
战胜焦虑

被忧虑耗尽

——过度忧虑的危害



作者：约翰·麦克阿瑟（John MacArthur）

对所有人来说，忧虑是一个常见的试探。忧虑的来源也许因人而异，但没有人可以完全幸免。对一些人来说，忧虑甚至是他们所喜爱的一种消遣方式，他们花很大一部分时间为将来的疑惑和恐惧烦心。

沉溺于疑惑和恐惧中的人凸显出他们不相信神的权能和爱。他们其实就是在说：“神啊，我知道你说的是好的，只是我不确信你能做成。”怀疑未来的决定和结果是一回事，质疑主完全是另一回事。尽管忧虑藏得不是很隐蔽，我们还是常常轻而易举就陷入其中。

另外，陷入忧虑之罪的人会付出极大的代价。任何一个对付过严重焦虑的人都知道，它究竟会如何影响你的生活。它会辖制你的思想。

忧虑也会影响你的身体。我们已经探讨过惊恐发作，但即使不太严重的焦虑也会对你的健康产生不良影响。过度忧虑会造成有些人暴饮暴食，有些人厌食。总之，忧虑趋向于打破大多数的健康生活方式。忧心忡忡的人在焦虑中作茧自缚，他们缺乏锻炼、更少接触阳光、更少和其他人的互动。

最糟糕的是，忧虑会严重损害你的灵性效用。当你阅读圣经时，你会反复看到神要求他的儿女们单单注目于他，而不是转瞬即逝的世俗。神的命令很清楚：“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”（西 3:2）

这甚至包括生活的必需品。当今的社会，多数人不需要担心每天需用的食物和水，但在新约时代，这些都是切实需要关注的，但耶稣仍清楚地教导不要让这些日常需要成为焦虑的借口（太 6:25）。

现今人们对于生活必需品的关注和担忧以不同的形式体现出来，其中最主要的就是储备物资。有人储备食物和水，而有人则存钱。但抛开这些对象不说，储存的行为根本上就是远离对神的信靠妄图决定自己的命运。

这并不是说我们不该为将来做任何准备。神命令信靠他的人要承担财务责任并看顾他的家庭（提前 5:8）。圣经没有暗示有存款、买保险以及额外投资就是缺少对神信心的表现。对于身处复杂现代社会的普通人来说，这些从主而来的预备是合乎情理的保障。

然而，为将来做准备也应该和主的命令“你们要先求他的国和他的义”（太 6:33）以及“只要积财宝在天上”（太 6:20）保持平衡。我们不能将神为了完成他的圣工而赐给我们的资源，大肆浪费在我们自己身上。

我相信明智的规划，但假如你已经尽了本分，仍然对未来感到恐惧，要回想主说过的“不要忧虑”。主应许会供应你一切所需用的，他也乐意这么做：“我的神必照他荣耀的丰富，在耶稣基督里使你们一切所需用的都充足。”（腓 4:19）所以要关心这一切的是主，而不是你！

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。