

## 解决忧虑的步骤—罗加怡老师

解决忧虑的方法：

### 一、运用神话语的帮助

从腓 4：6—9 经文，看看如何运用神的话语，来改变我们脑海中的思想。

1. 圣经教导“一无罣虑”，神不是说人不为事情负责，而是不凭着自己去负责和担忧。神说“只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神”，人为事情可作的，真的只有祷告、祈求，当我们这样做的时候，神就会为我们作其余的。
2. 神要我们将凡事放在祷告里，不是只为自己挂心忧虑的事，才向神祷告。
3. 神要我们常常怀着祷告、祈求和感谢的心。祷告表示我们对神的信赖、倚靠，感谢表示我们对神的顺服。能够认识神的主权，并顺服神的心意，人就能减少忧虑。
4. 神提醒我们将忧虑卸给他，我们就能够享受出人意外的平安，他也会保守我们的心怀意念。
5. “出人意外的平安”是指环境虽没改变，但改变的是人的心境。在没有改变的困境当中，人因着信靠神，可以得着心里的平安。
6. 神教导我们要专注在真实的、可敬的、公义的……事情。我们这样专注于美善的事情，是以积极的意念取代消极的意念，可以帮助我们除去消极忧虑的影响。
7. 神要求我们在生活行为上，彰显他的品格，就是人不单专注思念美善的事情，也实践神的真理。这样，人就能体会神的美善，就是他赐人的平安。

能够有效地运用神的话语，是神给我们解决忧虑的方法，下面稍为解释：

- 神的话语能够让我们知道自己是为什么事情而担忧。
- 我们将自己心里忧虑的事，和圣经经文作对比，就可知道是否担忧得正确。
- 从神话语的教导，我们认识和学习得到要把自己的注意力，从忧虑转移到信靠神的主权之上。因为神知道我们的情况，也会顾念我们的需要。

人相信神和倚靠神，就能够靠着他的话语得帮助和鼓励，把心中的消极思想，转化为积极正面的思想。神的话语不单有转化人思想的能力，更是人生活能力的源头。

### 二、实际解决忧虑的建议

1. 常存感谢的心：多思念所拥有的、多数算神所赐的恩典。要减少思念所没有的、失去的，更要减少计较别人亏欠自己的。多思想正面积积极的事，人亦会变得正面积积极。凡事存着感谢的心，人便能更加坦然接受得与失的情况。

2. 切记不要杞人忧天：人要学习把握并爱惜今天，做荣神益人、利人利己的事情。人需要着眼于现在，不是过去，也不是未来。人能够努力的，是掌握现在的光阴。
3. 过简朴的生活：当人习惯过简朴生活，便容易掌握得失，而且懂得处理忧虑的情绪。
4. 培养正确的价值观：人若将安全感建立在金钱、名声、地位、美貌和权力之上，因着追求会变幻的事物，便为自己带来更多忧虑和愁苦。但圣经教导，人要多关注永恒、有意义的事情，从事有意义的工作，这才是生命的真正意义和价值所在。
5. 有知足的心：人没有知足的心，会为自己制造许多愁苦，也会被忧虑所捆住。圣经说：“只要有衣有食，就当知足。但那些想要发财的人，就陷在迷惑，落在网罗……贪财是万恶之根。有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了。”（提前 6：8—10）事实上，唯有得着神，才是人心灵最大的满足。
6. 听属灵音乐滋养人的心灵：忧虑临到，听听赞美诗歌让人的灵性提升，歌词的提醒和鼓励，能强化心灵。人能够藉着提醒，得着对抗忧虑的能力。
7. 要提醒自己，减少用“不能”、“应该”、“必须”等负面字眼。因这规限制性要求，会限制神的工作，影响人对自己和别人的要求，也成了影响心灵的枷锁。
8. 进行适当的锻炼，强健身体。人的身心是互相影响，睡眠不足，会影响人的精神、心思和意念，来做正确的思考和决定。

保持健康饮食和适当运动的习惯，有助减少陷于情绪低落的时间。带氧运动能帮助释放体内分泌的脑内啡，又称安多芬，帮助人得到快乐的分泌元素。但更要学习信靠神，让神来满足我们的需要，这是最重要的提醒。

圣经说：“你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。”（诗 127：2）。

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](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” / “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。