

忧虑者的特征—罗加怡老师

圣经说：“撒在荆棘里的，就是人听了道，后来有世上的思虑、钱财的迷惑把道挤住了，不能结实。”（太 13：22）

忧虑的人总以不安的心来揣测未来，脑袋里也总是充满了消极、负面的思想。神不愿意信徒活在未来的恐惧里，被忧虑所控制。圣经里撒种的比喻，指出听了神话语的人，有像长满了荆棘的土地，意思是有各种压力的缠扰，以致不能够完全接受神的道和神的应许，而且，也不能从神的道中得着面对压力的力量。

下面是忧虑带来的生理和心理的症状。

一、心理方面

1. **担心别人看待自己的目光：**忧虑者的自我形象偏低，自信心脆弱，只想得到别人的认可；遇上别人的拒绝和批评，会感到焦虑、不安，给自己很大的压力。
2. **被未来的恐惧吓倒：**忧虑的人总希望能够掌控一切，而将来就是不能掌控的空间。在猜测将来的同时，他们用上消极的心，因此越想越糟糕、害怕和恐惧。
3. **对坏消息容易感到沮丧：**因负面的心态，容易忧虑的人比较悲观。每当接触到坏消息，就更容易引发沮丧、焦虑不安的情绪。
4. **对别人成功会感到气恼：**忧虑的人在生活中的表现比较被动，思想多，行动少。这生活形态影响他们，不容易从困难中走出来。
5. **在人际关系上感到焦虑：**忧虑的人追求别人认可，担心和害怕被人拒绝。因此，与人相处方面，会出现焦虑的情绪。这些态度影响人际的关系。

若人际关系割裂是忧虑一个心理方面的特征，相信现代人会有更多忧虑和恐惧。今天的家庭和亲友的关系比以前更疏离，人的安全感也降低，这是值得留意的。

二、生理方面

1. **睡眠不好：**心理的因素也影响着生理。忧虑的人的睡眠素质，会因着精神紧张、心理压力太大，而出现早醒、晚睡，甚至失眠的情况。
2. **胃口改变：**压力和心理状况影响人的胃口。有人会以暴饮暴食来面对压力的出现，作为纾解压力和解决不满情绪的方法。
3. **经常头痛：**头痛主要来自身体的毛病，但繁忙的生活也带给人情绪紧张和精神压力。头痛与担忧的情绪有关，舒缓压力和忧虑是治理头痛的方法。
4. **肠胃疾病：**生活紧张、疲劳、忧虑，会造成胃酸分泌增加，使胃内粘膜组织抵抗力减弱。
5. **健康欠佳：**忧虑不单引发身体某些器官的问题，事实上，忧虑对整个人的健康都会带来影响。

圣经说：“因为他日日忧虑，他的劳苦成为愁烦，连夜间心也不安。这也是虚空。”（传 2：23）

人的身心是互相影响的。当人心理有困扰，就影响人的睡眠、食欲和健康，甚至身体的器官出现疼痛等状况。**要治理身体的痛症，可能也要从人的心理方面，来诊治身体患病的根源，对症下药，问题才能得到解决。**

参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《得胜：摆脱负面情绪的捆绑》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。