

## 恐惧与焦虑的原因—罗加怡老师

我们每天都为大大小小的事担心—担心自己的计划无法顺利实行，担心家人的病情无法好转，担心经济转差会被裁员……总之，我们心里常常存着不安。当我们仔细探究不安的原因时，就会发现不安与“未知的将来”有关。不安的原因有些涉及客观现实，有些则牵涉人的主观反应。

### 一、客观原因

#### 1. 危险与困难

自从亚当和夏娃吃了禁果，被逐出伊甸园那天开始，人类就住在充满危险和竞争的世界里，不但要面对恶劣的环境，还要面对人心的诡诈。早在亚当和夏娃的第二代，就发生了谋杀案，大儿子该隐杀死亲弟弟亚伯。到了今天，我们知道有世界大战，有地震水灾，有瘟疫，有交通意外—全都威胁着我们的生存；也有金融风暴、疾病、人心的诡诈，影响着我们的生活，使我们惊恐，也使我们担心将来会遭遇不测。

#### 2. 魔鬼的攻击

魔鬼从引诱夏娃吃禁果到现在，都没停止过对人的生命的破坏，一心要使人转离神的保护，丧失在疑惑、恐惧、愁苦之中。圣经提醒我们：“务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。”（彼前 5：8）

#### 3. 分离

随着人类的始祖亚当和夏娃与神分离，我们也与神这位最大的供应者和保护者分离了，使我们无力面对危险和攻击。在成长过程中，我们也要面对种种与人的分离，例如：毕业，要离开同学；搬迁，要离开朋友邻居；成家立室，要离开父母；工作调动，要离开同事……而人际的冲突矛盾，也使人人与人彼此猜忌对立。这些分离使我们觉得孤立无援，空虚不安。

#### 4. 死亡

在伊甸园中，神警告亚当：“只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死！”（创 2：17）结果，亚当吃了禁果，使死亡进入人类世界。死亡代表着生命的终结，使人失去一切。我们内心最深的恐惧，就是惧怕死亡，怕自己死亡，或是所爱的人死亡。死亡使一切希望化为泡影，使人生变得毫无意义。我们对死后的情况一无所知，因此面对死亡，我们束手无策，无力反抗；而当死亡把所爱的人抢走时，就是把一个爱的源头从我们身上抢走了，使我们枯萎、忧伤、不知所措。

### 二、主观原因

#### 1. 脆弱

从以上的客观因素来看，人的生命是很脆弱的，随时受到威胁、遭到破坏。面对这样的环境，我们内心很容易会觉得软弱无奈，而这种无奈感使我们意识到自己能力的有限，发现原来自己无法保护自己，无法使自己摆脱困境。这种认知使我们惶恐不安。大卫在身处险境时说：“恐惧战兢归到我身；惊恐漫过了我。”（诗 55：5）这就是人在面对危险时内心的真实反应。

#### 2. 自我中心

我们天生就需要被爱，所以会很在意自己的表现、能力、别人对自己的看法等，希望别人尊重自己、接受自己、肯定自己的价值。如果我们在考试、工作、婚姻、人际关系等等事情上达不到要求，或经历失败，就会很沮丧。因为这些失败破坏了别人对自己的看法，损害了我们的自尊，降低了自我价值感，也使我们害怕和忧虑，担心将来会重蹈覆辙，以致再次经历

失败带来的痛苦和伤害。我们太关心自己的荣耀和成败，于是用尽力量和方法来控制自己的表现、别人的看法，最后我们劳碌不已，疲于奔命。我们越用力就越看见自己能力的有限，就越无奈，越不安，害怕有一天会失去控制力。正如传道书说：“人在日光之下劳碌累心，在他一切的劳碌上得着什么呢？因为他日日忧虑，他的劳苦成为愁烦，连夜间心也不安。这也是虚空。”（传 2：22 - 23）

### 3. 害怕失去

面对上述种种危险和困难的威胁，我们很自然就会紧紧抓住一些东西，以维持一种“安全感”，藉此舒缓内心的恐惧。我们抓住挚亲好友、健康身体、工作金钱、名誉地位、权势，来肯定自己的存在价值，来确定自己仍有资源和力量来对抗种种威胁。然而，我们知道，这一切都可能受到摧残，甚至消失。这个现实使我们更加害怕。我们害怕失去挚爱，失去健康，失去工作，失去金钱，失去我们拥有的；结果陷在担忧和焦虑之中。

### 4. 隐藏阴暗面

每个人的内心都有阴暗的一面，我们一般都尽力隐恶扬善，把善良能干的一面展现出来，因为这么做容易被人接纳；而对于软弱黑暗的一面，我们尽力隐藏起来，因为害怕一旦被人知道，就会遭到耻笑、拒绝、欺负。我们越是隐藏，就越是被恐惧所笼罩，无法坦然无惧地面对别人，面对自己，面对将来。

### 5. 信不过神

所有的恐惧和焦虑归根结底都出于一个原因：不相信神是人的主宰；不相信神有能力供应我们一切的需要，保护我们的身心灵；也不相信神深深地爱着我们。我们拒绝让神在生命中掌权，只想靠自己微不足道的力量来试图满足自己。事实上，人能做的，跟神能做的，简直是天渊之别。我们如果想用人的力量来弥补这种距离，注定失败，而失败带来的沮丧和失望，使我们更加忧心忡忡，惶惶不可终日。

圣经说：“我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。”（诗 90：10）“他怎样从母胎赤身而来，也必照样赤身而去；他所劳碌得来的，手中分毫不能带去。”（传 5：15）可见，人的生命既短暂又虚空，里面满是劳苦愁烦。另一方面，神是截然不同的。在圣经中，“主神说：我是阿拉法，我是俄梅戛，是昔在、今在、以后永在的全能者。”（启 1：8）可见，神才是永恒不变的，是满有权能的。我们的将来，我们无法控制，只有神才能完全掌管。我们如果无法从这个角度来看生命，来过生活，就无法摆脱恐惧和焦虑。

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。