

## 针对恐惧与焦虑的属灵操练—罗加怡老师

恐惧与焦虑是与生俱来的，人无法完全摆脱它，我们需要靠神的恩典，来防止它侵害我们。我们必须每天操练自己，建立强而有力的灵命，才能胜过恐惧和焦虑。

### （一）确立价值观

我们先要在生命中建立正确的价值观，使内心更强，不被恐惧和焦虑所动摇。这些观念包括：

#### 1. 世上的生命是短暂的。

要知道世上的一切都转瞬即逝，我们不要把目光放在短暂存留的事情上。圣经说：“这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。”（约壹 2：17 下）**我们不应为短暂的生命，花费太多的时间和精力，以致忽略追求永恒神的旨意。**能够建立与神紧密的关系，我们的生命就有永恒的价值。

#### 2. 我们只是受造之物。

要认识我们是神所创造的，神才是我们崇拜和敬畏的对象。认清自己的渺小，我们才能避免自我崇拜，避免使自己成为自己的偶像。

#### 3. 生命的主权在于神。

我们要承认神是生命的主宰，没有神的帮助，我们无法作任何的事。所罗门王说：“若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗 127：1）

#### 4. 生命的价值在于使神得到荣耀。

人是受造之物，生命的主权在于神，我们就要**祈求神的怜悯，透过我们的生命来显出他的荣耀**，正如保罗说：“照着我所切慕、所盼望的，没有一事叫我羞愧。只要凡事放胆，无论是生是死，总叫基督在我身上照常显大。因我活着就是基督，我死了就有益处。”（腓 1：20 - 21）

### （二）操练信心

有了正确的观念后，我们要用以下的方法持守这些观念，操练对神的信心：

#### 1. 思想。

我们要多思想积极正面的事情，并要**时刻警醒，昼夜思想神的话**，靠神守住我们的心思意念，不给魔鬼留地步。

#### 2. 祷告。

我们的祷告越多，就越能经历神的同在，心里就越有平安。“凡等候耶和華，心里寻求他的，耶和華必施恩给他。”（哀 3：25）

#### 3. 数算恩典。

**数算恩典是坚固信心、抵挡恐惧的良方**，能使我们的内心转危为安。圣经说：“要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖前 5：16 - 18）

#### 4. 行动。

除了心思意念上持守，我们也要**实践从神所领受的教训**，才能经历神的同在，并增强信心。这样，就不容易被恐惧和忧虑而动摇了。

### （三）敬畏神，按神的旨意忧愁

我们要把自己恐惧的对象，从魔鬼和人的身上，转向神的身上。我们最终要怕的，应该是神。敬畏神，我们会担心挂虑自己的行为，是否合乎神的旨意；这样就是按神的旨意忧愁。这样，我们就不会随意犯罪。敬畏神，我们愿意等候他的拯救和作为，因为知道神必拯救。敬畏神，我们必得着神的应许，有力地面对生活。灵里的忧愁引导我们追求改善自己，使自己在灵命上成长进步。

沿着这个方向，忧愁焦虑对我们的生命产生了正面的意义，使我们更愿意抛开肉体的私欲，追求圣洁，以致能够与神亲近，迈向永生。

### （四）以爱为动力

神不只是让我们敬畏他，他也要我们知道他是慈爱的。人认识神，被他的爱所充满、所感动，就有勇气面对恐惧：“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）当我们感受神的爱，就会相信“耶和華所賜的福使人富足，并不加上忧虑。”（箴 10：22）

我们每天都会遇上挑战，每天都有大大小小的挂虑和担心，所以，我们每天都要操练灵命，随时让神进入我们的生命，做我们的盾牌，做我们的避难所，为我们折弓断枪，使我们得胜，直到主耶稣再来的时候。

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。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。