



## 忧虑和惧怕

### 引言

- 你将要辅导那些有时被惧怕和忧虑困扰的人们。
- 现在我们必须承认不是所有的担心都是错的，不是所有的惧怕都是错的。
- 但是上帝命令我们不要恐惧(例如以赛亚书43: 1; 箴言29: 25)，也不要忧虑(例如马太福音6: 25、31、34; 腓立比书4: 6)。

### 需要分辨忧虑和惧怕

- 担心变成罪性的忧虑：
  - 1、当担心伤害身体时（肌痉挛、神经性胃痛、痉挛性肠炎、哮喘、皮疹、头疼等等）；
  - 2、当心思意念变得徒劳无效；
  - 3、当它控制了你，而非你控制它的时候；
  - 4、当它开促使你忽略其他关系和责任时；
  - 5、当你失去信心而不是寻求答案时；
  - 6、当你的思绪集中于改变未来的时候。
- 惧怕发展成罪性的惧怕，当它具有麻醉作用的时候。
  - 1、当你害怕人而不怕上帝的时候（约翰福音12: 42-43; 箴言29: 25);
  - 2、当你害怕暂时的东西胜于永恒的东西（路加福音 12: 4-5; 创世 26: 7)；
  - 3、当你惧怕你不能改变的事情而避开你能改变的事情时(以赛亚书8: 12-13; 箴言3: 25);
  - 4、当惧怕令你远离上帝的旨意时(比如:在养育孩子方面，神的旨意是在要警告和培养孩子的自律，但当你害怕会犯错就对神的旨意加以忽视，这是有罪的)(路加福音19: 20-21);
  - 5、当你被惧怕操纵时(比如：对着老鼠尖叫,注意力集中在自己身上,惧怕形成惯性出现恐惧症状)



---

(美国) 圣经辅导师认证协会在线培训

### 忧虑的本质

- 忧虑是在拜偶像(马太福音 6: 19-24);
  - 1、忧虑表明你在寻求 、信靠与信仰相抵触的财宝(马太福音 6: 19-21);
  - 2、忧虑表明你们用与信仰相抵触的眼睛看待我们的生活(马太福音 6: 21-23);
  - 3、忧虑表明你们在侍奉两个相互冲突的主人(马太福音 6:24);
- 忧虑是不信(马太福音 6: 25-31);
  - 1、忧虑是持续不信的结果(马太福音 6:30);
  - 2、忧虑会否定上帝在你所处环境中的能力、智慧和对你的爱;
- 忧虑是与基督徒的身份不相称的(马太福音 6: 32);
- 忧虑是徒然无效的, 忧虑关注的是明天而不是今天, 所以变成时间的小偷;
- 什么是焦虑症
  - 1、焦虑症通常发生在忧虑形成习惯时;
  - 2、记住当你把肢体献给不洁不法作奴仆时, 它就会产生反应(罗马书6: 19);
  - 3、记住当你使用这个术语的时候, 你剥夺了他人的真盼望。

### 罪性惧怕的本质

- 罪性惧怕的根源是不信; 缺少对神的信任(以赛亚书 43: 1-3; 箴言 29: 25; 诗篇 56: 3-4);
- 罪性惧怕会忘记上帝的属性(以赛亚书51:7-8; 12-13);
- 罪性的惧怕是缺失了对神的敬畏(诗篇 112: 1-8);
- 惧怕意味着上帝的爱尚需要在我们里面成长(约翰一书4: 17-18);
  - 1、惧怕的核心是我, 而爱的核心是他人;
  - 2、惧怕是自我保护而爱是自我付出;
  - 3、惧怕会让人离群索居而爱会让人走出去;
- 关于恐惧症
  - 1、回顾焦虑症所说的;
  - 2、恐惧症是在不愉快的状态下形成的习惯;

### 如何对付忧虑

- 你必须先处理内心的问题;
  - 1、问直达内心的问题;



---

(美国) 圣经辅导师认证协会在线培训

- 2、在忧虑的背后，有什么特定的私欲和偶像？你在相信什么谎言？
- 3、罪就是当你的心对上帝不满的时候所做的事。没有人犯罪是出于责任。我们犯罪是因为罪应许我们会得到某种快乐，这种应许会奴役我们，直到我们相信上帝的慈爱比生命本身更值得我们期待(诗篇63：3)，这意味着罪所应许的被上帝的权柄摧毁。在基督里，上帝给予我们的应许对立于罪给予我们的应许。”
- 你需要提醒自己上帝的供应(马太福音 6：26、28、30；10：29-32)；
  - 全身心抓住今天服侍基督的机会吧(马太福音 6：33-34)；
- 1、通过圣经的方式解决今天的问题(马太福音 6：34)；
- 2、记住今天已经有足够的事够你忙碌了，所以不必忧虑明天；
- 不要为明天筹划，全然信靠上帝(雅各书4：14-15)；
  - 依靠上帝的力量消除焦虑(腓立比书 4：6-9)；

如何处理惧怕？

- 复习一下刚刚讲过的焦虑的问题；
  - 解决个人生命的问题(箴言 28：1)；
- 1、如果他们还没有得救，你就要传扬基督就是赎罪祭”；
- 2、如果他们已经信主，他们就需要向上帝或者他人供认自己的罪；
- 发展并操练在爱中成长；
  - 相信上帝的应许；
  - 关于极端焦虑和惧怕
- 1、惧怕和忧虑的强度并不会改变我们讨论到的基本方法；
- 2、按照上帝的旨意决定、处理你习惯性的罪所引起的身体反应，而不是你自己身体的意愿(罗马书 6：19)；
- 3、上帝不会让惧怕所体现的身体症状就不出现了，但上帝的确会将我们从惧怕的束缚中拯救出来。(提摩太后书 1：7)
- 4、信心是核心，求助者自己必须采取顺服的切实行动，记住上帝的应许。