

心意更新而變化 - 轉焦慮為動力

李幼卿 Sally 師母

士丹福大學 和 Westat 5/2020 調查的報告:

「美國人在新冠疫情 Covid-19 中的焦慮」

那些擔心生病或死亡以及擔心缺乏醫療保健資源的人更有可能採取建議的預防措施，例如待在家裡、保持社交距離和戴口罩...

世界衛生組織報告（3-2-2022）

- ❖ Covid-19 疫情促使全球焦慮和抑鬱患病率增加 25%
- ❖ 其中年輕人和婦女所受影響最嚴重、

一般人偶然間會感到焦慮、好像是生活中普遍現象。但是有焦慮症或障礙的人卻會經常在日常生活有嚴重及過分的顧慮或驚怕。

有時候我們甚至會逃避某些地方或情形、為要去避免這些焦慮情緒的引發。

這些症狀可以從童年或青少年期開始一直持續到成人。

壓力

壓力來源:

工作過份勞累, 恐懼與憎恨, 別人的期望、壓力, 匆忙催逼、張力

身體應付壓力的三個階段:

1. 警報
2. 抵抗
3. 衰竭

正面好的壓力 Eustress :

有動力、集中自己的能量
短期的
覺得在自己能力範圍、可以勝任
感覺興奮
令自己表現進步的
學習新課程/愛好

負面壞的壓力 Distress :

引起焦慮的
長期或是短期的
覺得這自己能力範圍之外
感覺不開心的
減低自己的表現的
可以引致身體或精神狀態出現問題

上帝的創造→人的犯罪→人的墮落→身,心(精神),靈的腐敗→死亡

羅馬書 12:1-2

所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當做活祭，是聖潔的，是神所喜悅的，你們如此侍奉乃是理所當然的。²不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

神藉耶穌基督的救恩：

因為罪的工價乃是死，唯有神的恩賜，在我們的主耶穌基督裡乃是永生。(羅 6:23)

唯有基督在我們還做罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。(羅 5:8)

上帝的創造 - 神看著一切所造的都甚好 (創 1:31)

創造時：

接受，歸屬感，能力，公平，身份清楚，安全感，重要性，超越性

腐敗時：

拒絕，孤立，不充分，受害感，身份混亂，憂慮，無價值，變為沈著

負面壓力自身內在的來源：

恐懼，反覆的思維，對未來事情的擔憂，太完美不附合現實的期盼

扭曲自損的思維：

非此即彼的思想

誇大或小看事情的重要性

過度概括

情緒化的推理

心理過濾

“應當”模式

否定正面經驗

貼標籤

太快下結論

歸咎自己、自責

面對焦慮恐懼、神的話語可以幫助及安慰我們：

腓 4：6-9

“應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。⁷神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。⁸弟兄們，我還有未盡的話，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。⁹你們在我身上所學習的、所領受的、所聽見的、所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。”

- 停止焦慮的思想
- 注意力集中在神身上
- 為你自己的壓力來源向神祈求
- 感謝神對你各方面的幫助及保守
- 轉移思想、去思念那些真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的...事
- 實行神的話語和教

思維防疫/防毒

馬太福音 22: 37 - 39

耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主你的神。³⁸這是誡命中的第一，且是最大的。³⁹其次也相仿，就是要愛人如己。

羅馬書 12:9-21

愛人不可虛假；惡要厭惡，善要親近。¹⁰愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。¹¹殷勤不可懶惰；要心裡火熱，常常服侍主。¹²在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。¹³聖徒缺乏要幫補，客要一味地款待。¹⁴逼迫你們的，要給他們祝福；只要祝福，不可咒詛。¹⁵與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。¹⁶要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人；不要自以為聰明。

不要以惡報惡。眾人以為美的事，要留心去做。¹⁸若是能行，總要盡力與眾人和睦。¹⁹親愛的弟兄，不要自己申冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：「主說：申冤在我，我必報應。」²⁰所以，「你的仇敵若餓了，就給他吃；若渴了，就給他喝。因為你這樣行，就是把炭火堆在他的頭上。」²¹你不可為惡所勝，反要以善勝惡。

馬大 - 忙亂焦急

路加福音 10:38-42

³⁸他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人名叫馬大，接他到自己家裡。³⁹她有一個妹子名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。⁴⁰馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」⁴¹耶穌回答說：「馬大，馬大，你為許多的事思慮煩擾，⁴²但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

以斯帖 - 臨危不亂

以斯帖 4:1-17

末底改知道所做的這一切事，就撕裂衣服，穿麻衣，蒙灰塵，在城中行走，痛哭哀號。...猶大人大大悲哀，禁食、哭泣、哀號，穿麻衣躺在灰中的甚多。

⁴王后以斯帖的宮女和太監來把這事告訴以斯帖，她甚是憂愁...

末底改將自己所遇的事...要給以斯帖看，又要給她說明，並囑咐她進去見王，為本族的人在王面前懇切祈求。

¹⁰以斯帖...說：¹¹「王的一切臣僕和各省的人民都知道有一個定例：若不蒙召，擅入內院見王的，無論男女，必被治死，除非王向他伸出金杖，不得存活。現在我沒有蒙召進去見王已經三十日了。」...

¹³末底改託人回覆以斯帖說：「你莫想在王宮裡強過一切猶大人，得免這禍。¹⁴此時你若閉口不言，猶大人必從別處得解脫蒙拯救，你和你父家必致滅亡。焉知你得了王后的位分，不是為現今的機會嗎？」¹⁵以斯帖就吩咐人回報末底改說：¹⁶「你當去招聚書珊城所有的猶大人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝，我和我的宮女也要這樣禁食，然後我違例進去見王。我若死就死吧！」

來 13：6

“所以我們可以放膽說：「主是幫助我的，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」”

詩 23：4

“我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在，你的杖、你的竿都安慰我。”

箴言 3：25-26

“忽然來的驚恐，不要害怕；惡人遭毀滅，也不要恐懼，因為耶和華是你所倚靠的，他必保守你的腳不陷入網羅。”

賽 41：10

“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。”

如何面對別人的情緒:

- 盡量施予同理心，作一個好的聆聽者。避免嘗試說服對方的感受，或太快提供解決問題的方案。
- 不要為對方的情緒而感到內疚或怪責自己，尊重對方的感受，讓對方慢慢舒緩那感受。
- 不批評對方，因為只會令對方情緒更高漲。你可以在知會對方之後，暫時離開，給對方一些空間，讓對方平靜後再跟進和了解。
- 了解對方的感受後，你可以表達自己當時的感受，但切記怪責或說一些話讓對方內疚。
- 為對方祈禱，讓神的話語及安慰進到他內心，讓聖靈作勸慰的工作。
- “與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。¹⁶要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人；不要自以為聰明。” (羅馬書 12:15-16)
- “不但如此，身上肢體人以為軟弱的，更是不可少的；²³身上肢體我們看為不體面的，越發給它加上體面；不俊美的，越發得著俊美；²⁴我們俊美的肢體，自然用不著裝飾。但神配搭這身子，把加倍的體面給那有缺欠的肢體，²⁵免得身上分門別類，總要肢體彼此相顧。²⁶若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。²⁷你們就是基督的身子，並且各自做肢體。” (哥林多前書 12: 22-27)