

真理的改变力量

惧怕：我无法抑制自己强烈的恐惧感！
事实：这种感觉只是对我身心的吓唬而已。它没有真理的根基。
(《诗篇》27篇3节)

惧怕：我有濒死感——觉得我马上要死了。
事实：死亡的时间掌握在神手中。我选择信靠祂。
(《约伯记》14章5节)

惧怕：我没救了，不可能改变了。
事实：在基督里，我是新造的人。我是有希望的！
(《哥林多后书》5章17节)

惧怕：只有一切尽在掌握之中，我才能感到安全。
事实：神掌管着我的生活，在生活的每一步，祂都和我同行。
(《申命记》31章8节)

惧怕：我害怕他人对我的看法。
事实：我的平安来自于讨神的喜悦，而非讨人的喜悦。
(《哥林多后书》5章9节)

惧怕：我感到自己如一头困兽，无处可逃。
事实：神会为我开路。
(《哥林多前书》10章13节)

你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。
(《约翰福音》8章32节)

相关题目

- 抑郁：
出黑暗，进光明。
- 负罪感：
无罪一身轻。
- 圣灵：
自由生活在圣灵的大能和平安里。
- 防止自杀：
生命绝望时的希望。
- 忧虑：
喜乐偷窃者。



心灵盼望

Hope for the Heart
www.hopefortheheartch.org
在线学习：www.amazinghope4u.com

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

1. Shirley Babior and Carol Goldman, *Overcoming Panic Attacks: Strategies to Free Yourself from the Anxiety Trap* (Minneapolis, MN: CompCare, 1990), 59–62.

(《圣经》经文取自和合本圣经加拿大恩福协会 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

惧怕和恐惧

快速查询
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经
资料
辅导
库



心灵盼望
Hope for the Heart

恐惧是你的敌人？

当你遇到风暴——不论是具体的或是寓意的——恐惧会令你陷入幽暗的深渊里……或者带动你进入更高的境界。当风暴渐渐接近时，恐惧可能如地狱的门锁把你关了起来，亦可能会变成一个极响亮的警钟，提醒你赶快逃往安全地带。

究竟恐惧在你生命中扮演着怎样的角色呢？令你瘫痪或使你更积极呢？你如何处理恐惧呢？为什么容让恐惧阻碍你前进呢？为什么不让主耶稣成为你的安全岛？当你面对恐惧时祂不但与你一起，还会带领你胜过恐惧。

雅各啊，创造你的耶和華；以色列啊，造成你的那位，现在如此说：你不要害怕！因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。你从水中经过，我必与你同在；你趟过江河，水必不漫过你；你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上。

(《以赛亚书》43章1-2节)

胜过恐惧，获得信心

1. 建立对神健康的敬畏。
(《箴言》1章7节)
2. 认识到恐惧不属于神对你的计划。
(《诗篇》56篇4节)
3. 愿意诚实面对和分析你的恐惧，发现恐惧的真正根源。
(《箴言》29章25节)
4. 认识神赐给你的爱有何等的大。
(《耶利米书》31章3节)
5. 努力增强你对神的爱的信靠。
(《诗篇》1篇2节)
6. 与其他的信徒相交。
(《箴言》27章17节)
7. 当你的想象濒临脱缰之际，学会用神的话语来驾驭它。
(《诗篇》56篇3节)
8. 愿意信靠基督的力量，面对让你恐惧的环境。
(《帖撒罗尼迦前书》5章24节)
9. 从恐惧中得释放，增强你的信心。
(《歌罗西书》2章6-7节)

敬畏耶和华就是生命的泉源，可以使人离开死亡的网罗。

《箴言》14章27节

以常识来胜过恐惧与紧张的情绪

以下浅显而有效的提示，能有效地把紧张的情绪与恐惧除去。

- 保持足够的睡眠，常运动。
- 寻找有趣而健康的娱乐，常刻意寻找对人对事的正面看法。
- 吃健康食品，逃避烟酒与毒品，为今天而活。
- 多听圣诗，虽然已作最坏的打算，但事情往往没有发展到如此坏。

背诵金句

你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。

《以赛亚书》41章10节

研读的经文

《诗篇》23篇

如何去敏

如果你对某些事物或者某些环境十分敏感，“去敏”就是你打开自由之门的钥匙。“去敏”是通过逐渐地直接面对恐惧来消除不正常的恐惧反应。每天重复某个步骤，这样持续一到两周，直到你不再有那么强的心理反应。轻微的反应是允许的，此时，你可以进入下一步。

1. 逐渐将自己置身于所惧怕的场所。
2. 练习自己面对恐惧。
3. 不断重复每个步骤，直到它们只能引起你轻微的反应为止。
例子：
社交恐惧——恐惧与人交谈。
 - 练习问推销员一些问题。
 - 面带微笑主动和人打招呼。
 - 仔细聆听别人的谈话。
 - 问别人一些关于他们的简单问题。
 - 扼要评述一下自己。
 - 发展对别人真诚的兴趣。

请注意：

对那些严重的恐惧症，去敏的过程中也需要使用药物来辅助其治疗。

所以要约束你们的心，谨慎自守，专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩。

《彼得前书》1章13节

帮助患恐惧症的人的守则

1. 不要觉得你只有明白对方的感受才能帮助他。
要知道患恐惧症的人的感受是真实的。
2. 不要批评或者使用贬低性的评价。
要温柔以待，支持他们，帮助他们建立自信。
3. 不要无计划地将他们置于具有威胁性的环境。
要指导他们积极地进行自我提示和放松的练习。
4. 当他们失败的时候，不要表现出失望和不悦。
要鼓励并赞扬他们为了克服恐惧而作的努力。

你手若有行善的力量，不可推辞，就当向那应得的人施行。

《箴言》3章27节



《快速查询》是取自心灵希望的《圣经》辅导材料，为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《惧怕和恐惧》