

真理釋放你

首先，你要以真理來辨別恐懼背後的虛慌—以事實來換取恐懼。

懼怕：我無法抑制自己強烈的恐懼感!

主說：這種感覺只是對我身心的吓唬而已。

它沒有真理的根基。

《詩篇》27篇3節

懼怕：我有瀕死感—覺得我馬上要死了。

主說：死亡的時間掌握在神手中。我選擇信靠祂。

《約伯記》14章5節

懼怕：我沒救了，不可能改變了。

事實：在基督裡，我是新造的人。我是有希望的!

《哥林多後書》5章17節

懼怕：只有一切盡在掌握之中，我才能感到安全。

事實：神掌管着我的生活，在生活的每一步，祂都和我同行。

《申命記》31章8節

懼怕：我害怕他人對我的看法。

事實：我的平安來自於討神的喜悅，而非討人的喜悅。

《哥林多後書》5章9節

懼怕：我感到自己如一頭困獸，無處可逃。

事實：神會為我開路。

《哥林多前書》10章13節

你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。

《約翰福音》8章32節

相關題目

- 抑鬱：
出黑暗，進光明。
- 罪疚感：
無罪一身輕。
- 聖靈：
自由生活在聖靈的大能和平安裡。
- 防止自殺：
生命絕望時的希望。
- 憂慮：
喜樂偷竊者。

欲知詳情，或需要用禱告及心理輔導來支持你，
請撥：(647) 268-1420

或點擊：www.hopefortheheartch.org



心靈希望
HOPE FOR THE HEART

心靈希望 — 希望小站
共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

1. Shirley Babior and Carol Goldman, *Overcoming Panic Attacks: Strategies to Free Yourself from the Anxiety Trap* (Minneapolis, MN: CompCare, 1990), 59-62.
《聖經》經文取自和合本工版加拿大恩福協會 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

懼怕和恐懼

快速查詢

《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖
經
資
料
庫
導



心靈希望
HOPE FOR THE HEART

恐懼是你的朋友？ 或是你的敵人？

當你遇到風暴—不論是具體的或是寓意的一恐懼會令你陷入幽暗的深淵裡.....或者帶動你進入更高的境界。當風暴漸漸接近時，恐懼可能如地獄的門鎖把你關了起來，亦可能會變成一個極響亮的警鐘，提醒你趕快逃往安全地帶。

究竟恐懼在你生命中扮演著怎樣的角色呢？令你癱瘓或使你更積極呢？你如何處理恐懼呢？為什麼容讓恐懼阻礙你前進呢？為什麼不讓主耶穌成為你的安全島？當你面對恐懼時祂不但與你一起，還會帶領你勝過恐懼。

雅各啊，創造你的耶和華；以色列啊，造成你的那位，現在如此說：你不要害怕！因為我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的。你從水中經過，我必與你同在；你趟過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火焰也不著在你身上。

《以賽亞書》43章1-2節

勝過恐懼，獲得信心

1. 建立對神健康的敬畏。
《箴言》1章7節
2. 認識到恐懼不屬於神對你的計劃。
《詩篇》56篇4節
3. 願意誠實面對和分析你的恐懼，發現恐懼的真正根源。
《箴言》29章25節
4. 認識神賜給你的愛有何等的大。
《耶利米書》31章3節
5. 努力增強你對神的信靠。
《詩篇》1篇2節
6. 與其他的信徒相交。
《箴言》27章17節
7. 當你的想象瀕臨脫繮之際，學會用神的話語來駕馭它。
《詩篇》56篇3節
8. 願意信靠基督的大能來面對令你恐懼的環境。
《帖撒羅尼迦前書》5章24節
9. 堅固你對神的信心，以致你能完全除去恐懼。
《歌羅西書》2章6-7節

敬畏耶和華就是生命的泉源，可以使人離開死亡的網羅。

《箴言》14章27節

以常識來勝過恐懼 與緊張的情緒

以下淺顯而有效的提示，能有效地把緊張的情緒與恐懼除去。

- 保持足夠的睡眠，常運動。
- 尋找有趣而健康的娛樂，常刻意尋找對人對事的正面看法。
- 吃健康食品，逃被烟酒與毒品，為今天而活。
- 多聽聖詩。雖然已作最壞的打算，但事情往往沒有發展到如此壞。

背誦金句

你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。

《以賽亞書》41章10節

需要反復研讀的經文

《詩篇》23篇

減敏

如果你對某些事物或者某些環境十分敏感，“減敏”就是你打開自由之門的鑰匙。“減敏”是通過逐漸地直面恐懼來消除不正常的恐懼反應。每天重復某個步驟，這樣持續一到兩周，直到你不再有那麼強的心理反應。輕微的反應是允許的，此時，你可以進入下一步。

1. 逐漸將自己置身於所懼怕的場所。
 2. 練習直接對付自己的恐懼。
 3. 不斷重復每個步驟，直到它們只能引起你輕微的反應為止。
- 例子：
社交恐懼—恐懼與人交談。
- 練習問推銷員一些問題。
 - 面帶微笑主動和人打招呼。
 - 仔細聆聽別人的談話。
 - 問他人一些關於他們的簡單問題。
 - 作簡單的自我介紹。
 - 發展對別人真誠的興趣。

請注意：

對那些嚴重的恐懼症，減敏的過程中也需要使用藥物來輔助其治療。

所以要約束你們的心，謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。

《彼得前書》1章13節

幫助陷在恐懼中的人的守則

1. 當你不明白對方的恐懼時不要變得不耐煩。
要知道患恐懼症的人的感受是真實的。
《箴言》14章29節
2. 不要批評或者使用貶低性的評價。
要溫柔以待，支持他們，幫助他們建立自信。
《帖撒羅尼迦前書》5章11節
3. 不要無計劃地將他們置於具有威脅性的環境。
要指導他們積極地進行自我鼓勵和做一些放鬆的練習。
《箴言》4章13節
4. 當他們失敗的時候，不要表現出失望和不悅。
要鼓勵並讚揚他們為了克服恐懼而作的努力。
《箴言》3章27節



快速查詢是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《懼怕和恐懼—走出恐慌，進入平安》