

惧怕和恐惧的定义

在日常的生活里，人总有试过心里充满恐惧的经验，但怀着恐惧不安的心情生活，是很痛苦的事情。让我们来看看惧怕与恐惧的情况。

一、什么是惧怕？

惧怕是人的情绪反应的其中一种。惧怕有两方面的特性：

1. 惧怕是因为即将到来的痛苦或危险而产生不安、情绪化的反应。这些痛苦或危险可能是真实的，也可能是想象的。
2. 惧怕可能是理性的、正常的，也可能是非理性的、反常的。非理性的惧怕是人将一些毫无危险事物，与自己昔日的挫败、恐惧经验连结在一起而引致。

二、什么是恐惧？

恐惧是基于一些特定事物，让人产生惧怕、害怕，甚至让人做出一些抗拒恐惧的行为。以下是恐惧的一些特别的地方：

1. 恐惧是对某种事物或者环境，有持续性的、非理性的惧怕。“持续性”是长期维持着一种惧怕的心理和态度，渐渐形成一种生活的模式。
2. 恐惧这个字来自希腊文，指害怕、逃避或惊恐。当人严重地受到惊恐、害怕困扰和影响，会做出一些反抗性、损害性的行为，作为对惊恐和害怕的抗拒。

三、什么是恐惧症？

人若常怀恐惧的情绪和感觉生活，久而久之，就会从情绪反应，变成一种心理健康上的疾病，就是恐惧症。以下是一些需要留意有关恐惧症的特性：

1. 恐惧症是一种持续、非理性的惧怕，会阻碍人正常生活。
2. 恐惧症是一种心理障碍或神经官能症。按维基百科解释，神经官能症属于功能性心理障碍的一类，病人有痛苦感觉，也有焦虑的情绪，却不像一般精神病人有异常的行为。神经官能症不会影响正常的思考。恐惧症的发生是基于某些事物，所以，人可以预料恐惧的发生。患病的人以逃避来预防恐惧，但越是逃避，使恐惧变得越严重。
3. 若恐惧情绪没有影响人的生活，恐惧就不能称为疾病。适度的惧怕、恐惧有正面作用，能够帮助人脱离危险。

四、恐惧症的类型

1. 一般恐惧症：害怕某种特定的事物或环境。
2. 社交恐惧症：又称“社交焦虑障碍”。有这问题的人，害怕在公众场合与人有任何的接触，也

会觉得别人用特殊目光注视着自己。

3. 恐旷症：也称“广场恐惧症”。患这病的人害怕人群拥挤的情况，或是封闭的空间。严重的恐旷症患者，常呆在家里，对外出感到困难。恐旷症属于焦虑症的一种。

情况特别严重的第二和第三类病患者，会直接影响人的生活 and 人际交往的关系。

五、什么是恐惧，或是焦虑发作？

人有害怕、恐惧的情绪，特别是面对重大困难和危险的任务，并且预感发生不利的事情，会产生焦虑，这样的焦虑属于正常的情绪。若能够正确地表达和宣泄，不会对自己或他人产生很大的影响，这是正常、没问题的情绪宣泄。相反，表达情绪的时候，若对自己或他人带来严重影响，我们就要留意。下面分享两种恐惧发作的情况：

1. 是在一种突然的、惊恐的反应之下，又称为“急性焦虑症”。带着强烈的焦虑、孤独、疯狂、绝望的感觉。生活节奏快、工作压力大、竞争激烈，都是恐惧 / 焦虑发作的原因。患急性焦虑症的人，通常具有容易担忧的个性特质，讲究完美。

2. 是一种失控的惧怕感。恐惧、焦虑在没有引发的场景或事情下而发作，人出现控制不了的惧怕感。而且，恐惧不是单一次发作，而是有再次发作的可能。

生活在节奏急速而忙碌的社会，人要面对不同压力，更容易产生惧怕、恐惧的情绪。靠自己的力量，人很难胜过恐惧和焦虑，因为人没有能力去掌控生活的环境。我们唯有倚靠那掌管生命、又赐生活力量的主，才可以胜过恐惧、焦虑。因为我们的神，他不单与我们同在，更与我们同行，纵然我们有困难，他也是我们随时的帮助。

圣经说：“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。”（诗 46：1）

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”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。