

忧虑的定义—罗加怡老师

忧虑是现代人常有的情绪。这种情绪在不知不觉间，偷走人的平安、时间、精神力量和心理的健康。从医学角度看，人的忧虑与精神病患，有一定的关连和影响。

一、什么是忧虑

新约圣经表示忧虑的希腊文词语，含有担忧、思想纷乱，甚至是心思分散的意思。而“心思分散”是指把心思分割为两部份，一部份用在有益的、值得做的事情上；一部份用在无益的、有破坏的事情上。当心思分散在无益的、有破坏的事情，就成为忧虑。而人心里的一切意念想法，神都知道。圣经这样说：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。”（诗 139：23）

二、忧虑的本质

忧虑的本质包括：

1. 不信：忧虑表明人不是真正相信神的应许，和他必供应人所需要的一切。
2. 不顺服：忧虑表明人自己负担了属于神的责任，挂念神已应许供应人的一切。不顺服神是不信神引致的后果。

神叫我们不要忧虑，因为忧虑会毁坏我们的身体。因忧虑而引发的身体疾病，包括：高血压、心脏病、头痛、感冒和胃病等。另外，忧虑更会将人关注的焦点，从基督的全能转移到人的有限和没安全感上，忧虑会让人亏缺了神的荣耀。

三、忧虑的人关注的焦点

1. 工作层面
2. 婚姻家庭层面
3. 照顾责任层面
4. 疾病层面

四、两种不同的忧虑

忧虑多指较负面的情绪。当人把心思放在有益而值得做的事上，虽有担心挂虑，却能发挥积极作用。当心思被放在无益而有破坏的事上，这明显是消极、负面的忧虑。消极的忧虑会让人陷在失望无助的地步，什么都不能够作。

忧虑在两极不同的层面之间，只有一条很细微的分界线。正因为分界线很细微，人可能会为自己的忧虑作辩解，说自己是出于真正的关心。人需要诚实、仔细地审视自己的心思和动机，才能正确面对自己内心的真实情感，处理自己的负面情绪。

下面看看积极和消极两个完全不同向度的忧虑，对人带来的影响：

1. 消极的忧虑：

- 让人失去作事的动力，破坏人的行动

- 削弱人的创造力
- 使人降低主动性
- 导致产生焦虑烦恼
- 试图掌控未来
- 害怕最坏的事情发生
- 在别人看来，忧虑的人是很消极的
- 负面的忧虑将人的注意力，从重要的事情上挪移到不重要的事情上

2. 积极的忧虑：

- 让人产生动力，激发人的行动
- 正面的忧虑，增强人的创造力
- 提高主动性
- 情绪方面，有平静专注的心
- 试图改善未来
- 会希望最好的事情发生
- 在别人看来，显得积极
- 正面的忧虑，引导人关注重要的事情，不会为不重要的事情挂心担忧

圣经教导我们，要学习把自己关注的焦点，放到神的属性和他的应许上，这样，我们就能够生活有力。

圣经说：“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”（西 3：2）

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。