

解决惧怕和恐惧的方法

正确地处理和正视负面的情绪，人才能够从恐惧中得到释放。下面谈谈处理的方法：

一、降低敏感性

这是指通过逐渐面对恐惧，来消除不正常的恐惧反应。要点是采用认知行为治疗法。人经过一段时间学习，并加以习惯，能够渐渐克服内心的惊恐情绪。认知行为治疗适合处理非理性恐惧，有一定成效。下面是一些实际的学习：

1. 逐渐将自己置身于所惧怕的场所：一步步的安排，帮助逐渐适应处身惧怕的场所。
2. 练习自己面对恐惧：藉着一些具体行动，经过重复又重复的练习，患者必定能够透过练习而真正面对自己的恐惧。
3. 不断重复每个步骤，直到它们只能够引起轻微的反应为止。

在每一步当中，告诉自己圣经那样说：“有耶和华帮助我，我必不惧怕。”（诗 118：6）

二、倚靠神胜过恐惧，获得信心

对神有正确认识，可从神得到胜过恐惧的信心。

1. 建立对神健康的敬畏：神虽是崇高，但他却爱卑微的人。神对我们有生命的主权，但我们不用惧怕，因为神爱人，只要我们能够尊敬他，顺服他，他必定爱我们，也必定能够掌控我们的各种环境。
2. 认识恐惧不属于神对人的计划：罪恶进入世界，神赐下的恐惧情感被人扭曲，人从惧怕神，也变为惧怕人。恐惧的情绪已变得不再健康。这样的恐惧，不是神计划中赐给人的那一种情感。这样的惧怕表现，显出人不相信神，也没有倚靠神的恩典。
3. 愿意诚实面对和分析自己的恐惧，发现恐惧的真正根源：要胜过恐惧，必须要找出恐惧的原因，才能够真正解决问题。
4. 认识神的爱有何等的大：神对人是完全的爱、完全的接纳。神更会赐下永远的平安。人能够认识神并他的大爱，就能够消除任何恐惧的力量。
5. 要增强对神的爱的信心：必须要常研读圣经，有肢体相交的生活，顺服神在自己心中的感动，又在生活中专注于服侍别人，热心见证神在自己生命中的信实。这样健康的信仰生活，必定能够增强自己对神的爱的信心。
6. 当想象在开始失控的时候，学会用神的话语来控制：神的话语有改变和引导的力量，思想神的话语，能够帮助我们控制自己的心思意念。
7. 愿意倚靠基督的力量，来面对让自己恐惧的环境：要学习抓紧和信靠神的应许来生活；藉祷告把自己的恐惧交给神，求神的爱和力量充满我们。除了信靠，我们更要学习去经历神真实的同在。信仰不只是头脑的认识，也需要在生活中实践和经验。
8. 从恐惧中得释放，增强自己的信心：按着前面 7 点学习和实践，必能从恐惧中得着释放。信

靠神而从惧怕中得释放的经验，让人更信靠神，生命也更愿意效法基督。

三、帮助别人战胜恐惧的原则

人有惧怕、恐惧，是很普遍的情况。下面是一些帮助别人战胜恐惧的原则：

1. 不要觉得只有自己明白他们的感受以后，才能够帮助他们。要知道他们的感受是真实的，尽管有时候自己无法理解。
2. 不要认为他们以恐惧来获得别人的关注。事实上，他们也为自己的恐惧而难过，渴望改变自己。
3. 不要批评或贬低他们，要以温柔相待，支持他们，帮助他们建立自信。
4. 不要自以为知道自己知道什么对他们最好，要征询他们，自己可以提供怎样的帮助。
5. 不要无计划地将他们置于危险的环境，而是要指导他们积极地进行自我暗示和放松的练习。
6. 不要让他们单独面对引起他们恐惧的环境，要陪伴他们，让他们确信会得着从你而来的支持。
7. 不要一开始就让他们面对很难的环境，要帮助他们逐步增加面对恐惧的信心。
8. 不要只问：“你感觉怎样？”，而是要帮助他们关注其他事物，并看到当中的意义。
9. 不要在他们失败的时候，表现出失望和不喜悦的反应。相反，要鼓励并赞扬他们为了克服恐惧而作出的努力，给予他们肯定。

圣经说：“你手若有行善的力量，不可推辞，就当向那应得的人施行。”（箴 3：27）

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。