

忧虑的原因—罗加怡老师

要解决忧虑，必须找出让人忧虑的原因。

一、引起忧虑的直接原因

1. **歪曲的思想**：我们相信神的救赎，却不相信神会满足我们每日的需要。因着不信，人用自己的方法和能力，去为所想望的寻求满足，让自己背负了神的工作。
2. **幻想控制**：我们很想安排和控制将来的事情，但试问谁能控制一切呢？
3. **过度的责任感**：完美主义的人对自己有很高而且严格的要求，但这只会给自己带来忧虑，甚至是很大的忧愁。
4. **错误的罪咎感**：人若没有真正面对罪，却存在错误的罪疚感，便会以忧虑作为表达。
5. **失控的情绪**：人生总会遇到困难，但人若不按圣经教导来面对，很容易就会被忧虑或惧怕的情绪控制自己。
6. **虚荣心**：出于人的虚荣心，在乎别人对自己的评价，担忧自己的表现。
7. **灵性的匮乏**：信徒欠缺与神的亲密关系，处事方面会产生忧虑挂心的感受。人若灵命软弱，得不到属灵的指引，只能按人的血气来行事。
8. **遭破坏的自我形象**：人缺乏从神而来的自我价值感，就会对自己失去信心；面对问题的时候，容易觉得自己无能为力，并且越发为问题而忧虑。

二、引起忧虑的根本原因

对神的认识足够与否，会让人产生不同的观念，直接影响人面对事情的态度，也带给人不同的结果。

1. 错误的观念

对神的信靠怀着错误观念的人，相信神爱自己，但未能相信神可以在生活的每个小节都看顾和带领。人因着信心不足，在生活上会出现由自己来操控和管理的情况，生活和行事都以自己的能力和方法来面对。

2. 正确的观念

怀着正确观念的人，他们信得过神能够看顾和供应自己所需要的一切。既有信靠的心，凡事就会向神寻求帮助，而不是按着自己的方法和能力来面对事情。有正确观念的人，他们的信仰观比较完整，不单是头脑上的相信，更会把相信的内容落实在生活里，把信仰实践出来。

保罗说：“我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”（腓 4：19）

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。