。与其屈服于世俗的诱惑，不如仰望那些跟随耶稣的人，效法他们的脚踪。当信仰被真诚地活出时，它便具有感染力。这份信心从罗以起步，传至友尼基，扎根于提摩太——最终在无数人身上结出果子。

路得和拿俄米

路得的故事，始于一段心碎的经历。路得是摩押女子，嫁给一位以色列男子，婚后不久便去世的。路得成了年轻的寡妇，但她并不孤单。她的婆婆拿俄米也刚刚失去了丈夫，成了寡妇。更糟糕的是，路得的妯娌俄珥巴也成了寡妇。拿俄米失去丈夫和两个儿子，悲痛欲绝，决定回到伯利恒。她劝两个儿媳各回娘家，重新开始自己的生活。

俄珥巴最终听从了。但路得做了一件令人动容的事。她紧紧拉住拿俄米，说出了圣经中最深刻的忠诚与信心宣告之一：“你往哪里去，我也往哪里去；你在哪里住宿，我也在哪里住宿。你的国就是我的国，你的神就是我的神”（路得记 1:16）。

是什么让一位来自外邦异教之地的年轻寡妇离开故土，走入异国文化，投靠以色列的神？答案是：拿俄米的生命。路得亲眼见过拿俄米的正直、关怀，以及她在悲痛中的坚韧。即便在哀伤里，拿俄米仍向她展现出一份真实——一份令路得心向往之的真实。

路得的抉择改变了一切。她到田间拾穗为生，后来遇见了敬虔的波阿斯——他对她满有恩慈。借着神一连串的安排，路得嫁给了波阿斯，成为大卫王的曾祖母——也由此进入耶稣基督的家谱。

抵挡同侪压力：在信仰中站立得稳

敬虔的影响力，并不需要完美——只需要真实。拿俄米饱经患难，失去了丈夫和两个儿子；她甚至自称内心满是苦毒。然而她的生命依然见证着神的同在与信实。

这正是影响力的力量：路得在拿俄米身上看见了值得跟随的生命，即便这意味着莫大的个人代价。正因拿俄米那默默无声的信心，路得才得以步入一个她做梦也想不到的未来。

拿俄米或许从未想过，她的故事会塑造世界的历史。但神往往就是如此行事——平凡里的忠心，常常开启非凡影响的大门。

于是，我们从自身经历与圣经的教导中明白：同侪压力，是每个人都会面对的事。无论是亚伦、扫罗还是彼得，他们失败的根源都在于同一点：惧怕人，而非敬畏神。那么，我们要如何在同侪压力面前站稳脚跟？其中一种方式，就是寻找并效法敬虔的榜样。无论是来自父母、教练、老师、牧师还是朋友——那种活出敬虔、可供效法的属灵导师关系，正是胜过同侪压力的最佳途径之一。提摩太效法了他的母亲和外祖母，路得效法了拿俄米。

问题是：你效法的是谁？

问题讨论：

1. 亚伦、扫罗和彼得为何屈服于压力？他们的故事如何折射出我们今天所面对的挣扎？你是否曾因惧怕或渴望被认可而妥协？
2. 彼得被重新坚立的经历，如何帮助我们反思自己的失败？
你是否难以相信——当我们跌倒时，耶稣仍会赦免我们？
3. 你常以哪些方式经历同侪压力？是什么帮助你坚定地站立？
4. 提摩太的家人或拿俄米的影响力为何如此强大？
谁曾如此影响过你的信仰？你又如何在他人的生命产生同样的影响？
5. 我们如何辨别同侪压力是否正将我们拉离神的旨意？
哪些习惯或支援网络能帮助你坚定信仰？

2

耶稣的呼召：走窄路

耶稣从未粉饰过跟随他的代价。从他侍奉之初，他就明确指出：作门徒，不是胆怯之人所能担当的。这并非一段随随便便的旅程，也不是一种文化爱好。跟随耶稣乃是一个彻底的呼召——召我们离开众人，走上窄路——一条由信念、勇气与不惜代价的顺服铺就的道路。耶稣呼召他的门徒逆他们时代的潮流而行，如今他仍呼召我们，在我们这个时代里照样如此。

在约翰福音 15:18-19 中，耶稣对门徒说：“世人若恨你们，你们知道，恨你们以先已经恨我了。你们若属世界，世界必爱属自己的。”这番话令人警醒。耶稣并非在描述最糟糕的情况——而是在阐明基督徒生活的常态。与他同行就意味着与世俗格格不入。拒绝、压力、排斥和抵触，并非我们失败的标志——它们往往表明我们正走在救主走过的道路上。耶稣赐给我们的，不是世人的掌声——而是一座十字架。他没有应许我们与世界相和——他应许我们与神相和。

在马太福音 7:13-14 中，他又一次警告我们：“你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。”“找着的人也少”——这句话不该让我们气馁，反倒该让我们警醒。路的狭窄并非福音的失败，而是真门徒的代价。跟随耶稣并非寻找最舒适、最受认可的道路，而是不计代价、持守忠心。

我们生活在一个沉迷于舒适、虚名与掌声的世界。同侪压力常常就以这些为饵来诱惑我们。“这样做你就能在同龄人中受欢迎。”“只要试一次你就能赢得朋友的好感。”“对这件事睁一只眼闭一只眼你就能在工作中晋升。”在这些情境中，妥协换来的，都是出人头地。

但耶稣呼召我们追求超越自身的目标。也就是说，他呼召我们为他而活，而不是为自己而活。为耶稣而活意味着过一种圣洁、谦卑、以天国为中心的生活。这样的生活并不总是轻松，事实上，它很少轻松。但为耶稣而活永远值得。与众不同并不意味着我们脱离社会。相反，抵挡同侪压力、跟随耶稣意味着我们活出道德上的清明、属灵上的正直，以及对基督坚定不移

抵挡同侪压力：在信仰中站立得稳

移的忠诚，即便这会让我们失去人际关系、名誉或地位。同侪压力试图让我们随波逐流。讽刺的是，同侪压力承诺：如果你融入其中，你就会渐渐脱颖而出。然而到了最后，这些承诺永远兑现不了。跟随耶稣则不然。耶稣要求我们向他发誓全然效忠，选择他而非自己。当我们这样做时，耶稣说他会使我们成为“世上的光”（马太福音 5:14）。换句话说，跟随耶稣首先意味着你会与众不同，但这是为他，而非为你自己。

所以当有人要求你在工作中牺牲正直、在学校里牺牲声望，或在家里牺牲个人舒适时，要记得耶稣希望你为了他而与众不同。他希望你行义，不是为了自己的荣耀，而是为了他的荣耀。他希望你为那些给你施加压力的同侪树立榜样，而不是效仿他们的榜样。

跟随耶稣意味着被误解，被嘲笑，与众不同。但这同时也意味着与这样一位耶稣同行——他曾独自站在彼拉多面前；被最亲密的朋友抛弃；被那曾经高呼赞美他的众人钉死在十字架上。他从未妥协，从未屈服，从未动摇。如今，他转向我们，说：“来跟从我。”

逆流而上：圣经中关于随波逐流的警告

圣经无数次提醒我们：随波逐流的压力，是一场真实而致命的属灵争战。在约翰福音 15 章中，耶稣劝勉他的门徒“要常在我里面”。“常在”这个词暗示着会有强大的力量试图将我们拉离耶稣。在提摩太后书 2:4 中，保罗警告说：基督的精兵“不将世务缠身”。世界的喧嚣、干扰和压力就像藤蔓，试图缠绕你的灵魂，扼杀你的呼召。

在撒种的比喻里，耶稣谈到落在荆棘里的种子：“世上的思虑、钱财的迷惑和别样的私欲进来，把道挤住了，就不能结实”（马可福音 4:19）。这其实是伪装下的同侪压力——要表现、要成功、要融入、要跟上、要不冒犯人。如果我们不谨慎，这些欲望就会扼杀我们的属灵果实，使我们的信仰窒息。

莱利曾是俄亥俄州中部一家大型汽车公司的保修客户经理。他也是一位坚定的基督徒。莱利所在公司当时尚未发觉：最近一批出厂的汽车存在一个严重缺陷——驾驶员侧的安全气囊会失灵。一旦这些车辆发生碰撞，安全气囊很可能无法展开，驾驶员将毫无保护地撞向方向盘和挡风玻璃。随着缺陷报告的不断涌入，莱利确信公司会很快为他负责的客户发放保修单。然而几周过去，保修单却迟迟没有发放。莱利就此事向主管追问，但对方

实践指南

态度强硬。他们说，为了公司利益，应该等收到更多报告后再做决定。在他们看来，等待意味着节省成本，而这才是值得的。

莱利觉得，自己实在无法昧着良心，继续与公司这种懦弱的做法同流合污。他去找主管，明确表示：如果公司不为自己的产品负责、不保护客户，他就不能继续留在公司。对方告诉他：最好另谋出路。

如果你是莱利，你会怎么做？你会挺身而出、坚守正道，还是求稳保身、选择沉默？对莱利来说，答案很简单：如果他要跟随耶稣，就必须不惜一切代价坚守正道。

雅各的挑战：不要做半咸半淡的水

在圣经中很少有人比主的兄弟雅各更务实、更一针见血。在雅各书 1 章中，雅各为我们提供了一套培养属灵韧性的有力方略。他说：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐，因为知道，你们的信心经过试验就生忍耐。”试炼——包括同侪压力——并非属灵成长的弯路；它们恰恰是神用来磨炼成熟、建造内在力量的工具。

雅各接着描述勇气与属灵专注的一大敌人：心怀二意。他说：“那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾……心怀二意的人，在他一切所行的路上都没有定见”（雅各书 1:6-8）。心怀二意，就是试图同时为两个国度而活。这就像脚踏两只船——一只脚踏在世俗里，一只脚踏在神的话语里。雅各清楚地表明：跟随耶稣的同时又与世俗同行，是行不通的。

他借另一个意象更有力地敲实了这一点：“泉源从一个眼里能发出甜苦同样的水吗？”（雅各书 3:11）。我曾在北卡罗来纳州的新伯尔尼生活过几年，就在纽斯河畔。新伯尔尼是内陆河流与咸水海洋的交汇处。结果呢？得到的是半咸半淡的水——咸水与淡水的混合物，浑浊不堪，无法饮用，看起来像一杯令人作呕的浊茶。这正是雅各为心怀二意的信徒所描绘的画面。而神所要救我们脱离的，正是这种境况。

这意味着每一场与同侪压力的交锋，实际上都是一场忠诚的试验。就像莱利一样，跟随耶稣往往意味着对耶稣说“是”，并对世界说“不”。你准备好对耶稣说“是”了吗？

问题讨论：

1. 耶稣说世人会恨他的门徒。你是否经历过这种仇恨？你如何应对？

抵挡同侪压力：在信仰中站立得稳

2. 你是否曾发现自己过着“心怀二意”的生活？这种生活以什么形式表现出来？你是如何停止的？
3. 今天对你而言走“窄路”意味着什么？
4. 神的话语是否呼召你去做某件事，却因顾虑同侪会怎么想、会怎么做而至今未行？那是什么？

3

抵挡同侪压力的实用方法

无论你处于人生的哪个阶段，你都会面临同侪压力。从社交场合到社交媒体，从友谊到家庭聚会，为博他人认可而妥协信念的诱惑从未停歇。但神的话语装备我们，赐下大能的兵器，叫我们能坚定站立、行在真理中、勇敢地顺服基督。

以下是圣经所启示的四种抵挡同侪压力的实用方法，叫我们以坚定不移的信心站立得稳。

1. 用圣经更新你的心意

抵挡同侪压力的第一道防线——也是最关键的一道防线——就是神的话语。当我们周围的文化不断用享乐、自我标榜、道德相对主义和妥协的信息轰炸我们的心意时，我们就需要比意志力更强大的力量来抵挡它。世俗的声音从不止息——经由娱乐、媒体、音乐、广告，甚或日常对话而来。它们塑造着我们的价值观和期望，告诉我们该穿什么、该怎么想、该信什么。如果没有刻意的属灵操练，我们就会不知不觉地吸收这些信息。正因如此，圣经必须成为我们的锚。

保罗在罗马书 12:2 中的话语清晰有力：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化。”留意保罗不是在建议——他是在命令。但我们该如何做到？同侪压力的本质就是诱惑我们随波逐流！保罗给出的答案是：用神的话语更新我们的心意。转变并非始于外在——而是始于我们内心深处：我们的信仰、思想和内在信念。

更新你的心意，乃是以属天的真理重塑你的思维，直到你开始以神的视角看待世界、看待自己、看待他人。这并非一蹴而就，而是每日都要作的抉择。事实上，用神的话语更新我们的心意，是基督徒生活中最首要的属灵

抵挡同侪压力：在信仰中站立得稳

操练之一。当神的话语比任何事物都更有力、更有权威时，我们就会发现同侪压力渐渐消散。

大卫王在诗篇 119:9 中提出了每个基督徒都应该深思的问题。他问道：“少年人用什么洁净他的行为呢？是要遵行你的话。”

神的话语保守我们的心免受欺骗，坚固我们的信念，并装备我们抵挡诱惑。没有神的话语，即使是最坚强的人也会跌倒。但当神的话语丰富地住在我们里面时，它就成为我们内在的指南针——在我们面临艰难抉择时指引我们，并提醒我们耶稣为我们而死，使我们不再属于自己。相反，我们的生命属于他，我们应当为他的荣耀而活。

圣经既是透镜也是利剑。它赐给我们清晰的认知和勇气。圣经不只是告知我们——更要更新我们。根据以弗所书 6:17 所说，圣经是“圣灵的宝剑”。它是在属灵争战中进攻的兵器。当耶稣在旷野受试探时，他没有以属世的道理回应撒但，而是引用圣经。当我们受到诱惑时，我们也应该这样做。在诱惑面前，我们应该奔向神的话语并遵行它。

打个形象的比方：把你的心意想象成一块海绵。它吸收什么就会在压力下渗出什么。如果你的心意被世俗的价值观所浸透，那当同侪压力来袭时，你渗出的就会是妥协、困惑和恐惧。但如果你的心意浸透在神的真理里，那当压力增大时，涌现出来的将是勇气、清晰的思路和坚定的信念。这并非源于你的力量——乃是你浸润于神的同在与真理中所结的果子。

2. 与敬虔之人同行

我曾听人说过：你周围的群体在塑造你的品格——无论你是否意识到这一点。你经常交往的人会影响你的思想，塑造你的言谈，引导你的决定，并影响你的属灵成长。没有人能完全免受影响。这就是为何圣经命令我们要刻意经营自己的人际关系。保罗在哥林多前书 15:33 写道：“你们不要自欺，滥交是败坏善行。”如果你长时间与消极、妥协或属灵冷漠的人相处，你最终也会活出他们的价值观。但与智慧人同行，你的智慧和圣洁就会增长。

你结交的朋友会巩固或动摇你的信念。如果你最亲密的朋友轻视你的信仰，淡化罪的严重性，或不断把你置于考验你正直的处境，你的灵魂就会开始随波逐流。影响力是强大的。正如铁磨铁，磨出刃来（箴言 27:17），人与人之间也会彼此熏染——无论好坏。

实践指南

当然，这并不表示我们应该完全远离非信徒，或避开所有灵里不成熟的人。耶稣并没有这样做。他与罪人同席，与税吏交往，怜悯丧失的人。但——这一点至关重要——他影响他们，而不是他们影响他。即使身处黑暗之中，他依然行在真理里。你必须不断问自己：是谁在塑造谁？

没有人能在面对随波逐流的压力时保持完美。关键不在于完美——而在于方向。你最亲密的同伴，是在引你更亲近耶稣，还是在悄悄地把你拖离他？你们的友谊是以祷告、真理、问责和鼓励为标志——还是以闲话、妥协和属灵的漂泊为标志？答案远比你想象的更重要。事实上，你的属灵健康往往与你最亲近之人所走的属灵方向息息相关。

有一句广为流传的谚语：“告诉我你最亲近的五个朋友，我就能告诉你的未来。”这不仅仅是一句巧妙的格言——更是植根于神话语的真理。如果你与爱主、激励你成长、并且不怕用爱心说诚实话的人同行，你的灵命就会更加刚强。但如果你总是与那些视罪为常态、轻视圣经、或把信仰视为可有可无的人为伴，那你与基督的同行迟早必受亏损。

正因如此，与敬虔的群体建立联系至关重要。加入小组，参加查经班，去那些寻求基督的聚会。不要只是参加——要积极参与。把你的心敞开。让别人的话语进入你的生命。属灵的友谊并非一朝一夕就能建立，也并非偶然发生。它是用心经营、祷告寻求、共同渴慕真理的结果。

但不要只是寻找敬虔的朋友——要成为这样的朋友。毕竟，跟随耶稣本就包含帮助别人跟随他。所以努力成为能鼓励、提携、劝勉他人，并在信仰上坚定不移的朋友。要做那个敢于说“我们为此祷告吧”或“我们查考圣经怎么说”的人。要做那个激励他人追求更高境界、承担他人重担、在抽身离去更容易之时仍持守真理而行的人。

当你与同样跟随耶稣的人同行，同侪压力便会失去效力。孤身一人，你脆弱不堪；与人同行，你便坚强有力。传道书 4:9-10 说：“两个人总比一个人好……若是跌倒，这人可以扶起他的同伴。”这就是敬虔友谊的美好之处：它不仅能保守你远离罪恶，还能帮助你在恩典中成长。

所以审视一下你的人际关系。问问自己那些棘手的问题。如有必要，就做出改变。不要低估你的群体在你灵命塑造中所扮演的角色。因为对的人会帮助你更像基督。

3. 为放胆与无惧祷告

人们屈服于同侪压力，最普遍的原因之一就是恐惧。这并不总是对人身危险的恐惧——它往往是更隐蔽、更微妙的对拒绝的惧怕。害怕被误解。害怕格格不入。害怕被嘲笑、被贴标签或被排斥。这种恐惧的力量强大无比——它常常使最虔诚的信徒在应该发声时保持沉默，在应该站出来时随波逐流，在应该站立得稳时选择妥协。

然而，面对恐惧的答案并非自信——而是信靠神。解决之道并非假装坚强——而是承认自身的软弱，转向那真正勇气的唯一源头：圣灵。圣经并没有呼召我们依靠个性或魅力——它呼召我们向神呼求超越自身的勇气。

箴言 28:1 说：“恶人虽无人追赶也逃跑；义人却胆壮像狮子。”这种勇气并非发自内心——而是源于认识自己在基督里的身份。狮子并非因为努力而勇敢——而是因为它知道自己的身份。同样，当我们明白自己在耶稣里的身份——被拣选、被赦免、被爱、被赋予能力、被差遣——我们便开始以截然不同的勇气而行——不是傲慢，也不是骄傲，而是被圣灵充满的放胆。

早期教会是我们这方面的榜样。在使徒行传 4 章中，彼得和约翰刚刚治好一个人并大胆地传讲福音。他们因此被捕，受到威胁，并被警告停止奉耶稣的名讲道。我们大多数人都会退缩。但那些基督徒做了什么？他们聚集在一起祷告，求神使他们“大放胆量讲神的道”（使徒行传 4:29）。他们没有祈求平安，也没有祈求逃脱，而是祈求放胆。神回应他们的祷告。第 31 节说：“祷告完了，聚会的地方震动，他们就都被圣灵充满，放胆讲论神的道。”

这就是神应允祈求放胆之祷告时所发生的——大地震动，生命改变。但这始于一颗愿意祈求的心。

如果你想在这随波逐流的世代里刚强站立，就每日为放胆祷告。求神帮助你用爱心说诚实话。求他赐你勇气在别人对罪恶说“是”的时候敢于说“不”。求他赐你能力让你忠实地跟随基督，即使这意味着孤身一人。

要记得，勇气并非没有恐惧——而是那拒绝屈服的深刻信念。彼得的故事正是一个鲜明的例证。他曾因一时害怕，在使女面前不认主。但仅仅几周后，在五旬节被圣灵充满之后，彼得站在成千上万的人面前，满有能力地

实践指南

宣扬基督。他面对官长、公会与监狱——他从未退缩。是什么改变了？不是彼得的性格——而是彼得力量的源头。圣灵充满了他，恐惧不再辖制他。

今天，每一位信徒都能拥有同样的放胆。这并非使徒或传道人的专属——而是属于每一个在这施压要人噤声的世界里仍渴望为耶稣而活的人。你无需麦克风也能刚强壮胆。你需要的是一颗降服的心，以及一个被圣灵充满的生命。

所以，向神祈求。求他震开你的恐惧，充满你的心，使你成为基督的见证人。无论是在教室、工作场所、家庭聚会还是网络上——你本就不是要向压力屈服的。你是要满怀勇气地传扬耶稣的信息。

4. 只为那一位观众而活

同侪压力往往不在于他人说了什么，而在于我们害怕他们会怎么想。它在心中隐秘之处滋长——当我们任凭他人的意见左右我们的决定、主宰优先顺序，甚至定义我们的价值之时。同侪压力的本质并不只在于外界力量——它关乎我们内心的忠诚。真正的问题是：你活着是为得人的认可，还是讨神的喜悦？

保罗在加拉太书 1:10 中以清晰有力的话语阐述了这个问题：“我现在是要得人的心呢？还是要得神的心呢？我岂是讨人的喜欢吗？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了。”这节经文提醒我们，我们不能侍奉两个主人——你不是为人的掌声而活，就是为基督的认可而活。你不能既追求虚名又追求圣洁。最终，必有一方要求你舍弃另一方。

全然跟随耶稣意味着选择一种不同的生活——在这样的生活里，衡量成功的不是点赞、分享或掌声，而是忠心。在这样的生活里，最大的喜乐就是听见救主说：“好，你这又良善又忠心的仆人。”

这就是基督徒成熟的样子：你开始更看重圣洁而非被人喜欢，更看重顺服而非被接纳，更看重神的荣耀而非自己的赞誉。你不再问自己：“他们会怎么想？”而是开始问自己：“神会怎么想？”在此你便发现何等大的自由——脱离攀比、脱离不安、脱离那永无止息的表现压力。

只为那一位观众而活，叫人何等释放，因为神洞察一切——你的动机、你的挣扎、你默默的牺牲——他珍视世人所忽略的一切。世人或许永不为你的正直鼓掌，但天上必会。到末了，唯有那一位的看法才举足轻重。

抵挡同侪压力：在信仰中站立得稳

想象一下：你在一个座无虚席的体育场里比赛。声音震耳欲聋。有的欢呼，有的嘘声四起。批评之声此起彼伏。但在前排坐着你的教练——耶稣。他的目光注视着你。你渴望得到他的认可。你需要听见他的话语。他若喜悦，其他一切便都不再要紧。

所以，问问自己：你究竟在为谁而演？谁的声音最能影响你的人生？谁来定义你的价值？

让耶稣来定义你。唯有耶稣。

而当压力来临时——它终会到来——要记得：你受造，不是为了融入群体，而是为了与众不同。不是为了博人眼目，而是为了基督。

问题讨论：

1. 用圣经更新你的心意如何帮助你抵挡随波逐流的压力？
2. 你生命中有哪些人正在影响你的灵命——无论好坏？
3. 只为那一位观众而活意味着什么？这种心态如何改变你每天的选择？



结语： 最后的鼓励

耶稣甘愿独行

在抵挡同侪压力方面，耶稣基督是坚定不移的决心、毫不妥协的真理和完全顺服的终极典范。从他侍奉之初，直到他在十字架上咽下最后一口气，耶稣面对着从未止息的压力——来自宗教领袖、政治人物、众人，甚至来自他自己的追随者。然而，他从未屈服于他人的意志。他从未将虚名置于使命之上。他始终牢牢扎根于父的旨意——即使在舆论风暴和世人的排斥中也始终稳固。

那时代的宗教精英不断用各种问题试图陷害耶稣，希望他能顺从他们的传统或违背圣经。他们嘲笑他的教导，指责他亵渎神，甚至密谋杀害他。然而，耶稣始终拒绝淡化他的信息或回避真理。他直言不讳、毫不含糊、满有放胆地传讲真理——即便这冒犯了权贵。

众人也反复无常。有时，他们爱戴他，为神迹、食物和奇观追随他。但当他的教训变得难以接受时，他们便离开。约翰福音 6 章告诉我们，他的许多门徒说：“这话甚难，谁能听呢？”

甚至他最亲近的门徒也未能明白他。彼得在耶稣谈论他的死时责备他。多马疑惑。犹大出卖他。在他生命最后的时刻，门徒都四散了。然而，在约翰福音 8:29 中，耶稣作出这不可动摇的宣告：“我常做他所喜悦的事。”

何等的标准！何等的宣告！耶稣并非为世人的掌声而活——他是为天父的认可而活。他没有为了被众人接受而塑造自己的身份——他是在遵行神的旨意中找到自身的价值。

当我们面临同侪压力——无论是保持沉默、妥协我们的信念，还是融入世俗——我们都必须仰望耶稣。当众人动摇时，他站立得稳；当众人悖逆时，他顺服。他呼召我们走同样的道路——一条通往十字架而非虚名的道路。

抵挡同侪压力：在信仰中站立得稳

“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。”（路加福音 9:23）

这并不容易。它会让我们付上舒适、便利的代价，有时甚至失去人际关系。但这却是通往生命的唯一道路。抵挡众人的潮流，跟随耶稣是你能做的最反文化、最勇敢的事。正因为他先行，我们才能满怀信心地跟随他。

从前有一位名叫莎拉的年轻基督徒音乐人。她嗓音优美，对敬拜充满热情。她在社交媒体上的追随者日益增多，很快，一些制作人就对与她合作产生兴趣。但事情有个附加条件——他们希望她淡化歌曲中“关于耶稣的内容”。他们告诉她：“你可以保留一些属灵的东西，但不要太直白。如果你想要更广泛的受众，你更需要更主流一些。”

压力之大，令人窒息。朋友们劝她接下这份合约。“这是你的机会！稍微妥协一些——你仍然可以在幕后做一名基督徒。”莎拉挣扎了片刻。但随后她想起耶稣的话：“人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？”（马可福音 8:36）。

所以，她拒绝了。她放弃了名利，选择持守信仰。她选择了十字架而非聚光灯。

像耶稣一样，莎拉不为众人而活——她为天父而活。虽然她失去了一份合约，却获得了平安、人生的意义，以及与基督更深的同行。

跟随耶稣意味着站立得稳

耶稣不止于抵挡同侪压力——他独自为真理站立，由此重新定义了何谓伟大，即便这意味着走上十字架。他被嘲笑、被拒绝、被出卖，最终被钉在十字架上——不是因为他缺乏博取人心的本事，而是因为他拒绝用顺服换取他人的接纳。

如今他呼召我们同样如此行。当世人背道而驰时，我们仍跟随他。当他人跌倒时，我们站立得稳。讨神的喜悦——即便这意味着让世人失望。

他曾独自一人为我们挺身而出。如今，我们与他一同站立。

“仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边”。（希伯来书 12:2）

实践指南

问题讨论：

1. 阅读圣经如何帮助你在压力来临时站立得稳？
2. 在你的生活中，是谁帮助你在灵里成长？谁又可能把你拖离神？
3. 你可曾求神赐你放胆来为你的信仰站立？结果如何？
4. 只为那一位观众而活意味着什么？这种心态如何影响你每天的决定？



约翰·纳波（John Nappo）牧师牧会四十余年，现已退休，与妻子居住在肯塔基州路易斯维尔市。

