

## 惧怕和恐惧的原因

### 一、恐惧发作的直接原因

恐惧发作主要来自人面对危险的处境，引发内心的急切和紧张的情绪。另外，可能来自生理的影响，或是与人的成长经历和过去的经验，有着密切的关系。

1. 过去失败的经历：人的成长经历可包括不同方面和情况。

● 带来创伤的经历：有人在成长过程中，曾受到从亲人而来的伤害，导致成长以后，性格变得胆小，容易产生害怕恐惧的情绪。

● 父母表现出过度的惧怕：如果父母的性格是常常充满惊恐、惧怕的情感，甚至是表现得过度惧怕的话，父母的情况是绝对影响孩子，出现同样惧怕的情绪。

● 被他人惊吓的经历：没有处理好被别人惊吓的经历，会渐渐变成非理性的恐惧。

● 极低的自我价值感：自卑、自我价值低的人，自信心低落，遇上未能掌控的环境和事情，很自然会产生恐惧、惧怕的心。

2. 过重的心理负荷：人若没有正确面对自己的情绪，只会累积起来，成了心灵一个很沉重的包袱。心理负荷的形成，是基于：

a. 否认自己的感受：当人不认识情绪的功能，也不正确地看待情绪，就会用否认的方法来处理情绪。

b. 把压力（焦虑）埋在心底：焦虑引来的就是恐惧。人只用压抑方法，将情绪埋藏起来，情绪就不断累积，直到心灵承受不了，爆发出来的影响就更大。

c. 取悦他人的性格：事事取悦别人，没有自己的立场和主见。这样，只会为自己带来更多因为来自别人的反应而有的恐惧和害怕。

d. 苛刻的或完美主义的家庭环境：在苛刻和要求完美的家庭中成长的人，肯定充满焦虑和恐惧，因为常常恐惧自己所作，不能达到完美主义的父母和家人的要求。

3. 想逃避危险环境的急切心情：危险环境里，人有恐惧和逃避的情感是正常的。只要不让恐惧的消极思想模式持续强化，恐惧是会消失的。恐惧只会因着夸大而让人产生惊恐的情感。

4. 失控的想象：人的恐惧情绪，会有不同程度的表达。当程度达至非理性的时候，相信人的恐惧情绪，已经到了失控的地步。

### 二、根本原因

除了心理因素影响产生恐惧，最基本的问题，是人对惧怕、恐惧是否有正确观念？

错误的观念：

就是认为惧怕、恐惧都是不好的情绪，人不应该有这种负面的情感表达。当人有这种错误观念的

时候，会尽量用忽略、压抑、禁止等方法来让自己面对恐惧。但要知道，越压抑、越忽略和禁止，只会产生更大的恐惧，甚至因为过份累积这种负面情绪，惊恐发作的程度，会一次比一次强烈。

正确的观念：

人要清楚认识恐惧的情绪，因为情绪表达是反映身体和心灵所处的境况，是一个表达身体状况的讯号。人正确理解情绪，就能够接受恐惧情绪的出现，明白是人与生俱来的情感，也不用采取各种压抑的方法，来处理恐惧的情绪。如果能够找出恐慌感觉的发生根源，加以正视和处理，相信更有助减轻恐惧对自己的影响和威胁。

圣经说：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚；惧怕的人在爱里未得完全。”（约壹 4：18）虽然圣经所指的是对神的审判的惧怕，但人若真的认识神，明白和接受他的爱与接纳，便更能够包容别人所带给自己的伤害。人在神里面肯定自己的价值，知道神创造自己的独特地方，懂得欣赏自己、接纳自己，相信会渐渐减少惧怕、恐惧的负面情感。真正明白神的爱，对我们处理自己的负面情感，是有一定的帮助。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto: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。