

《忧虑和惧怕》问答合集

悦悦 Joy: 当我们忧虑和担心的时候, 有什么实操的方法可以改善? 除了每天的灵修祷告。

麦克老师: 讲员在课程中已经提供了对付忧虑的办法, 讲义里面也有。具体来说就是: 1、找到内心的根本问题——包括内心的偶像以及你忧虑中所相信的谎言。2、为发现的偶像来认罪悔改, 用福音的真理来替代谎言, 相信神的应许。3、养成思想福音、思想真理、思想美好的事情的习惯。4、因着福音为你的明天感谢神, 可以做计划, 但要交托给神。要相信神的主权和爱。5、今天就做神喜悦的事情, 让自己多花时间服侍主, 而不是停留在忧虑中

哈士奇: 当惧怕产生蛮严重的生理反应的时候, 有没有更具体的原则方法可以来调整?

麦克老师: 讲员在课程中已经提供了具体的办法, 讲义里也有。具体来说就是: 1、处理内心的问题——包括找到内心的偶像和惧怕中所相信的谎言。2、为所发现的偶像来认罪悔改, 用福音的真理来替代谎言, 相信神的应许。3、养成默想神, 默想神的属性, 默想神在福音中伟大的作为的习惯, 直到你有对神的敬畏、对神更大的信心, 直到神的爱浇灌在你的心里, 直到你的惧怕慢慢褪去。4、不断告诉自己: 身体的反应不是我的老板, 不要被身体控制, 而是给神的旨意控制, 即便有生理反应的时候, 也做神喜悦的事情, 竭尽全力尽你的责任。

Lois: 老师您好! 惧怕会不会是出于上帝的管教? 例如我陷在某个罪中但是不悔改, 神就通过让我内心惧怕来促使我悔改?

麦克老师: 前面的讲员提到属神的忧愁, 其中的一个表现就是惧怕神的管教而悔改。这是出于对神的敬畏, 是好的。

唐柯: 辅导那种已经是老基督徒, 真理都知道, 就是习惯性忧虑, 对上帝没有信心的怎么办? 如何帮助人操练对上帝的信靠呢?

麦克老师: 按照讲员讲的方法来帮助对方找到内心的问题, 就是对方内心的偶像, 对方内心真正相信的, 然后呼召对方悔改和相信福音。很多人以为自己相信, 但

是实际的行为表现了对对方在具体生活中某些方面的不信。信靠上帝是神对我们的命令，是我们的责任。总是给对方传讲耶稣基督福音。当神工作的时候，对方就是真正地悔改和相信。对方所要做的也是不断默想福音、默想和忧虑有关的经文并恳求神的工作，以及操练对神的顺服。

David: 所有的恐惧都是由于罪造成的吗？比如说对于身体健康的恐惧，从神的全能掌权性来看，这种恐惧的确是多余的，可以说是因为没有信心的罪吗？

麦克老师：讲员已经说了，不是所有的恐惧都是罪。我们需要问自己：我恐惧些什么？我为什么会恐惧？是不是因为对神、对福音、对神的应许没有信心？如果是，那就是罪了。因为不出于信心的都是罪。

Joshua:

1、分辨忧虑和惧怕的那些特征，是满足其中 1 条即可，还是全部满足才算呢？

答：忧虑和惧怕都是情绪的反应，是因为人的欲望，拜偶像，不信任神，不敬畏神而引起的。不是量的问题而是质的反应。

2、男孩小时候单亲，与脾气暴躁的母亲生活，导致孩子惧怕愤怒的母亲，长大后不自知的排斥/惧怕异性。这个该怎么辅导？其中神的应许是什么呢？

Rebecca 老师：脾气暴躁的母亲会影响到孩子产生的惧怕情绪，但不必然惧怕，母亲脾气暴躁是环境，导致孩子惧怕母亲的真正原因是因为孩子不相信神的恩典和慈爱，惧怕异性，不是母亲脾气暴躁的必然结果，是他不相信神的爱，也不能爱神和爱人的结果，而无法正确地与异性建立关系。神的应许是爱里没有惧怕！

白羊:

在视频 56:23 讲员举例一位焦虑症女子后来身体症状慢慢消失了。56' 56", 讲员又提到，惧怕的身体症状可能不会消失，但上帝可以把我们从惧怕的束缚中救出来。我想问的是，是否焦虑症的身体症状慢慢到最后都能被医治，还是只要可以不被焦虑控制按部就班的生活，就算是被医治了，被神拯救出来了？

Rebecca 老师：核心问题是我们要按照神的旨意决定、处理人习惯性的罪所引起的身体反应，不是让身体和感觉告诉我们应该做什么。身体不是我们的主，它不能决定我们做什么，焦虑的身体状况被医治是因着对神的信心，求助者自己按照神的心意行事，上帝没有应许让惧怕所体现的身体症状不出现了，但神却应许将我们从惧怕中拯救出来。即使身体感觉不好但我们任然可以选择顺服神的旨意。

计再国：

惧怕是否与原罪有系？

Rebecca 老师：是的，惧怕与原罪有关。罪使人不信神，不敬畏神，拜偶像而产生惧怕的情绪。

姚骥：

请问本课讲的“忧虑”和上一个课程讲的“依着上帝的意思忧愁”中的“忧愁”有何区别？

Rebecca 老师：忧虑是持续不信神的结果，忧虑是在拜偶像。

依着上帝的意思忧愁：是因为考虑到神，一个人为罪悲伤，为自己冒犯全能上帝的事实感到悲伤，有一种罪疚感，远离冒犯神的罪行，看重和上帝的关系而不是罪的后果。

忧虑是罪的后果；依着神的意思忧愁是远离罪的情感。

清心等候：

有个迷思请老师指点：我认为忧虑是惧怕的下一个发展阶段，因为似乎每一个忧虑都是因为惧怕某个后果而产生的，如果不惧怕那还有什么好忧虑的呢？所以处理好了惧怕，忧虑就自然好了，可以这样理解吗？

Rebecca 老师：忧虑和惧怕没有前后，上下之分，忧虑会变成惧怕，惧怕也会产生忧愁，忧虑和惧怕的根源问题都是拜偶像，不信任神。处理内心的问题和根源问题才会真正解决忧虑和惧怕的问题。