

真理的改變力量

- 懼怕：我無法抑制自己強烈的恐懼感！
事實：這種感覺只是對我身心的嚇唬而已。
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。
事實：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：在基督裏，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：神掌管著我的生活，在生活的每一步，祂都和我同行。
(《申命記》31章8節)
- 懼怕：我害怕別人對我的看法。
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。
- 負罪感：
無罪一身輕。
- 聖靈：
自由生活在聖靈的大能和平安裏。
- 防止自殺：
生命絕望時的希望。
- 憂慮：
喜樂偷竊者。



www.hopefortheheartch.org
在綫學習: www.amazinghope4u.com

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
輔導
庫



恐懼是你的敵人？

當你遇到風暴—不論是具體的或是寓意的——恐懼會令你陷入幽暗的深淵裏。.....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？為甚麼容讓恐懼阻礙你前進呢？為
甚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，火燄也不着在你身上。

《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. 認識神的愛有何等的大能。
(《耶利米書》31章3節)
5. 努力增強你對神的愛的信靠。
(《詩篇》1篇2節)
6. 與其他的信徒相交。
(《箴言》27章17節)
7. 當你的想像瀕臨脫繮之際，學會用神的話語來駕馭它。
(《詩篇》56篇3節)
8. 願意信靠基督的力量，面對讓你恐懼的環境。
(《帖撒羅尼迦前書》5章24節)
9. 從恐懼中得釋放，增強你的信心。
(《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，逃避烟酒與毒品，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

研讀的經文

《詩篇》23篇

如何去敏

如果你對某事物或者某環境十分敏感，“去敏”就是你打開自由之門的鑰匙。“去敏”是通過逐漸地直接面對恐懼來消除不正常的恐懼反應。每天重覆某個步驟，這樣持續一到兩週，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. 練習自己面對恐懼。
3. 不斷重覆每個步驟，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。
 - 問別人一些關於他們的簡單問題。
 - 扼要評述一下自己。
 - 發展對別人真誠的興趣。

請注意：

對那些嚴重的恐懼症，去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

幫助患恐懼症 的人的守則

1. 不要覺得你只有明白對方的感受才能幫助他。
要知道患恐懼症的人的感受是真實的。
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。
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提示和放鬆的練習。
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。

你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行。

《箴言》3章27節



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《懼怕和恐懼》