

恐惧与焦虑的处理方法—罗加怡老师

对于恐惧与焦虑，除了较严重的病症需要药物治疗和认知行为治疗之外，以下的处理方法可以应用在一般的情况里，并且最好有辅导员、教会肢体或家人朋友在旁帮助和鼓励。

一、找出原因、认清真相

勇敢地面对恐惧，不逃避现实，是处理问题的第一步，而在这第一步中，以下的过程是要经历的：

1. 坦诚地把自己的感觉描述出来，越具体越好；
2. 把自己担心害怕的事清楚详尽地列举出来；
3. 分析这些恐惧感下面的最底层原因，认清真相；
4. 要注意，在发掘自我本相的过程中，不要急于审判自己、批评自己，以免妨碍真我的流露。

二、恢复信心

在查找原因的过程中，我们往往发现，**感到不安是因为对将来缺乏信心，怕无法掌握自己或别人的表现，或者一旦出现其他未知的因素，会破坏我们的计划或愿望**。针对缺乏信心的问题，我们要重新学习建立信心。

1. **对自己的信心**：检视自己的长处和短处，对自己的专长和技能有全面的了解，并加以肯定，同时回想一下这些能力以前如何曾使自己成功，这样，就可以加强自信心。同时，**要对自己的弱点加以接纳**，因为每个人都是独特的，不可能是十全十美的。
2. **对别人的信心**：找出别人的强弱，对他们的能力加以肯定和欣赏，对他们的不足之处加以接纳。此外，还要原谅他们以往的错误，给予他们更多的机会去尝试，就算他们可能达不到自己的期望，也要给予他们进步和成长的空间。我们要知道，一个人不能孤军作战，因为个人的力量有限。在群体之中，我们无可避免地需要别人的帮助。**当我更愿意尊重别人的意见，采纳他们的建议时，就会减少疑虑和孤单感，心胸就更宽广平静。**

三、重整生命

我们要给自己一个空间，**检视目前的生活状态，重新排列轻重缓急次序，才能看清自己真正的需要**。然后，在此基础上，我们要制订长期及短期的时间表，并使起居坐息规律有序，才能使自己的日常生活有轨可循，就可以减少忙乱慌张的情况。同时，一定要安排独自安静的时间，使自己的身体彻底放松下来，让头脑冷静下来，这样就可以使自己较为心平气和一些。

四、信靠神

除了在个人的身心层面处理问题之外，**我们作为信徒，一定要在灵性上跟神亲近，全然信靠神，才能得到最终的平安**。我们要知道并且相信：神是无所不在（诗 139：7）、无所不知（诗 33：13）、无所不能的神（太 19：26），他完全掌握了我们所未知的将来。神也是良善（诗 25：8）、公义（诗 11：7）、信实（申 7：9）、永远爱我们的神（罗 8：38 - 39）。所以，我们无论面对任何困难，都要宣告：“**耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我生命的保障，我还惧谁呢？**”（诗 27：1）

事实上，我们在此生无法完全地摆脱恐惧感和焦虑感，因为在世上，困难和挑战无日无之，不过，**我们要学习的是：我们即使担心害怕，仍然愿意从神那里支取力量和帮助，以至有勇气前进，不退缩，不放弃**。就像约书亚那样，他在摩西去世后，要把重担接过来，神跟他说：“你平生的日子，必无一人能在你面前站立得住。我怎样与摩西同在，也必照样与你同在；我必不撇下你，也不丢弃你。你当刚强壮胆！因为你必使这百姓承受那地为业，就是我向你们列祖起誓应许赐给他们的地。只要刚强，大大壮胆，谨守遵行我仆人摩西所吩咐你的一切

律法，不可偏离左右，使你无论往哪里去，都可以顺利……你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶；因为你无论往哪里去，耶和华—你的神必与你同在。”（书 1：5 - 9）神知道约书亚害怕战兢，但没有责怪他，只是一再地重申“当刚强壮胆”，用话语来鼓励他，并应许必与他同在。最后，约书亚终于能带领以色列人进入迦南，攻城得地。所以，**只要把眼光放在神的身上，就能靠主胜过恐惧。**

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论。学员如需要接受辅导服务，可下载“辅导申请表”，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 联络。