成长在转折处 -
知、情、意及人际关系的智慧整全发展

第十课
当惧怕焦虑抓住我时

陈宜一师母

当我不能原谅我时
作父母的愧疚/不能原谅自己



心不是空的，被动的，乃是主动的，充满私欲的.

回应

- ❑ 把心里的话，情绪带到神面前
- ❑ 认罪悔改
- ❑ 为孩子的心祷告
- ❑ 把孩子放在神手上
- ❑ 信靠神的掌管，护理，眷顾
- ❑ 除了祷告，学习为神的所是所为感恩赞美

这是令人惧怕焦虑的世界

- 这是个不安全的世界: 从孩童就开始
- 圣经的信心人物: 亚伯拉罕, 以撒, 雅各, 摩西, 约书亚, 大卫, 以利亚, 耶稣的门徒, 保罗…
- 圣经多处神说, 不要惧怕
- 耶稣的忧伤惊恐 (太26:37-38, 可14:33-34)

惧怕

- 没有对错的惧怕
- 开车车祸后的惧怕
- 像火箭突然射来吓人的思想 - 撒旦发出
- 药物产生的惧怕
- 惧怕
  - 惧怕人: 你如何看我? 我为何在意?
  - 本课重点: 非惧怕人的其他欲望所产生的

你的惧怕

提问

1. 害怕未来的局势
2. 害怕 AI 新世界
3. 害怕失去工作, 青春, 健康, 智力, 金钱, 配偶, 孩子
4. 害怕孩子受到不良信息及朋友的影响, 没有自信, 不好好读书, 被霸凌, 走险路…
5. 害怕看医生, 生病, 衰老, 死亡
6. 害怕孤单, 没人关心
7. 害怕会像你的父母, 或孩子会像你
8. 害怕经历类似以往经历过的不好事情
9. _____

神不断说, "不要怕". 我们的恐惧在神眼中绝不是微不足道的.

你的惧怕 (续)

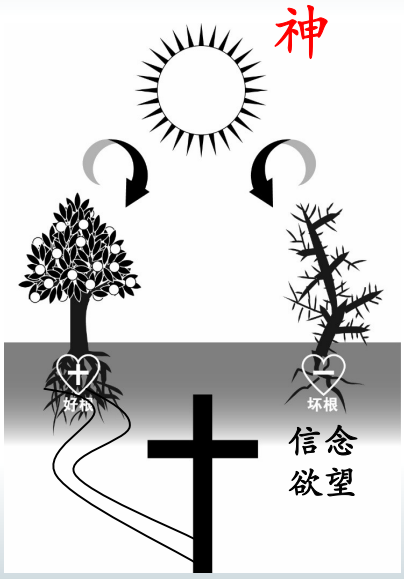
产生的一些现象

- 身体反应
- 紧张, 忧郁, 忿怒
- 想掌控, 过度保护, 忙碌, 逃避

不成比例的惧怕

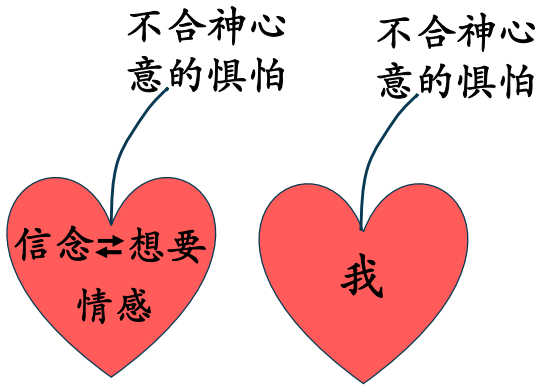
- 有什么过去的事件/经历使你目前的某個惧怕特别强烈?

→处理现在的惧怕, 也需要处理过去的影响事件.



惧怕在说什么?

- 思想你目前的一个惧怕
  - 你想到这个惧怕时,有哪些想法浮现出来?
  - 你想要什么?
  - 你觉得什么是重要的?
  - 你珍惜什么?你爱什么?
- 惧怕在说
  - 我想要的，可能会失去或得不到
  - 我有危险(真实的或揣测的)
  - 我无法掌控
- 对男士而言,怒气常是惧怕的伪装



焦虑、忧虑也进来了

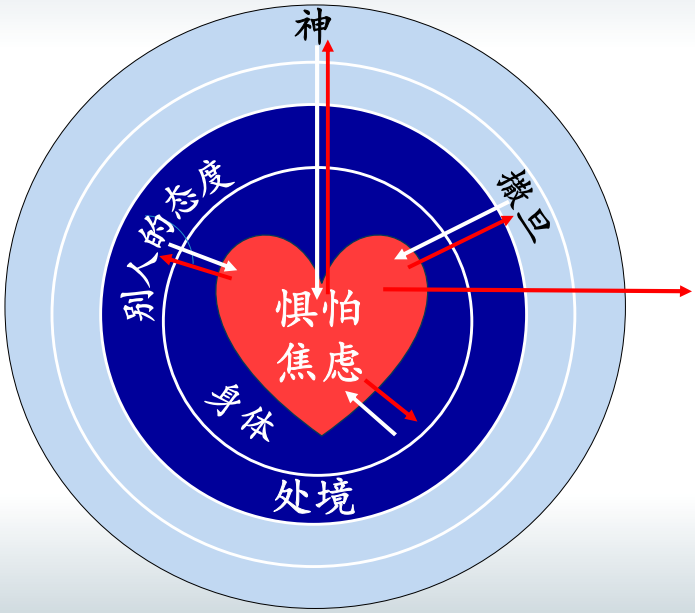
- 焦虑、忧虑同样显出我们的信念及所爱
  - 忧虑：思想到可能的威胁,操心
  - 焦虑：情绪及身体经历到威胁
- 惧怕、焦虑、忧虑都觉得失控 →想掌控

问：单靠‘理性思考,讲道理’,可以使人从惧怕、焦虑、忧虑中走出来吗?

问：如果你母亲爱操心,你是否认为是因为她,你也爱操心?

问：这门课你上到现在,你学习的目标是要“感觉更好”?还是“耶和华我的力量阿、我爱你”(诗篇18:1)?

当你长期惧怕，焦虑时，会出现新的挑战



- 我是谁?
- 我厌恶自己的软弱
- 我不够好、我羞耻
- 我这样软弱，神还爱我、接纳我吗?
- 我能走出来吗?
- 对别人的态度很敏感
- _____

惧怕、焦虑、忧虑

关乎我的信念、欲望

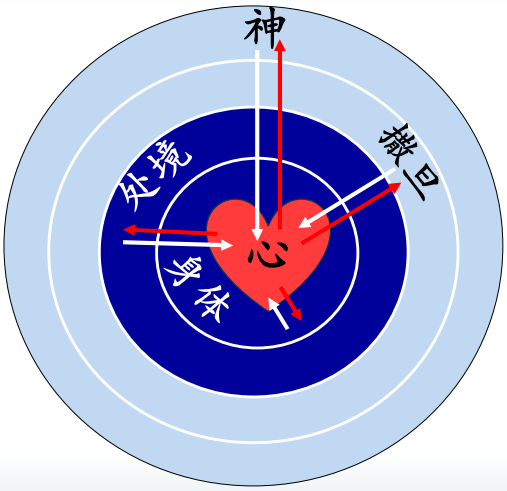
- 我相信什么?
- 我信靠什么?
- 我珍爱什么?

惧怕/焦虑/忧虑的根本问题是错位的爱，錯位的敬拜.

- 我們受造的本質是敬拜者
- 什么是敬拜:“敬拜是一种以全人的方式，赋予某人或某事最高价值的行为。真正的敬拜涉及全人—思想、意志和情感.”(Tim Keller)

除非我有更大的珍爱，我才能
从惧怕/焦虑/忧虑的囚牢里出来.

每个惧怕/焦虑/忧虑景况，神试验、撒旦试探



申命记8:2-5 你也要记念耶和华你的神在旷野引导你、这四十年、是要苦炼你、试验你、要知道你心内如何、肯守他的诫命不肯。他苦炼你、任你饥饿、将你和你列祖所不认识的吗哪赐给你吃、使你知道人活着、不是单靠食物、乃是靠耶和华口里所出的一切话。这四十年、你的衣服没有穿破、你的脚也没有肿。当心里思想、耶和华你神管教你、好像人管教儿子一样。

彼得前书5:7-8 你们要将一切的忧虑卸给神、因为他顾念你们。务要谨守、儆醒．因为你们的仇敌魔鬼、如同吼叫的狮子、遍地游行、寻找可吞吃的人．

惧怕，焦虑，忧虑中
我的世界对比神的世界

我

惧怕，焦虑，忧虑
活的像孤儿

- 错误想法/欲望/信靠
- 感觉危险/失控/紧张忧郁/忿怒
- 想掌控/过度保护/忙碌/逃避

神

爱我的阿爸父
救赎我的主耶稣

- 全能的神、掌权的主
- 与我同在
- 拯救的神
- 主耶稣问：什么是重要的？
- 主耶稣说：恩典够用
- 主耶稣说：信靠顺服

神是爱你的天父

“我们永远不会真正认识神恩典是何等的奇妙，直到我们好像乞丐一般站在审判者面前寻求怜悯，我们发现他竟然希望我们成为他的儿女…. 神、这位全地的公义审判者，称罪人为义人，这是何等奇妙的事。但耶稣指向更大的一件事：这位审判者拿出收纳的文件，将他的手放在我们肩膀上，说，“我的孩子，我希望你享有我一切的丰富、一切的福气。从今以后你将是我的儿子、我的女儿了。”

~ *Sinclair Ferguson* Sermon on the Mount~

神是爱你的天父 (续)

- 天父爱你：约壹3:1；路15:11-20
  约壹3:1 你看父赐给我们是何等的慈爱、使我们得称为神的儿女. 我们也真是他的儿女.
- 天父看顾你：太6:24-34，路12:6-7
  路12:6-7 五个麻雀不是卖二分银子吗？但在神面前，一个也不忘记；就是你们的头发，也都被数过了。不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重！
- 天父靠近你、倾听你：诗篇
- 祂乐意厚赐：路15:11-20；雅1:5
- 留意：在痛苦中久的人 → 神不会把好东西给你的心态
  - 学习像受苦诗人来面对情绪
  - 不让自己的感受/经历至终凌驾于神的话之上

全能的神、掌权的主

- 出埃及记6:2-3 神晓谕摩西说、我是耶和华．我从前向亚伯拉罕、以撒、雅各、显现为全能的神、至于我名耶和华、他们未曾知道．
  - 约瑟：创50:19-20 约瑟对他们说、不要害怕、我岂能代替神呢．从前你们的意思是要害我、但神的意思原是好的、要保全许多人的性命、成就今日的光景．
- 诗篇29:10 洪水泛滥之时、耶和华坐着为王．耶和华坐着为王、直到永远。

全能的神、掌权的主

诗篇46:1-3, 7, 10-11 1 神是我们的避难所、是我们的力量、是我们在患难中随时的帮助。2 所以地虽改变、山虽摇动到海心、3 …．我们也不害怕。7 万军之耶和华与我们同在．雅各的神是我们的避难所。10 你们要休息、要知道我是神．我必在外邦中被尊崇、在遍地上也被尊崇。11 万军之耶和华与我们同在．雅各的神是我们的避难所。

神与我们同在

- 书1:9 我岂没有吩咐你麽．你當剛強壯膽．不要惧怕、也不要惊惶、因为你无论往那里去、耶和华你的神必与你同在。
- 赛43:1-2a 雅各阿、创造你的耶和华、以色列阿、造成你的那位、现在如此说、你不要害怕、因为我救赎了你．我曾提你的名召你、你是属我的。你从水中经过、我必与你同在．
- 太1:23 说、『必有童女、怀孕生子、人要称他的名为以马内利。』（以马内利翻出来、就是神与我们同在。）

拯救的神

- 最后一刻的拯救
  - 以色列人过红海
- 在毫无希望之后神拯救
  - 拉撒路的复活、血漏的妇人、拿因城的寡妇、拿俄米
- 真正的拯救不是旷野的吗哪
  - 乃是天上来的吗哪－耶稣基督
- 神的拯救不一定是我们所求的时间、方式
  - 所害怕的事可能然临到，但神给恩典、扶持走过

神的道路高过人的路，神的意念高过人的意念，
祂的心里有蓝图，祂的时间不错误，一步一步带领你前途.

惧怕，焦虑，忧虑中
我的世界对比神的世界



耶稣问：什么是重要的？

除非你有更大的珍爱，才能从惧怕、焦虑、忧虑的囚牢里出来.

太6:21, 24-34 …你的財寶在那裏、你的心也在那裏．一个人不能事奉两个主．不是恶这个爱那个、就是重这个轻那个．你们不能又事奉神、又事奉玛门。所以我告诉你们、不要为生命忧虑、吃甚么、喝甚么．为身体忧虑穿甚么．生命不胜于饮食么、身体不胜于衣裳么。你们看那天上的飞鸟、也不种、也不收、也不积蓄在仓里、你们的天父尚且养活他．你们不比飞鸟贵重得多么。你们那一个能用思虑、使寿数多加一刻呢。何必为衣裳忧虑呢．你想野地里的百合花、怎么长起来、他也不劳苦、也不纺线。然而我告诉你们、就是所罗门极荣华的时候、他所穿戴的、还不如这花一朵呢。你们这小信的人哪、野地里的草、今天还在、明天就丢在炉里、神还给他这样的妆饰、何况你们呢。所以不要忧虑、说、吃甚么、喝甚么、穿甚么。这都是外邦人所求的．你们需用的这一切东西、你们的天父是知道的 你们要先求他的国、和他的义这些东西都要加给你们了。所以不要为明天忧虑．因为明天自有明天的忧虑．一天的难处一天当就够了。

耶稣说：恩典够用

吗哪原则

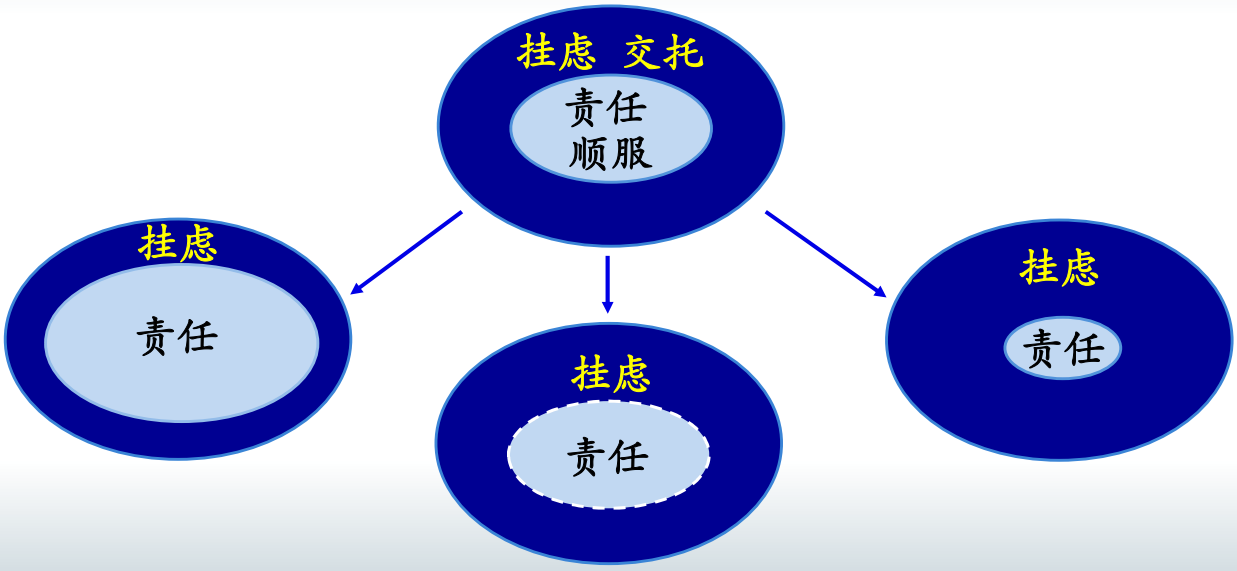
出16:2-5 以色列全会众在旷野向摩西、亚伦发怨言、说、巴不得我们早死在埃及地耶和华的手下、那时我们坐在肉锅旁边、吃得饱足．你们将我们领出来、到这旷野、是要叫这全会众都饿死阿。耶和华对摩西说、我要将粮食从天降给你们、百姓可以出去、每天收每天的分、我好试验他们遵不遵我的法度。到第六天他们要把所收进来的预备好了、比每天所收的多一倍。

- 今日的恩典
- 明日的恩典

见证

→ 操练每天早上以祷告，感谢，赞美来开始一天，也以祷告，感谢，赞美来结束一天．

耶稣说：信靠顺服



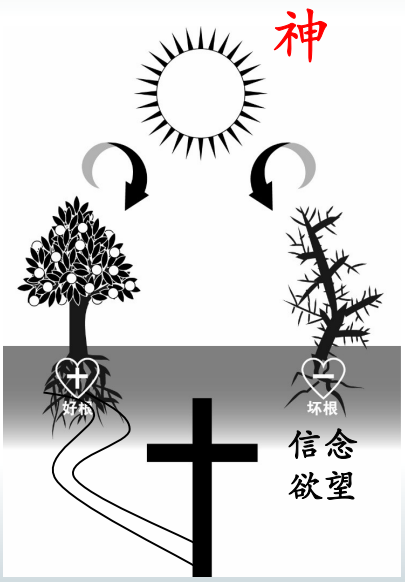
回应:悔改,信靠,住在基督里

坏根/倚靠人的心:错误的信念与欲望

十字架

好根/倚靠神的心:自省及圣灵的工作

- 向神倾心吐意所需要处理的情绪
- 什么合神心意的信念与欲望应掌管我的心?有那些信念及欲望需要认罪悔改?以悔改及信靠来寻求神
- 默想神的所是所为,瞻仰神的荣美
- 随时求告神
- 学习为神的所是所为感谢赞美



安乐无休 Live a River Glorious

1. 主所赐的平安，仿佛江河流，使我心觉欢欣，永无尽无休，
主的恩典完全，越受越丰满，主的安乐长存，永世不间断。

副歌：我依靠耶和华，满心得安乐，照着主的应许，句句都不错。

2. 藏主膀臂之下，灾祸不能临，仇敌我不惧怕，因它不能侵，
实在一无挂虑，心中甚稳固，没有一点烦恼，因有主保护 。

3. 各样欢乐忧伤，皆是主安排，就是遇见灾难，主也不离开，
我要依靠救主，万事交托主，只要信心坚固，主必定帮助。

讨论题目

从以下惧怕/焦虑/担忧

A. 选一项，分享你通常如何面对

B. 分享1-2项今天教导对你的帮助

1. 未来的局势
2. AI新世界
3. 失去工作，青春，健康，智力，金钱，配偶，孩子
4. 孩子受到不良信息及朋友的影响，没有自信，不好好读书，被霸凌，走险路…
5. 看医生，生病，衰老，死亡
6. 孤单，没人关心
7. 会像你的父母，或孩子会像你
8. 经历类似以往经历过的不好事情

本周作业

经文：彼得前书5:7 你们要将一切的忧虑卸给神、因为他顾念你们。

作业：思想你目前最惧怕/焦虑/担忧的事(课后讨论题目供参考)

A: 复习本课的教导

B: 面对这个惧怕，在神面前回应.

好根/倚靠神的心：自省及圣灵的工作

- 向神倾心吐意所需要处理的情绪
- 什么合神心意的信念与欲望应掌管你的心？你有那些信念及欲望需要认罪悔改？以悔改及信靠来寻求神
- 默想神的所是所为，瞻仰神的荣美
- 随时求告神
- 学习为神的所是所为感谢赞美

参考资料

- 愛德華.韋爾契.《平安離你有多遠:戰勝恐懼, 思想防毒》
  Edward T. Welch. 《Running Scared: Fear, Worry, and the God of Rest 》