

## 神对忧虑的心所说的话

你是否需要:

### 1 安慰。

耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

《诗篇》23篇1-3节

### 2 信心。

因为神赐给我们不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。

《提摩太后书》1章7节

### 3 恩典。

所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。

《希伯来书》4章16节

### 4 盼望。

我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。

《耶利米书》29章11节

### 5 坚固。

那赐诸般恩典的神曾在基督里召你们，得享他永远的荣耀，等你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们。

《彼得前书》5章10节

### 6 勇气。

既是这样，还有什么说的呢？神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？

《罗马书》8章31节

## 相关题目

- 抑郁：  
出黑暗，进光明。
- 惧怕和恐惧：  
走出恐慌，进入平安。
- 罪疚感：  
无罪一身轻。
- 拒绝：  
医治受伤的心灵。
- 自我价值：  
一个如何看待自己的问题。

欲知详情，或需要用祷告及心理辅导来支持你，  
请拨: (416) 644-1420

或点击: [www.hopefortheheartch.org](http://www.hopefortheheartch.org)



心灵希望  
HOPE FOR THE HEART

心灵希望 — 希望小站  
共同 改变观念，改变心灵，改变生命

# 忧虑

快速查询  
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导  
资料库



心灵希望  
HOPE FOR THE HEART

## 偷窃你的平安

有一个习惯最具摧毁力并会束缚人，平常得令许多人以为像呼吸一样自然、像眨眼一样无害，这个习惯就叫“忧虑”。它是一个灵巧又具有欺骗性的偷窃者，以至于受害者甚至不知道他们被偷去了平安、时间、精力和心灵的健康。

忧虑就像编织得厚厚的头巾压在头上，它是一条由三股绳——昨日的忧伤、今天的磨难和对明日“如果……该怎么办”的恐惧——交织成的辖制人的带子。忧虑像老虎钳一样紧紧抓住你，挤压你的喜乐，窃取你的平安，限制你的自由。但是，这种辖制是可以挣脱的！

— 琼·亨特

# 你为什么忧虑？

你忧虑什么远不及你为什么忧虑重要。你可能认识神，爱神，但是你一旦信靠任何其他事物，而非神对你生活的应许和供应，忧虑就会使你的心背离神，使你的信变为不信。

扭曲的思——相信神救赎你，但是不相信祂满足你每日的需要。  
《马太福音》7章9-11节

幻想控制——幻想通过设计未来掌控结果。  
《箴言》29章25节

过度的责任感——有过重的责任感，想要使生活的每个方面都完美，而未学会知足。  
《腓立比书》4章11-12节

错误的罪疚感——不是面对生命中真正的罪，而是在其他方面任由错误的罪疚感以忧虑的形式浮现。  
《诗篇》32篇3-5节

逃跑心理——不是顺服《圣经》教导的方法面对困难，而是任由焦虑或惧怕完全控制自己。  
《诗篇》34篇4节

不健康的需要——急切盼望他人的认可，担忧自己看起来怎样，表现如何。  
《加拉太书》1章10节

属灵饥饿——试图依靠过去的属灵养分而活，却因为缺乏现在与神的亲密而干渴。  
《诗篇》34篇8-10节

遭践踏的自我形象——缺乏从神而来的自我形象，因此觉得自己软弱，无能力克服问题。  
《诗篇》34篇18节

# 令你忧虑的六个可能情况

1. 如果你说：我害怕所期待的转机根本不可能。

主说：在我，一切都可能。  
《路加福音》18章27节

2. 如果你说：惧怕漫过我。

主说：你害怕时，我会赐你从我而来的力量。  
《以赛亚书》41章10节

3. 如果你说：我如此忧虑——我不能饶恕自己。

主说：我能饶恕你。  
《约翰一书》1章9节

4. 如果你说：我担心我所爱的人会离开我。

主说：你一旦来到我面前，我绝不会离弃你。  
《申命记》31章8节

5. 如果你说：我担心自己会死。

主说：我赐你永生。  
《约翰福音》3章16节

6. 如果你说：我担心自己不能安息。

主说：我赐你安息。  
《马太福音》11章28-30节

凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。

《马太福音》11章28-30节

# 如何摆脱忧虑

1. 渴望摆脱阻拦神旨意的一切。  
《马可福音》4章19节

• 承认你犯了罪，选择偏行己路。  
《诗篇》51篇4节

• 请基督掌管你的生活，请祂做你的主。  
《马可福音》8章34-36节

2. 认识到神与你同在。  
《诗篇》18篇2节

• 主是你的生命。  
《歌罗西书》3章4节

• 主是你的保障。  
《罗马书》8章38-39节

• 主是你的供应者。  
《腓立比书》4章19节

• 主是你的保护者。  
《以赛亚书》41章10节

3. 清除导致忧虑的“不能”、“应该”、“必须”和“不得不”。  
《诗篇》13篇2节

4. 在祷告中得满足。  
《路加福音》18章1节

## 背诵金句

你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。

《彼得前书》5章7节

## 需要反复研读的经文

《路加福音》12章22-34节

5. 把你忧虑的处境视为造就品格的机会。  
《腓立比书》1章6节

• 即使事情没有照你的预期发展，也要有信心：主在引导你。  
• 即使失败，也盼望主借此在你里面带来积极的改变。

6. 做些适当的锻炼强健你的身体。  
《诗篇》127篇2节

• 如果你睡眠不足，小问题都会变得不可克服。  
• 如果你饮食不健康，就会感到疲惫和劳累。  
• 如果你没有安排时间锻炼，你就会觉得情绪低落和沮丧。

7. 用属灵音乐滋养你的心灵。  
《诗篇》28篇7节

• 思想这些歌的歌词。

8. 在接下来的四周里每天坚持做以下事情。

• 定睛于现在——不是过去或者未来。  
《雅各书》4章13-15节  
• 请上帝引导你做至少一件预期之外的善行。  
《马太福音》7章12节



快速查询是取自心灵希望的《圣经》辅导材料  
详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之  
《忧虑——喜乐偷窃者》。