
战胜焦虑

你被焦虑吞没了吗？



作者：约翰·麦克阿瑟（John MacArthur）

我们在生活中常听人说到焦虑、恐惧、忧虑和紧张这几个词，很多人也常有这样的感受。我们甚至越来越多地听人说起一种被称为“惊恐发作”的极端形式的焦虑。

“惊恐发作”曾经是焦虑的一种罕见和极端的表现形式，但在现今社会常见得令人害怕。惊恐发作通常和无端的恐惧有关，指的是一个人被恐惧吞没、力不能胜，以至于心被揪住，心跳加快，或寒战连连，或大汗淋漓，完全陷入到一种束手无策的状态。

焦虑的核心就是对具体环境的不当反应。焦虑与生活中的担心和担忧不同，后者促使人们以一种负责任的方式处理事务。紧张和压力不是我们的敌人，相反，它们对于促进我们完成神置于我们生活面前的挑战很有裨益，

使徒保罗在书信中写道：他每天除了必须面对残酷的外界压力诸如逼迫、苦难和下监牢，还要面对“为众教会挂心的事”（林后 11:28）这内在的压力。尽管如此，他还在心里体会着别人的焦虑，因他继续写道：“有谁软弱我不软弱呢？有谁跌倒我不焦急吗？”（林后 11:29）话虽这么说，保罗却绝不会使用别的方式。

实际上，保罗从与他同工的人身上也寻求这种对压力的回应。注意他是怎样向腓立比教会推荐提摩太的：“我没有别人和我同心，实在挂念你们的事”（腓 2:20；参林前 4:17）。凡认识并爱耶稣基督的人都能够那样对待压力。

处理生活压力的错误方法就是忧虑。耶稣自己曾三次说道“不要忧虑”（太 6:25、31、34）。保罗随后也重申，“应当一无挂虑”（腓 4:6）。忧虑不论何时都是犯罪，因为它违反圣经的明确命令。

当我们的心思专注于改变未来而不是竭尽所能处理眼下的事情时，就容许自己把日常顾虑转换为忧虑，也就是犯罪。

这些想法是徒劳无益的，最终会控制我们（尽管情况应该是反过来才对），并且使我们忽视其他的责任和人际关系，甚至会将自己的罪疚感合理化。如果我们不能重回正轨，以富有成效的方法处理好那些感觉，不但找不到解决问题的方法，反而会失去盼望。如果我们不处理焦虑，它就会摧残我们的身心，乃至引起惊恐发作。

我特别担忧一些基督徒对于焦虑的问题所提供的解决方法。福音派出版社出版的一些有关焦虑话题的书给出了研究结果：大部分都是公式化的，轶事的，或者心理取向之类的。里面包含大量的精彩故事，却很少参考经文，即使引用经文也只是捎带上而已，也不考虑经文的背景。那种空头支票把神富有圣经真理的话变成了肤浅的咒语：如果你如此这般，那么神肯定会如此那般。

从圣经的立场去对抗焦虑，首先，我们需要知道相关话题的主要经文；其次，我们需要考虑这些经文的背景——而不是不假思索的引用和列举，也不是作为一个精彩故事的引证，也不是提供行为矫正的技巧。正如一个人“他心怎样思量，他为人就是怎样。”（箴 23:7）

我们要破除现代的误区，借助神在圣经中对焦虑的教导及其原因，来重组我们对于焦虑的观念。只有这样，神宝贵的话才能进入我们的心。我们不只是要知道不用担心，我们也要有信心在焦虑的事情上获得成功。

此外，在处理方法上我们可以更加主动。我叫这一系列的“战胜焦虑”，因为我想让你们知道你们能击败这一具有破坏力的敌人。即使你曾数与焦虑作斗争，我仍要鼓励你继续回到战斗中！

Copyright 2017, Grace to You, www.gty.org. All rights reserved. Used by permission.
This article originally appeared [here](#) at [Grace to You](#).

进入 www.yanjingongju.com，浏览免费研经资源。