实践指南

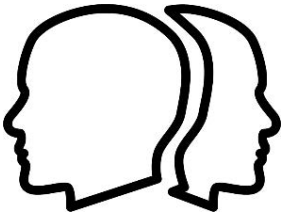
THE MENTORING PROJECT

从圣经的角度战胜焦虑



DR. PAUL ALLEN

从圣经的角度战胜焦虑



DR. PAUL ALLEN

（保罗·艾伦博士）

目录

引言..... 4

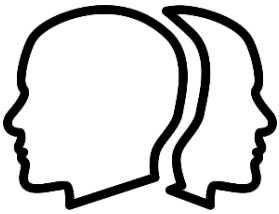
第一课：从圣经视角理解焦虑.....8

第二课：神在我们恐惧中的主权..... 20

第三课：借着圣 经和祷告更新心意 25

第四课：活在信心中并勉励他人..... 29

最终勉励..... 31



引言

焦虑是我们许多人都默默肩负的重担，它可能会在我们最意想不到的时候悄悄出现：在不确定的时刻、在夜晚的宁静中、或者甚至在看似普通的一天之中。忧虑的重量可能会让我们感到孤独、疲倦和无力招架。有些时候，焦虑感觉就像是一股无法阻挡的力量，摆布着我们的思想、感受和行为。

但焦虑并非新鲜事，它对于当代社会或以前任何的时代都不罕见。在整个历史中，哪怕在圣经中，人们都与忧虑、恐惧和不确定性进行着搏斗。不同之处在我们的回应方式。

世界上有许多解决问题的方法，比如冥想、正念、运动疗法，甚至是社交媒体。这些方法有的能暂时带来缓解，但往往不会带来真正、持久的平安。圣经所提供的、也远胜于其他方法，是让我们能够把那些骇人的恐惧交托给神，这样我们就能沐浴在他的同在中，得享真正的平安。

他清楚我们焦虑的感受，他也不会轻视我们的恐惧，让我们“别这样了”。不。当我们读经时，他借着他的话对我们焦虑的心说话；他的话也提醒我们，告诉我们这世上没有人真的是孤身一人，神的同在总是在看顾着我们，我们不必独自背负这些重担。

耶稣靠着他的智慧和怜悯，在日常生活中也是如此应对焦虑的。在马太福音 6:25-34 中，耶稣告诉他的跟随者不要忧虑吃什么、喝什么或者穿什么。他反而让他们把注意力放在野地里的花朵和天上的飞鸟上，展现了神如何看顾他一切所造之物。

当我们身处艰难的境况时，很容易会感到焦虑和惧怕。当我们无法控制自己当下或者未来具体的情况时，我们许多人都会容易感到焦虑加剧。然而，

经文教导我们，真正的平安并非源于试图掌控生活的方方面面，而是来自将一切交托给神。

本指南将会全面讲解圣经对于焦虑的教导，并且不仅如此，我们也将重点讨论如何帮助你找到一位导师，给你带来更深、出于神的智慧。这些导师多半年长于你，并且亲历过诸多人生挑战。你将会进行有意义的讨论和对话，不仅是为了帮助你认清焦虑的本质，更要帮助你用信心取代恐惧。

本指南提供实用的工具、真实的对话和圣经的真理——各课内容环环相扣、层层递进，旨在教导你如何活出更大的自由。最重要的是，这份指南要帮助你把神的应许真正应用在你的日常生活中，而不只是简单地读到如何信靠他。

你不需要孤身一人与焦虑的抗争，神把人放在你身边，如导师、朋友和其他信徒，预备好引导你走出挣扎。我们的目标是这趟旅程能让你更加认识到神的爱和你信心的深度，这样你就能经历到从他而来的平安。

焦虑：一个普遍困境

焦虑的表现形式多种多样。对一些人来说，它体现为纷乱的思绪；而对另一些人，它则表现为身体上的痛苦：胸痛、失眠或者疲惫。一个人的财务、健康、关系、工作或者甚至是未来的不确定性都能导致焦虑。圣经中广为人知的人物大卫也有一种挥之不去的焦虑。就像他许多的诗篇一样，他需要释放出很多绝望的呐喊。

“我心里多忧多疑，你安慰我，就使我欢乐”——诗篇 94:19。

大卫并没有无视或者试图逃避他的焦虑，而是定睛向神。与神坦诚对话和祷告帮助大卫缓解恐惧。他的方法提醒我们，有焦虑是完全正常的，这并不代表我们信心软弱。相反，焦虑可以成为一个机会，让我们与神更加亲近。

就连耶稣都在被钉十字架之前也经历过深深的困苦。他在客西马尼园切切祷告，汗珠如大血点滴落在地上（路 22:44）。哪怕是在这样痛苦的时刻，耶稣都满怀信心顺服于父，让我们看到信靠神就是我们焦虑的解药。

我们在整个圣经中都能注意到这种主线：

- 我们对自己的问题产生焦虑没什么不对，但我们没必要让焦虑控制我们。
- 神明白我们的恐惧，他想要我们把恐惧交托给他。
- 忽略生活中的问题并不是解决方案，在那样困难的时刻信靠神才是解决方案。

圣经对焦虑的答案

世界告诉我们，焦虑是需要管理、压抑或者逃避的事。但神给了我们另一条、更美的路。神没有叫我们更努力地克服自己的恐惧，而是呼召我们在他的同在中安歇。

腓立比书 4:6-7：呼召祷告，不要忧虑

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

保罗并没有说“尽量少忧虑”，而是说“应当一无挂虑”。这并不是什么严厉的命令，而是邀请你完全信靠神。当我们用祷告代替忧虑，神应许会赐给我们出人意外的平安。

不过请注意这一节的核心：感谢。感恩是对抗焦虑的一项有力武器。专注于我们的造物主为我们成就的事，能坚固我们的信心，更信靠他将继续所做的工。

彼得前书 5:7：把我们的忧虑卸给神

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

希腊语中“卸”这个词与描述人们将衣服“搭”在驴背上，供耶稣骑乘的那个词是同一个。这个动作并不是轻轻地把衣服摆好，而是扔出。神不需要我们自己来背负自己的重担，他要我们把重担交托给他，因为他爱我们。

以赛亚书 41:10：在我们的恐惧中神的同在

“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”

圣经中最让人得安慰的真理之一就是神一直与我们同在。焦虑常常让我们感到孤单，但是神提醒我们，我们从来不是真正孤单的。他的同在就是我们的平安。

这场旅程的意义

这份指南不仅仅是为了学习如何“感觉更好”，更是关乎转变。它关乎如何迈入神呼召你所活出的人生：挣脱恐惧和忧虑的枷锁。

焦虑也许不会一夜之间消失，但随着你对神信心的增长，你将开始经历到他那超乎想象的平安。你将会认识到平安并不是问题不在，而是有基督同在。

在接下来的几课，你将会探究：

- 圣经对于焦虑是怎么说的，以及如何将其中的真理应用到你的生活中。
- 如何转变恐惧为信心，学习信靠神的主权。
- 借着经文与祷告更新心意的实际操练。
- 我们如何能每日行在神的平安中，并且勉励他人也如此？

这段旅程并非让你独行。一位导师——即曾亲身经历并走过挣扎的人——能够为你提供智慧、鼓励和督责。当恐惧企图掌控你时，他们能及时提醒你神的真理。

神没有应许没有困难的一生，但他却应许一路一直与我们同在。他将他的同在、力量与平安赐给我们。

在开始这场学习之前，请花些时间来祷告。求神敞开你的心接受他的真理。邀请他参与进你的挣扎，相信他会一步步带领你。

你并不孤单，你被深深地爱着。你也真的可以得到平安，并不是因为人生是完美的，而是因为神是信实的。

1

从圣经视角理解焦虑

关键经文：腓立比书 4:6-7

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

焦虑：我们面临的挣扎

焦虑是我们在人生某些时刻都会经历的。它可能是作出重大决定之前一股莫名的紧张、充满忧虑的不眠之夜，或者似乎永远甩不掉的挥之不去的恐惧。其中的诱因可能是不确定性、过去的经历，或者甚至是试图掌控超出我们能力范围的事情所带来的压力。

有些人会在短暂瞬间体会到焦虑：在考试、工作面试或者棘手的对话前。其他人则会有更深的感受：与每日对未来的恐惧、财务困境、健康问题或者关系问题作斗争。焦虑会让人感到难以承受，就好像一块大石头压在你的胸口或者脑海中呼啸的风暴，怎么也不肯停歇。

哪怕是忠心的信徒，那些深深爱着神的人，也会与焦虑摔角。圣经并没有忽略这一事实，它直接指出了我们的恐惧并且给出了不一样的回应：邀请我们在不确定的时候信靠神。

可从圣经视角来看，焦虑到底是什么呢？只是普通的人类情感，还是有更深层的东西呢？

定义焦虑：正常人类经历 vs 属灵挣扎

焦虑，从最基本的意义来说，是对恐惧的一种反应。当我们对即将发生的事不确定时，当我们感到不安时，或者当我们怀疑自己处理情况的能力时，

焦虑就会产生。从纯粹的人类角度来看，焦虑是人生正常的一部分，我们的身心被造就是为了辨别危险并且做出相应的反应。

比如，如果你走在树林里，突然看到了一只熊，你的身体就会立刻做出反应：你的心跳会加快，肾上腺素会飙升，你的大脑会给你跑的信号。这种恐惧很有用，因为它能更好地保护我们不受伤害。

但焦虑不一样。焦虑不是对真正的危险作出的反应，而往往是对假设情景的反应。

- 如果我失败了怎么办？
- 假如坏事发生怎么办？
- 假如我永远无法摆脱这种情况怎么办？

焦虑使我们相信自己处在危险之中，哪怕并没有。它告诉我们，我们必须掌控一切，如果我们不对一切了如指掌，事情就会失控。

圣经承认这种挣扎；它既承认焦虑是生活的一部分，也呼召我们以不同方式回应。

对于焦虑，圣经怎么说？

神并没有忽略我们的恐惧，或者只是告诉我们“别再忧虑了”。反而，他给了我们一个方法，让我们哪怕是在焦虑之中，也能经历真正的平安。

1. 焦虑十分沉重，但神给人平安。

“人心忧虑屈而不伸，一句良言使心欢乐。”——箴言 12:25

当我读到这一节时，我脑海中浮现的场景是一个人饱受焦虑之苦，焦虑就好像沉重的担子压在他背上，让他难以呼吸。焦虑会让人心力交瘁，让我们的心屈而不伸，让我们感到疲惫沮丧。这节经文的后半部分指出“一句良言使心欢乐”。这也揭示了一个真理：我们不必独自背负焦虑的重担。神已经在生活中赐给了我们能勉励我们的人，而他也亲自赐下了真理的话语，深深安慰着我们。

2. 神邀请我们将一切忧虑卸给他。

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”——彼得前书 5:7

神没有叫我们别再忧虑，而是告诉了我们如何处理自己的忧虑，他邀请我们把忧虑交给他。这不是什么单次事件，而是日常的操练。每次焦虑出现，我们都可以选择：我们是要独自背负，还是要将其交给在乎我们的那位呢？

3. 忧虑并不会增加我们的寿数。

“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”——马太福音 6:27

耶稣在这里问了一个响亮的问题。忧虑并不会解决我们的问题，也于事无补。它 常常耗尽我们的精力，扰乱我们的思绪，使情况变得更糟。耶稣的这些话提醒我们，我们不应该焦虑，而是应该相信神会供应我们的所需。

明白焦虑和自我怀疑带来的反应。

识别焦虑反应是战胜焦虑的一步。因为焦虑并不是每次都显而易见，有时它会以过度思考、回避行为和完美主义的形式出现。

以下是焦虑的一些常见形式：

身体症状：出现心跳加快、胸闷、头痛和失眠。

思考模式包含过度思考、灾难化思维以及被假设情景搞得晕头转向。

属灵挣扎：怀疑神的良善、在祷告中感到与神疏远，或者对他的信心动摇。

这种认识能帮助我们将恐惧带到神面前被平安取代，从而转变恐惧。

焦虑什么时候会变成属灵争战？

并不是所有的焦虑本身都是罪。对重要事件感到焦虑或者担心家庭成员完全是人的本能。然而，当焦虑发展到支配我们的思想和决定，甚至使我们质疑神的应许时，它就越过了界线，成为一场属灵的争战。

对仇敌而言，最乐见的就是将恐惧植入我们心中，使我们的目光从神无限的恩典上挪开。他完全清楚，焦虑往往使我们难以得享基督能带给我们的自由释放。

虽然有这种困境，但是神已经给了人对抗焦虑所需要的一切。我们的身边是一群信徒，在困难中可以依靠。此外，他的灵也能坚固我们，他的话语满载平安的应许。

导师与受导者的讨论问题

1. 焦虑是如何体现在你生活中的？你更容易过度思考、感到身体不适，还是常常苦于自我怀疑？

2. 你是否常有某些重复的假设想法？你能想到一些例子吗？

3. 你有没有经历过影响你与神关系的焦虑呢？是怎么回事？

4. 哪节经文最触动你？为什么？

本周勉励：将焦虑带给神

在我们继续之前，请在本周花些时间留心焦虑会在什么时候出现。不要让其夺得掌控，而是停下来转向神。默想**腓立比书 4:6-7**，当焦虑的想法来临，提醒自己：

“神在掌权，我不需要独自背负这重担。”

行动步骤：

- 写下你今天正背负的一项具体焦虑。每天早晨，在祷告中将其交托给神。每天夜晚，为他所赐的平安献上感谢，即便你尚未感觉到。

神并不是要你独自去战胜焦虑，他在邀请你一步步信靠他。

发现我们生活中的焦虑反应和自我怀疑

关键经文：腓立比书 4:6-7

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

察觉我们生活中的焦虑

焦虑能想方设法潜入我们的生活，我们甚至意识不到。它开始可能是略微的担心，我们往往不以为意，觉得这只是“有压力”或者“撑不住”了。但是随着时间过去，焦虑会增长，它会渐渐塑造我们的思想、行为甚至是信仰。

有些人所经历的焦虑就像他们脑海背景中一直不停的嗡鸣声，一直都在但是从没有真正得到过正视。另一些人会感到被一股海浪席卷，猝不及防且

难以抵抗。然而，当焦虑出现时，有一点是肯定的：焦虑会深深地影响我们，如果不加以控制，它就会扭曲我们对自己、对我们的处境甚至对神的看法。

这就是为什么战胜焦虑的其中第一步是要学会发现它。如果我们不能察觉焦虑是如何影响我们的，我们就无法走向医治。感恩的是，圣经给了我们一条清晰的前行之路。

焦虑与自我怀疑之间的联系

焦虑与自我怀疑紧密相连。当我们忧虑时，这往往会让我们质疑自己:

- 我足够好吗？
- 如果我失败了怎么办？
- 如果我做出错误决定怎么办？
- 如果别人发现我并没有他们认为得那么刚强怎么办？

这样的思维模式可能很危险。自我怀疑会让我们不断怀疑自己的价值、能力甚至是信仰。它会麻痹我们，让我们难以着手神呼召我们去做的事。

不过好消息是：神已经对我们讲明了真理。他已经宣告了我们的价值、身份和使命。我们不需要活在怀疑与恐惧的循环中。

腓立比书 4:6-7 提醒我们，我们的呼召是在祷告中把自己的焦虑带到神面前。当我们这样做，他就会用平安取代我们的忧虑；这平安有时难以理解，却真实而坚定。

焦虑如何体现在我们的生活中

焦虑并不是每次都能轻易发现，它并不会每次都表现为明显的忧虑或恐惧，有时会隐藏在我们的习惯、思绪，甚至人际交往之中。以下是焦虑可能会展现在你生活中的几种常见方式：

1. 身体症状

焦虑并不仅仅是我们心中所体会到的，它也会影响到我们的身体。许多人意识不到他们的头痛、肌肉紧张或者睡眠困难，其实可能与压力和忧虑息息相关。

焦虑的常见身体症状包含：

- 心跳过快或呼吸急促
- 睡眠困难或频繁噩梦
- 肠胃问题或食欲不振
- 疲惫或长期感到透支

当焦虑开始影响我们的身体，那就是一个征兆，说明我们背负了过重的担子。神创造我们，并不是叫我们一直活在压力之下。他邀请我们将重担卸给他，并相信他必扶持我们（诗篇 55:22）。

2. 过度思考与心理恶性循环

你有没有过在脑海中重复播放一段对话，思考你是不是说错了话；或者夜晚难以入睡，想着一切有可能出错的事？

这就是焦虑所带来的后果，它让我们的心陷入假设思维的循环里。我们会试图为一切可能的结果做准备，但这并不会带来平安，只会制造更多的压力。

在马太福音 6:34 中耶稣曾直接谈到这一点：*“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。”*

这是一个响亮的提醒，告诉我们神并没有呼召我们背负未来的重担。神已经在那里了。他已经知道将会发生什么，他完全有能力带领我们走过这一切。

我们不应该为未知的事所困，神邀请我们就信靠他，把明天交在他手中。

3. 逃避与拖延

有时，焦虑看起来不像忧虑，而是看起来像逃避。

当我们感到难以承受，我们可能会把事情推开，告诉自己：*“我以后再处理吧。”*但究其本质，我们推迟并不是因为忙碌，我们推迟是因为我们害怕。

- 害怕失败

- 害怕做出错误的选择
- 害怕面对困难

这也适用于工作、关系，甚至我们的信仰。也许你感觉神在催促你做某件事：在事工中服侍、展开深入的对话，或者步入新的机遇，但恐惧一直让你踌躇不前。

神从来没有让恐惧拦阻我们活出他呼召我们去过的人生。提摩太后书 1:7 提醒我们：*“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”*

当我们意识到逃避其实是伪装过的恐惧，我们就可以凭着信心面对这样的恐惧，而不是从它面前逃跑。

4. 寻求掌控

很多时候，焦虑都会让我们感到我们必须要掌控一切。

- 我们会过度计划、过度思考，因为我们害怕事情出错。
- 我们难以信任他人，因为我们觉得必须要自己去做一切的事。
- 我们紧紧抓住自己的忧虑，而不是把忧虑交给神。

可是掌控是一种错觉，真相是，我们本就不应该掌控一切。那是神的职责，不是我们的。

以赛亚书 41:10 提醒我们：*“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”*

神并没有要求我们让一切都尽在把握，而是要求我们相信，一切都已经尽在他的把握中了。

导师与受导者的讨论问题

1. 当你的生活中出现焦虑时，你通常都作何反应？
2. 在你自己的生活中，你是否发现过以上任何一种模式，无论是身

体症状、过度思考、逃避，还是掌控欲？

3. 自我怀疑如何影响你与神的关系？

4. 你这周能迈出哪一步去认识焦虑，并将焦虑交给神呢？

本周勉励：用真理替代焦虑

焦虑可能持续纠缠不休，但神的平安也是如此。

本周请花些时间留心焦虑的想法什么时候出现。不要让它们夺得掌控，而是用真理替代它们。无论何时当你感到难以承受，请停下来重复腓立比书 4:6-7，提醒自己：

“神在掌权，我不需要独自背负。”

行动步骤：

- 每天早晨，都把脑海中出现的一个焦虑想法写下来。
- 在旁边写下一节能对治这一恐惧的经文。
- 为此祷告，求神帮助你用他的平安取代忧虑。

焦虑也许不会一夜之间消失，但随着我们操练将焦虑交给神，我们会渐渐经历他所应许的平安。

在你的经历中，焦虑什么时候超出了难以把控的程度？

关键经文：腓立比书 4:6-7

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

识别过度焦虑

焦虑是人类身体对压力、评判或者恐惧的自然反应。若不加以留意，焦虑便会恶化、加深，最终演变为一股侵蚀我们思想、心灵和信仰的力量。

你也许曾经经历过，或者现在正在经历。

人们往往会因短暂的小烦恼开始经历焦虑。随着时间增长，你最初的忧虑会不断扩大，占据你大脑的大部分空间。突然，你的心感觉很沉重。你每

一刻的思绪都卷入了无尽的假设循环，你的祷告也变得空虚。你开始觉得疲惫不堪，哪怕你只进行了最少的活动、回避人际交往，也无法关心任何事。

但是事态已经加剧，远超过间歇性情绪。焦虑变成了一股沉重的力量，带走了你的喜乐和平静，以及你对神的信靠。

你知道有哪些迹象表明焦虑已经超过自己可以掌控的范围吗？有没有办法判断我们需要借助神的话语以及我们生活中的其他人来得到神的支持呢？我们会在这一课中理解这一概念。

明白你的焦虑正在失控

神的话说你应该与他分享你的困扰与焦虑，但这可能会变得难以承受，难以应对。如果你觉得自己很孤单，不要忧虑，因为你并不孤单。许多人哪怕是坚定的信徒，都有过如此经历。

以下是几个征兆表明焦虑也许已经变得难以独自应对：

1. 焦虑已经影响到了你与神的关系。

祷告变得越来越难，读经变得像是琐事。你开始质疑一切，甚至怀疑神是否对此有任何掌控，或者他是否能解决你的一些问题。你不再信靠他，反而与他疏远，甚至以为无人愿意倾听。

这是焦虑对我们最初也是最难以承受的影响，它会在我们与神之间，甚至与所爱之人之间，制造隔阂。当我们陷入这恐惧和忧虑的循环中，我们就很难听见他的声音或者感受到他的平安。

但是，你要相信神并没有离开你。你有这样的感觉只是因为你的心思以及焦虑的作用。但他仍在你左右。

诗篇 34:18 提醒我们：*“耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”*

神永远不会因为你感到焦虑而对你发怒，他也不会因为你的挣扎而失望。反而，他会邀请你来到他面前，哪怕你并不愿意。

2. 焦虑正影响你的日常生活

当焦虑开始扰乱你的正常生活时，就是一个明显的失控迹象。

焦虑的一个症状是社交退缩。你是否越来越难对任务保持专注，比如你的工作任务、学校项目或者打理日常事务？哪怕你并没有做什么，焦虑仍会想方设法让你的身体和心灵都筋疲力尽。它让你因为不断涌现的想法和忧虑，没完没了地在床上辗转反侧，无法入眠。过度忧虑会让你陷入这样一种状态，你无法理解发生了什么。焦虑会导致我们失去神在我们生命中铺设的道路。

在约翰福音 10:10 中，耶稣告诉我们：*“我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。”*

神不想要你感到不适而且一直感到有压力和害怕。他只愿你有平安、喜乐和自由。但当焦虑失去控制，这就表明有些事情需要改变了。

3. 产生负面想法

当你毫无行动，焦虑就会在压力和恐惧中滋生。它一开始很不起眼，甚至会被忽视，但它生长得非常迅速，一旦失控，就会对你的生活带来很大程度的影响。

- “假如坏事发生怎么办？”
- “要是我不够好怎么办？”
- “要是我永远好不起来怎么办？”

这些念头会在你心中筑起一座牢笼，将你永远囚禁，蒙蔽你的双眼，让你看不见神应许的真理。

但是有了圣经的帮助，你就可以打破这个循环。罗马书 12:2 告诉我们：*“不要效法这个世界，只要心意更新而变化。”*

我们不需要让我们焦虑的想法掌管我们。有了神的帮助，你就可以恢复和更新你的心意，让心中充满积极的想法，更重要的是，充满神的真理。

4. 焦虑影响你的身体健康

焦虑并不只是一种情绪，它也会影响到你身体的各个方面。

以下是严重焦虑的身体症状：

- 头痛或肌肉紧张

- 失眠或噩梦
- 肠胃问题或食欲不振
- 心跳过快或呼吸急促
- 焦躁不安或难以放松

我们的身心是一体的，正因如此，我们也会出现身体征兆。

这就是为什么神的平安不只是情绪上的，也是身体上的。他应许为我们的全人带来安息。马太福音 11:28 说：*“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”*

神不仅仅会在属灵上医治你，也会为我们的心思和身体带来真实而深切的平安。

如何应对难以承受的焦虑

如果你发现自己有任何一种征兆，不要放弃，因为神并不会留下你一个人。他会一直都与你同在，帮助你。

当焦虑难以忍受时，去做以下三件事：

1. 对神诚实

把你的感受告诉他，不要退缩。神已经知道你的心思了，他想要你把自己的忧虑带到他面前。诗篇 62:8 说：*“你们众民当时时倚靠他，在他面前倾心吐意，神是我们的避难所。”*

神并没有要你把问题全部解决，他只想要你来到他面前。

2. 寻求智慧的劝导

有时我们需要他人的帮助来走出焦虑。与导师、牧师或者基督徒辅导员谈话能带来巨大的改变。

箴言 11:14 提醒我们：*“无智谋，民就败落；谋士多，人便安居。”*

寻求帮助没什么可耻的，这是智慧的象征。

3. 默想神的应许

当焦虑让你难以承受，你能做的最有力量的事情之一就是让神的话充满你的心。

以下是你要牢记的几节经文：

- 以赛亚书 41:10——*“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”*
- 提摩太后书 1:7——*“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”*
- 约翰福音 14:27——*“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的不像世人所赐的，你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”*

你难以承受的焦虑无法定义你的本质，因为神大过你的恐惧，他的平安胜过你的焦虑。神超越了你一切的惧怕，他的平安高过你的困苦。在接下来的一周迈出一步把你的焦虑交给神吧，相信神会在你每日进行这些属灵操练的经历中一直与你同在：祷告、与导师对话或者默想他的应许。

你并不孤单，神是你的避难所，他保护着你，因为他将会带领你走过一切的挑战。

2

神在我们恐惧中的主权

核心经文：马太福音 6:25-27

“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么喝什么，为身体忧虑穿什么。生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？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它，你们不比飞鸟贵重得多吗？你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”

是谁在掌权？

焦虑难以预料，让我们觉得好像自己对自己失去了掌控。账单、关系、疾病甚至计划都不符合我们的预期，让一切分崩离析。这种对生活的不确定性会给你带来沉重的消耗，而这份责任的重量会让你很快崩溃。

可事实是，你并不需要时刻都掌控局面，因为神已经为你这样做了。

根据圣经，神对一切都有完全的权柄，因为他是至高掌权者。这世上的一切他都知道，他的大能无穷无尽。尽管我们为未来忧心忡忡，神却知晓一切。只要信靠他的权柄，我们就能放下那些本不该由我们背负的重担。

尽管我们理性上明白神的至高主权，但当焦虑来袭时，内心却难以真正信靠。想要在神的主权下经历真正的平安，我们需要跨过理性理解和实际信靠之间的阻隔。

接下来的讨论将会探讨这一话题。

恐惧 vs. 信靠：一场属灵拉锯战

焦虑围绕着假设展开。你会开始问这些问题。

- 如果我失败了怎么办？
- 如果我做出错误决定怎么办？
- 如果我失去对我最重要的东西怎么办？

恐惧在不确定性中生长。它让我们总是定睛在不重要的事上，而不是专心在重要的事上。

相比之下，信靠神会将我们的思维从“假设”转变为“即使”。

- 即使我失败了，神对我生命的计划仍然是好的。
- 即使我不知道未来会怎样，但神知道，他在指引我。
- 即使我面临试验，神也会坚固我，永远不离开我。

建立真正的信心是需要时间的。你对神主权大能的信靠意味着不管是在生活的小事，还是不确定的时刻，你都会信靠神。

彼得履海的故事（马太福音 14:22-33）

恐惧 vs.信靠的其中最好的一个例子就在马太福音 14。

彼得和其他门徒在船上，看到耶稣在水面向他们走来。起初他们都很害怕，以为他是鬼怪。但耶稣安慰他们说：*“你们放心！是我，不要怕！”*（马太福音 14:27）

那时彼得做了一件很了不起的事。他对耶稣呼喊说：*“主，如果是你，请叫我从水面上走到你那里去”*（马太福音 14:28）。耶稣叫他过去，彼得就从船上下来，朝他走去。

只要彼得定睛看耶稣，就走在水上了。但当他看向风浪，恐惧就占据了上风。他开始往下沉，呼喊着：*“主啊，救我！”*

耶稣马上伸出了手抓住他，说：*“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”*（马太福音 14:31）

这表明只要我们定睛看向耶稣，我们就有能力克服我们的恐惧。当我们把目光转向风暴，我们就会跌入焦虑中。

在生活中我们有时会感到恐惧变得难以承受，与彼得的情况相似。但耶稣的双臂一直在向我们张开。耶稣不责备我们的恐惧，而是会带领我们走上一条更好的道路去信靠他。

信靠神主权的操练步骤

如果我们要在焦虑中信靠神，那我们就需要主动迈出去，把重心从恐惧转向信心。以下是这么做的三个操练方式：

1. 用祷告取代忧虑

当焦虑悄悄出现，我们自然的反应往往是过度思考，试图在心中解答一切。但腓立比书 4:6-7 给了我们一个不一样的对策：

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

我们应当透过祷告向神诉说我们的困难，而不是屈服于忧虑。神已经知道了你的困难，因此，祷告是我们认识自己的恐惧，让神把平安带到我们心里的机会。

应用：

在本周培养一个控制自己焦虑思维的习惯，选择祷告，而不是受困于自己的忧虑中。

先把你的想法记在日记里，再带到神面前，祈求神在这些事上完全掌权。

2. 定睛今日，而非明天

在马太福音 6:34 中耶稣提醒我们：*“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。”*

焦虑的本质基于对尚未发生的事的反复思想。因此，基督想要信徒们定睛于眼下的生活。

耶稣想要你一天的日子一天当，这样你就能活出眼下的生活，从而得到从神而来的平安，而不是一直关注将会发生的事。这样行，看看你的生命如何被平安转变。

应用：

- 当你发现自己在为未来担忧，问问自己应该向神祷告求什么。
- 当你的脑海中产生了关于未来的想法，就专心思考马太福音 6:34。

3. 记念神曾经的信实

把未来信靠交托神的最佳方式之一就是记念他曾经是何等信实。

诗篇 77:11-12 说：*“我要提说耶和华所行的，我要记念你古时的奇事。我也要思想你的经营，默念你的作为。”*

当你回头看看神过去是如何供应、指引和保守我们的，这就能坚固我们的信心，让我们再次信靠他。

应用：

- 记录神在你生命中每次显明信实的时刻。把这份记录存放在安全的地方，无论何时当焦虑再次攻击你，就拿出来使用。
- 你应当将神如何在曾经的困境中拯救你的故事分享给别人。

导师与受导者的讨论问题

1. 是什么最让你焦虑？
2. 当你的情绪被焦虑掌控时，你会采取什么措施？
3. 你生命中的某一刻是否经历过神主权的大能？
4. 以上三个简单的步骤中，哪一项操练对你来说是最难进行的？

虽然让神成为你信心根基，但你有时仍会感到恐惧。这代表你将会把恐惧交在神的手中，他会为你除去。

本周当你的焦虑变得严重，专门停下来进行祷告。*“主啊，我相信你在掌权。我不需要把一切都解决，因为你已经定下了计划。帮助我今天能更加信靠你。”*

神的主权并不只是一个神学理念，而是一个能带来深而持久平安的真理。让我们选择安歇在里面。

3

借着圣经和祷告更新心意

核心经文：罗马书 12:2

“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”

心意的争战

焦虑往往由心发出。一丝的忧虑就能演变为难以承受的恐惧。我们还没能意识到，就会陷入负面思维的循环。人的心思力量十分强大，我们所思想的能塑造我们的感受、行为甚至我们如何经历神。

这就是为什么圣经告诉我们不要遵照世人思考的方式，而是要用他的真理来更新我们的心意。罗马书 12:2 清楚地指出：当我们愿意让神改变我们的思想时，真正的变化才会出现。

世界告诉我们：

- “你必须要自己解决一切。”
- “你不够好。”
- “你永远都无法战胜焦虑。”

但神的话却另有定论：

- “你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。”（箴言 3:5）
- “你受造奇妙可畏。”（诗篇 139:14）
- “你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”（彼得前书 5:7）

我们越默想神的真理，焦虑就越没有机会掌控我们。但心意更新并不是一次性的事，而是日常的操练。

用神的话改变焦虑思维

当焦虑悄悄出现时，我们怎么办呢？我们是任它支配，还是用真理来反击它呢？

耶稣给我们做了反击负面想法的完美榜样。在马太福音 4 章中，当撒旦在旷野试探耶稣，他并没有争论或惊慌，而是用经文来回应。仇敌每一次说谎言，耶稣都以*“经上记着说”*来回应。

这是转变焦虑思维的核心：我们要用神已经说的话来取而代之。

这么做的方法如下：

1. **识别焦虑思维**。

   “我觉得自己在这件事上完全孤身一人。”

2. **找到一节讲出真理的经文**。

   “我总不撇下你，也不丢弃你。”（希伯来书 13:5）

3. **大声说出这个真理。**

   “神与我同在，我并不孤单。他的同在走在我前面带领我。”

应用：

- 建立一份“以真理胜过恐惧”的清单：写下常见的焦虑念头，并为每一个念头找到一节对应的圣经经文来回应。
- 当焦虑出现，停下来问问自己：*“神的话对此怎么说？”*

久而久之，这一操练会重塑我们的思维。恐惧不会再占领主导，神的真理会成为我们的根基。

操练应用：写日记、背诵经文、感恩操练

心意更新是需要行动的。只是听见真理还远远不够，我们必须要每日活出真理。

1. 写日记：书写焦虑

有时，我们的想法会让人感到太乱难以理清，这时候就需要写日记。写下来能帮助我们把焦虑袒露出来，摆在神面前。

尝试这么做：

- 每天早晨，都写下使你焦虑的三件事。
- 在每件事旁边，写下一段降服祷告。
- 回顾你之前记下的内容，看看神是怎样信实。

2. 背诵经文：装备你的心意

当焦虑攻击你，我们并不需要每次都去查经。这就是为什么背诵经文很重要，这能让我们始终怀揣神的真理。

尝试这么做：

- 每周选择一节经文来背诵，把它记在便笺上随身携带。
- 当焦虑出现，大声重复这节经文，直到平安替代恐惧。

3. 感恩操练：转移重心

焦虑在消极的事上滋长，感恩让我们把目光转向对的事。

尝试这么做：

- 每天晚上都写下三件你所感恩的事。
- 专门为每件事向神感恩。

感恩并不是忽略问题，只是提醒我们神在困难中仍在动工。

讨论：在焦虑时刻，经文起到什么作用？

1. 你是否有过圣经经文帮你战胜恐惧的经历？

2. 你哪些焦虑的想法最让你挣扎？

3. 你本周可以更新心意的一个操练方式是什么？

最终勉励：焦虑也许不会在一夜之间消失，但**随着我们每日更新我们的心意，我们将会看到变化。**坚持下去吧，不断用真理替代恐惧。**神的平安是一个过程，他在这一路上的每一步都与你同行。**

4

活在信心中并勉励他人

核心经文：提摩太后书 1:7

“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”

每日行在从神而来的平安中

焦虑常让我们感到无力。但**神已经将他的灵赐给了我们，那灵充满了刚强、仁爱和谨守。**

活在信心中意味着选择平安，哪怕境遇不会改变。这是为了行在信靠中，而非恐惧中。

这并不代表焦虑永远都不会再回来，而是代表我们不再需要任其掌控我们。

分享见证并支持他人

坚固我们信心的最有力方式之一就是分享我们的故事。

启示录 12:11 说：*“弟兄胜过它，是因羔羊的血和自己所见证的道。”*

当我们为神所成就的事作见证时，我们不仅是在提醒自己他的信实，也是在勉励陷在挣扎中的其他人。

尝试这么做：

- 想一想神曾帮助你走出焦虑的一次经历。
- 把这个故事分享给一位朋友，或者写在日记中。

勉励其他陷入焦虑的人

神从来没有想要我们独自前行。当我们看到陷入焦虑的人时，我们也可以成为他们所需要的鼓舞的声音。

如何支持他人：

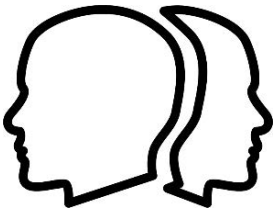
- **与他们一同祷告。**有时我们能做的最好的事就是为他们站在破口。
- **对他们讲真理。**在他们遗忘时，提醒他们神的应许。
- **陪伴他们。**有时人们并不需要建议，他们只需要有人在他们挣扎时陪在他们身旁。

箴言 12:25 说：*“人心忧虑屈而不伸，一句良言使心欢乐。”*

你的话语有能力将活力和勉励带给与焦虑争战的人。

讨论：你怎样能从圣经角度帮助他人战胜焦虑？

1. 你的生命中有谁目前正陷入焦虑？
2. 有什么方法能让你本周勉励对方？
3. 分享见证如何能让聆听者和分享者都建立信心？



最终勉励

焦虑不必成为你故事的结局。神远胜过恐惧，他也已经让你借着基督得胜。

这一周，请凭信心而行。当恐惧试图抬头时，就这样宣告：“*神所赐给我的，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、和谨守的心。*”

并且，你在平安中成长时，也不要缄默不言，要成为别人的勉励。

神已经带你走了这么远，他也会继续保抱你前行。你并不孤单，你也被深深地爱着。

THE
MENTORING
PROJECT

保罗・艾伦博士拥有旧约圣经研究博士学位，并有 20 多年的圣经教学经验。他热爱服侍主，也乐于帮助年轻一代在信仰中成长。