

焦虑

Anxiety

病 理 与 医 治
ANATOMY AND CURE



罗伯特·W·凯勒门

ROBERT W. KELLEMAN

真 实 生 命 福 音 系 列
The GOSPEL for REAL LIFE series

我们大多数人都已经知道，焦虑反映出我们在与基督的关系中存在信靠方面的问题；但即便知道这一点，我们往往仍然无法停止焦虑。鲍勃·凯勒门博士（Dr. Bob Kelleman）对这一基本真理作了合乎圣经的深入剖析，以简明却扎实的方式考察了：基督如何激发他所爱之人对他的信靠，以及这种信靠会怎样影响基督徒的情感生活。

——杰里米·皮埃尔（Jeremy Pierre），南方浸信会神学院
（Southern Baptist Theological Seminary）圣经辅导助理教授

许多战兢的心灵都会因阅读这本极其有帮助的小册子而经历平安，并为此感谢上帝。我简直不敢相信这本书写得如此之好。我从中学到了许多——认识自己，认识圣经，认识我的上帝，也学习如何帮助别人。读完之后，我已经觉得平静多了！

——大卫·P. 默里（David P. Murray），清教徒改革宗神学院
（Puritan Reformed Theological Seminary）旧约与实践神学教授

凯勒门博士一如既往以通俗易读且切合实际的笔触为教会提供了一份扎实、注重关系、合乎圣经的资源，帮助那些正受焦虑、惧怕和忧虑困扰的人，使他们即使身处焦虑之中，也能走向得胜。我非常期待在自己的辅导事工中使用这本主题鲜明的小册子！

——乔纳森·霍姆斯（Jonathan Holmes），帕克赛德教会
（Parkside Church）辅导牧师

谁不会经历惧怕和焦虑呢？我知道我会。这本小册子把处理问题的重要圣经原则汇集在一起，既合乎圣经，又现实、实用，并且满有怜悯。我尤其欣赏其中的辅导，因为它既细致处理了几段关键经文，也从神学的宏观视野帮助我们认识：我们的主在与我们的关系中是谁，以及我们在与他的关系中又是谁。全书还穿插着许多问题和练习，用来挑战你的思想，也触及你的心灵。无论作为一名辅导者，还是作为一个自己也需要应用这些真理的人，我都从中获益良多。我相信，这本书也一定会帮助你。

——厄尼·贝克（Ernie Baker），马斯特学院（The Master's College）圣经辅导教授；NANC 认证辅导员

鲍勃·凯勒门博士在这本探讨焦虑这一普遍挣扎的著作中，以合乎圣经而极有帮助的方式牧养了我的心，也在许多重要方面更新了我的思想。从今以后，我再也不会以从前的眼光来看待或对抗那种以自我为中心的惧怕。鲍勃教导我们，一方面要诚实面对自己的情绪，另一方面又呼召我们过一种每日将这些情绪降服于基督心意之下的生活。我向所有与惧怕争战的人，以及所有希望帮助别人在人生争战中得胜的人，推荐这份合乎圣经的资源。

——保罗·陶奇斯（Paul Tautges），以马内利圣经教会（Immanuel Bible Church）牧师；《彼此劝勉》（Counsel One Another）作者

焦 慮

真实生命福音系列

《受虐：在基督里寻得盼望》

《焦虑：病理与医治》

《边缘型人格：圣经视角》

《自残：如何回应方能得医治》

《上帝的属性：生命困境中的安息》

《脆弱中的祝福：登山宝训的祝福》

丛书主编：布拉德·汉布里克（Brad Hambrick）

焦 虑

病理与医治

罗伯特·W·凯勒门

P&R

P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Anxiety: Anatomy and Cure

Gospel for Real Life

Robert W. Kelleman

Originally published 2012

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G



我最初开始就这一主题进行演讲时，副标题是“上帝所赐战胜焦虑的处方”。后来菲利普·扬西（Philip Yancey）的一句话令我深思：

我读过的许多关于抑郁、疑惑、自杀、苦难以及同性恋的文章，似乎都是出自这样一些人之手：他们一开始就预设了一个基督教式的结论，却从未经历过那些正在与抑郁、疑惑、自杀、苦难或同性恋问题挣扎的人所熟悉的、充满痛苦的挣扎历程。对于一个真正走过这段艰难旅程并活下来的人来说，任何解决之道都不可能显得如此轻描淡写、如此理所当然。¹

在接下来的内容中，我希望能传达出与焦虑抗争的真实体验。如何在焦虑中经历得胜，并以合乎圣经、尊崇基督、以福音为中心的方式实现这一目标？

我想坦白一件事。我叫鲍勃，而我一直在与忧虑、恐惧和焦虑挣扎，也一直在努力抵挡它们。考虑到我平时表现出来的“高效率”，很多人听到这番话可能会感到意外。对另一些人来说，这样的坦白或许会让他们觉得我根本不够资格做圣经辅导员，也不配成为这本小册子的作者。他们可能会说：“如果你自己都没有胜过这些挣扎，那你有什么资格去辅导别人呢？”

我的看法不同。正因我每日与忧虑、恐惧、焦虑争战，并依靠上帝的道、上帝的百姓和上帝的灵与之抗争，这或许恰恰是我的资格所在。我每天都寻求上帝所赐的日用之粮，使我得着力量，在这场争战中靠着上帝的大能，抵挡堕落在我生命所造成的种种影响，并争战得胜。

1. Philip Yancey, *Soul Survivor* (New York: Doubleday, 2001), 269–70.

治疗方法：读两节经文，明早再来找我

这是一种刻板印象，希望你不曾遭遇过。当你向朋友、辅导者或牧师倾诉你正与忧虑、恐惧或焦虑搏斗时，他们的回应是：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神”（腓 4:6）。

在这种情境下，甚至还不是“读两节经文，明早再来找我”，而是：“读一节经文，就别再来找我了。”我们需要一种更加扎实、更加注重关系的方式，以基督永不改变的真理来改变人的生命。那么在真实的生活中，我们要如何做呢？

写下腓立比书 4:6 的保罗也曾说：“我们既是这样爱你们，不但愿意将神的福音给你们，连自己的性命也愿意给你们，因你们是我们所疼爱的”（帖前 2:8）。上帝呼召既要分享经文，也要分享生命——既传递真理，也倾注爱心。面对并对抗焦虑是一个关系性的门训过程，而非劝勉性的单一事件。

在焦虑中得胜需要一套全面而充满怜悯的圣经神学视角。我知道你在想什么：“我正在与焦虑挣扎，而你却在谈神学！”请容我解释。如果要避免“一个问题 - 一节经文 - 一个解决方案”的思维模式，并经历上帝话语的能力，我们就需要从圣经剖析焦虑的本质。我们需要从“创造—堕落—救赎—成全”的圣经框架来理解焦虑。从圣经的角度来剖析焦虑将为我们奠定必要的根基，使我们能够从上帝为胜过焦虑所开出的良方中真正获益。

起初：创造——情绪的秩序

焦虑、恐惧、惊慌、畏怖、压力——甚至这些词汇本身就会引发焦虑！这一系列令人痛苦的情绪从何而来？

我的基本观点很简单：每一种失调的、堕落后情绪都是对上帝起初在堕落之前所设立之美好秩序的扭曲。上帝原本要我们经历一种与焦虑恰恰相反的情绪状态。如果要明白焦虑这种失序，我们就必须先明白罪所扰乱的那种原有秩序。究竟是哪一种正常、健康、上帝所赐的心理过程，在焦虑中受到了扰乱？

警醒——蒙召守望

上帝将亚当安置在园中“使他修理，看守”（创 2:15）。钦定本圣经译作“使他耕种看守”。希伯来原文中“看守”一词的含义是“守卫、保护、确保安全、守望、保持警觉”。上帝呼召亚当担当守望之职。为使他能够履行这一呼召，上帝在创造亚当——也包括我们——时，赋予了人一种称为“警醒”的情绪或心理状态。

“vig”这个词根——见于 vigil（守夜）、vigilant（警觉的）和 vigor（活力）等词——与守望者有关。上帝在我们的大脑中仿佛设置了一名守望者、一名哨兵。警觉是上帝所赐的一种情绪，使我们在面对威胁时能够迅速采取行动。

争战者（Warriors）还是忧虑者（Worriers）

这一观点对我所辅导的受助者迈克非常有帮助。在查考创世记第二章经文并探讨守望之后，迈克回应道：

这完全改变了我的看法。过去，每当我面对威胁并产生惧怕时，紧接着就会受到羞耻感的攻击，甚至被它压倒。每当惧

怕的感觉涌上来，我就觉得自己非常软弱、渺小无能。但现在我可以重新塑造自己对这种最初惧怕感的回应。我可以告诉自己：“好，这种感觉是上帝所发出、也是上帝所赐的警报，为的是让我立刻进入高度戒备，好叫我靠着上帝的大能迅速行动，为他人挺身而出！”这并不会消除我的焦虑，但的确能把那种羞耻感击倒。

迈克领会了其中的要义。警觉激励我们成为上帝的战士；而焦虑——警觉的反面——却企图使上帝的战士瘫痪、缴械，把我们从“战士”变成“忧虑者”。

将福音应用于生活

- 如果你将焦虑视为警觉的另一面，这会给你的生命带来怎样的不同？

伊甸园：堕落——情绪失调

我成长于一个父亲酗酒的家庭。有时父亲醉醺醺地回家，心情愉悦，想在前院玩接球游戏；有时他醉醺醺地回家，看到我们在草坪上走动就会暴跳如雷。

我学会了时刻保持警惕。我经历了过度警觉、持续紧绷的警戒状态。

僵化的警觉——失守伊甸园

焦虑是一种失控的警觉状态。你不断扫描周遭环境，为生命中各种“万一”忧心忡忡。焦虑是有害的扫描行为。

焦虑也是一种试图以自我保护、自给自足的方式维持掌控的警觉。焦虑，就是失去了对上帝信靠的警觉。

上帝呼召亚当看守园子。然而当蛇引诱他妻子时，亚当就站在她旁边（创 3:6），却什么也没有做。由于没有信靠并顺服上帝，亚当未能看守园子——他擅离了守望者的岗位。

焦虑导致战斗或逃跑行为。犯罪后的亚当同时表现出这两种反应。他因惧怕而藏在园中（创 3:8-10）——这是逃跑反应；又将责任推给妻子（创 3:11-12）——这是战斗反应。

焦虑与愤怒、警醒

警醒的信心、焦虑和愤怒，可以说是“近亲”。不妨把它们想象成同一家族树上的三个分支：

- 愤怒：面对威胁时的“战斗”反应——攻击（自行伸张正义）。

在这种情况下，我们凭自己的力量，把事情抓在自己手中，为自己谋求益处。值得注意的是，那个愤怒强硬的人其实和焦虑的人一样充满惧怕和惊恐，只不过他的反应方式不同而已。

- 焦虑：面对威胁时的“逃跑”反应——退缩（只有警戒，却没有行动）。

在这里，我们试图把自己的安全掌握在自己手中。“只要我忧虑得够多，至少我会觉得自己仿佛还能掌控一点局面。”

- 警觉：面对威胁时出于信心的反应——亲近并照料，或迎上前去并加以保护（积极有力的回应）。

在这里，我们把自己和他人的安全交在上帝手中，同时坚定地站在他所定的旨意一边。即使我们自己感到受威胁，仍然愿意亲近他人、照料他人。

上帝说：“要警醒！要警觉！要站立得稳；并且成就了一切之后，仍要站立得住！”

焦虑却说：“要是我应付不了怎么办？我得逃！我得反击！我得保护自己！”焦虑就是不断警戒，却不能坚定站立。它是持续不断的忧虑，是长久不息的警戒状态，是不断受到惊吓、随时惊跳的反应。

焦虑是一种警觉，但无法使我们回归信靠。焦虑和愤怒都是一种警觉，但没有信心、也没有爱心；它们是面对威胁时不依靠上帝、也不以关系为中心的回应。

反之，警觉乃是面对威胁时一种信靠上帝、顾念关系的回应。面对受威胁的人，它以保护对方来与之相连；面对施加威胁的人，它会主动介入、提出挑战并加以对质——却不是攻击对方；面对上帝，它则相信：凡他呼召我们去做的事，他也必赐下足够的能力，使我们能够完成。

恐惧

恐惧在焦虑方程式中处于什么位置？恐惧是当我们面对危险时对自身资源感到不确定而产生的反应。我们被一股压倒性的力量所侵袭，这种威胁迫使我们直面自己的无助，并意识到安全终究非我们所能掌控。恐惧迫使我们承认自己的匮乏。当然，核心问题在于：“我们该转向何处？”

在焦虑中，我们转向自我而非转向神。焦虑是缺乏信心的恐惧，是过度泛滥的警觉。我们不断战兢地眺望地平线，却始终不采取行动、不承担责任，也不紧紧抓住上帝。

在警觉中，我们则转向上帝。我们藉着信心面对自己真实的匮乏，相信那位虽看不见、却真实掌管万有并眷顾我们的上帝。

将福音应用于生活

- 当焦虑来袭时，你通常的反应是什么：对抗、逃避，还是信心？你认为这种反应模式是从哪里习得的？

第二个园子与山丘：救赎——情绪重整

十字架究竟带来了什么不同？对于生活在堕落世界中、却已经蒙救赎成为上帝儿女的人来说，敬虔的警觉究竟是什么样子？

在客西马尼园倚靠上帝

耶稣在客西马尼园中为我们示范了何为具有建设性的警觉。他直面自己对死亡的恐惧，却把信心安放在天父良善的心意和大能的手中（太 26:39）。他把自己交托给那位使死人复活的上帝。

耶稣的门徒所表现出来的，却是具有破坏性的恐惧与焦虑。有一次，彼得选择了“战斗”的反应，以私刑式的方式伸张正义——竟挥刀削掉了一个人的耳朵！另一次，彼得选择了“逃跑”的反应，也就是只有警戒却没有行动——三次不认主。所有门徒都显出了自己无法儆醒守望。“你们不能同我儆醒一个小时吗？”（太 26:40，作者自译）

以信心争战

当焦虑悄然逼近时，信心就要与之争战。在迈克的生命中，这场心智、属灵与情绪的搏斗如此回响：

我感到恐惧！这情绪无可否认。但藉着基督复活的大能，我可以践行这真理：上帝永不撇下我，也不丢弃我。我靠着那加给我力量的基督，凡事都能做。我乃是得胜有余的。没有任何事物能使我与基督耶稣里上帝的爱隔绝。我信靠上帝的保护，拒绝自我防卫，反倒要勇敢地为主上帝的荣耀守护他人。

我们在两座园子中经历生命与死亡的能力：一个是伊甸园，一个是客西马尼园。如果我们靠肉体的力量而活，就会照着第一个亚

当的样式，过一种以惧怕为根基、以自我为中心的生活；如果我们靠圣灵的大能而活，就会照着第二个亚当的样式过一种以信心为根基、以基督为中心的生活。

将福音应用于生活

- 当焦虑来袭时，它会将你驱向何方？回想上次恐惧萦绕你的时刻——你是以信靠上帝并保护他人来回应，还是以信靠自己并保护自己来回应？

永恒：完全实现——情绪得医治

如果你或你所关爱之人正与焦虑抗争，你的目标是什么？你会呼喊：“摆脱这焦虑！”这诚然是正当的渴望，也是合宜的祷告。“主啊，如果这是你的旨意，求你除去一切焦虑的感受与经历。”这就是战胜了焦虑。

然而上帝并未应许我们今生的一切感受都将痊愈，所有负面情绪都将抹去。唯有跨越天堂之门，我们才不再有眼泪、忧伤、疼痛或苦难。

我们明日的应许：全然得胜！

终有一日，在那将要来到的伟大日子，我们必将彻底胜过焦虑！“上帝要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了”（启 21:4）。

因我们已读过这故事的结局，今日便活在那将来之日的荣光中。当焦虑向我们袭来、忧虑指着我们不断威吓时，我们仍然可以坚定站立，因为我们知道，靠着耶稣，我们终必得胜（林前 15:55 - 58）。

今天的目标：在挣扎中寻得平安、持守敬虔

我们今天的目标是那超越人所能理解的平安——这平安使我们有能力像基督那样生活并去爱，即便我们仍感焦虑。即便我们仍感惧怕，我们的目标乃是通过基督为着上帝的荣耀并他人的益处来直面恐惧。

没有什么比即使心里充满恐惧，仍然选择做正确的事更需要勇气。没有什么比即使恐惧并未消除，仍然勇敢面对它更合乎敬虔。

将福音应用于生活

• 知道故事的终局——你在基督里的永恒得胜——将如何影响你今天面对恐惧的方式？

腓立比书的答案：与基督一同直面焦虑

圣经从头到尾都论及如何从恐惧转向信心。我们将聚焦一卷书——腓立比书——并特别关注第四章。我们选择这段经文，并不是因为它是探讨焦虑问题时唯一或“最佳”的文本，而是因为其中包含那节经常被引用、教导我们“应当一无挂虑”的经文。我们所要做的，是把这节经文放回保罗整封腓立比书的上下文中来理解。

我盼望当我们研读完毕时，你会惊叹：“真不可思议！圣经中一封简短书信和一章精炼经文，竟蕴含如此多关于焦虑的切实教导。我真迫不及待地想继续探索上帝话语的其余部分，从中发现关乎生命的真理，好叫我能够在焦虑中经历得胜！”

按希腊原文，保罗这封书信仅含 1,628 个单词，约相当于两篇博客文章的长度。第四章只有 356 个词——不到普通书籍两页的篇幅。然而，就在这样短短的一章中，我们却能发现一整套既全面扎实、又满有怜悯、注重关系的教导，帮助我们在焦虑中得胜：

- 守护你与上帝——你的守护者——的关系：信靠你的天父
- 与上帝的子民建立成熟的关系：你需要教会
- 持守你在基督里的身份：在基督里得完全
- 以基督的心为心：争战的兵器
- 把你所传讲的活出来：带着勇气生活并爱人
- 在救主里心得安息：成熟地管理情绪
- 在堕落的世界中智慧地生活：瓦器中的宝贝

保罗的目的：以福音为中心的警醒

在基础圣经研习课程中，我们都学过：当看见“所以”一词时，要问“为何有此所以？”保罗在劝诫我们“应当一无挂虑”（腓 4:6）之前，先用一个“所以”指向他写给腓立比人书信的核心目的。

研读与应用上帝话语还有一项基本原则：必须理解作者在其原始语境中的本意。如果某个主题并非保罗最初的写作意图，我们不可“断章取义”地将该主题强加于他的文字。因此，让我们循着这个“所以”来探寻保罗写给腓立比属灵挚友这封信的关注焦点。

保罗是在自己真实的处境中，写信给那些面对真实问题的真实的人。他写作时正因信心被囚，腓立比人也深知自己可能面临同样遭遇。这原本足以引发焦虑！但保罗的写作目的，是要鼓励他们“行事为人与基督的福音相称”（腓 1:27）。他盼望他们“同有一个心志，站立得稳，为所信的福音齐心努力，凡事不怕敌人的惊吓”（腓 1:27 - 28）。

A. T. 罗伯逊 (A. T. Robertson) 解释说, “站立得稳”这个词常用于人受到诱惑、想要退缩甚至惊慌失措的处境。它描绘的是一个想要放弃、屈服、逃离的人。如果这还不能算是对焦虑的描述, 我也不知道什么才算了。²

“惊吓”这个词所描绘的, 则像是一匹胆怯受惊的马——稍有动静便惊跳不安。按照罗伯逊的解释, 这个词最恰当的译法是“受惊”。害怕、胆怯、惊恐、易受惊、惊慌——这正勾勒出了焦虑的基本样貌。³

保罗的榜样：站立得稳！

保罗说明, 在焦虑的处境中, 福音使我们能够“站立得稳”。这个希腊词的意思是“站稳立场、坚定不移、挺身而出、保持警戒”——就像一名守卫、哨兵、守望者。保罗劝勉我们要继续警醒守望, 同时“齐心努力”; 这里所用的词来自竞技场, 描绘的是一群人以纪律严明的方式并肩奋战, 共同抵挡持续不断的敌对力量。

腓立比书教导我们: 一种以福音为中心的生活如何赐给我们力量, 使我们能够一同在焦虑中经历得胜。保罗整封书信都以这样一个背景为框架: 当我们里面和外面的一切都在高喊“撤退!”时, 他要帮助跟随基督的人仍然保持警觉、坚守岗位。

保罗也亲自为我们树立榜样, 让我们看见一个属基督的战士, 在面对内在与外在的忧虑时应有的勇气: “照着我所切慕、所盼望的, 没有一事叫我羞愧。只要凡事放胆, 无论是生是死, 总叫基督在我身上照常显大。” (腓 1:20)

2. A. T. Robertson, *Word Pictures in the New Testament* (Nashville: Holman Reference, 2000), 483.

3. Ibid.

将福音应用于生活

- 请想象一种处境：在这个处境中你很想退缩，却仿佛听见上帝对你说：“要站得稳！”如果你定意以福音为中心、以荣耀基督为目标，这会怎样影响你的回应？

守护你与上帝——你的守护者——的关系：信靠你的天父

在这封仅有 1,628 个希腊文词的书信中，保罗不断穿插着以福音为中心的“警觉”原则——也就是面对威胁时出于信心的回应。毫不意外的是，他反复勉励我们，把内心专注于对天父的信靠：《腓立比书》1: 2、6、7；2:12 - 13、15；3:8 - 11、15、20 - 21；4:4 - 7、13、19。

这些经文都阐明一个事实：信徒因着恩典、藉着在基督里的信心与上帝建立了永远稳固的关系。马丁·路德（Martin Luther）自己也曾深受焦虑困扰。他指出，要有效面对人生每日的种种惧怕，我们首先必须处理人生最根本、最终极的惧怕。希伯来书2:15说明了这种终极的惧怕：离开基督，我们每天都因怕死而活在奴役之中——而死亡最终意味着与上帝隔绝。我最深层的焦虑就是害怕自己永远无法与上帝和好，永远不能蒙上帝接纳。

路德、保罗、希伯来书的作者以及使徒约翰都明白福音对于这种终极惧怕与焦虑所给出的核心答案：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚；惧怕的人在爱里未得完全。”（约壹 4:18）

当我辅导麦克时，我们一起探讨了他与基督之间的关系。后来，他这样概括我们这些交流给他带来的影响：

如果我们只关注我“属世”的恐惧，就永远触及不到核心问题。当我们开始把罗马书第 8 章应用在我的生命中——特别是其中的真理：如今那些在基督里的人就不被定罪，并且没有任何事能使基督徒与上帝隔绝——这才使我真正踏上了胜过焦虑的道路。当这个

最根本的问题得到解决之后，其他所有的惧怕虽然并没有完全消失，却都各归其位，成为我能够靠着基督去面对和处理的问题。对我来说，在开始经历日常挣扎中的“上帝所赐的平安”之前，我首先需要一种安稳而确定的确信：我与这位赐平安的上帝之间，有着永远稳固、绝不会失落的关系。

更新你对上帝的认识

保罗在腓立比书 4:6 的上下文中进一步强调我们与上帝的关系，通过以下形象层层递进地阐述：

- 主已经近了（4:5）。
- 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念（4:7）。
- 赐平安的神就必与你们同在（4:9）。

当焦虑袭来时，我们过于关注处境和自身感受，以致失去了对上帝的专注，甚至形成了对他扭曲的认识。保罗帮助我们抵挡这种试探，方法就是更新我们对上帝的认识。他是赐平安的上帝；他爱我们如此之深，甚至差遣他的儿子来，使我们与他和好。

保罗的话让我们想起彼得所言：“你们要将一切的忧虑卸给神”。为何？“因为他顾念你们”（彼前 5:7）。这是不是你心目中的上帝——一位真正看重你、在意你的上帝？（另参太 6:25 - 34。）

保罗的话也让我们想起希伯来书：“我必不惧怕；人能把我怎么样呢？”（来 13:6）。我们凭什么能够这样看待人生？因为“上帝曾说：‘我总不撇下你，也不丢弃你。’所以我们可以放胆说：‘主是帮助我的。’”（来 13:5 - 6）

当我们视上帝为赐平安的上帝时，我们就能经历“上帝所赐的平安”，让这平安保守我们的心怀意念。A. T. 罗伯逊（A. T. Robertson）对此有一个很优美的翻译：“必驻防守卫。”也就是说，上帝的平安仿佛一名哨兵，在我们的生命中站岗守卫。⁴

4. Ibid., 489.

当迈克和我谈到这个观念时，他几乎激动得从椅子上跳起来：

我不必过一种焦虑不安、处处设防的生活。我不必时时守护自己，也不必一味自我保护。我不必总是以自我为中心——困在惧怕之中，不断扫视四周、察看危险。我可以卸下防备而活，因为上帝就是我的守卫！我可以去保护别人，因为上帝就是我的保护者！我可以把自己的精力专注于上帝和他人，因为上帝就是为我守望的哨兵！

以敬拜的心祷告，专注于上帝的属性

保罗在腓立比书 4:6 所说的“忧虑”是一种习以为常、持续不断地陷在忧虑深渊中的状态：凡事挂虑，被重重牵挂不断搅扰，以致心思被拉扯，向无数不同方向分散。保罗是一个正视现实的人，因此他告诉我们怎样才能不再如此生活：当我们看见上帝是我们的守护者时，这认识就能帮助我们保守自己的灵魂，抵挡忧虑的侵袭。

正因为保罗正视现实，他并不只是告诉我们“不该做什么”，还告诉我们“应当做什么”。不要向忧虑的攻击屈服，而要借着祷告奋起抵挡。保罗在这里选用了——一个特别强调敬拜意味的“祷告”一词，叫我们在祷告中专注于上帝的属性。忧虑时，我们选择把目光困在自己的处境上，而这种专注使人瘫痪；在敬拜的祷告中，我们却选择专注于上帝的属性，而这样的专注能带来医治。

这种对上帝的专注令人想起以赛亚书 26:3：“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安”（KJV）。希伯来文的“心”指向我们的想象力，即构建世界观、凝结信念的能力。以赛亚重复使用shalom（平安）一

词，以表达完全的平安、完整无缺的安宁。当我们凭着信实，把心中的想象坚定地专注于那位信实的天父时，就会经历 shalom 全然的平安。

当我们感到焦虑时，上帝对我们说：“我拣选你，并不弃绝你。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。”（赛 41:9-10）。

当我们因害怕与上帝隔绝而产生属灵上的“分离焦虑”时，就必须重新把目光专注于我们心中对上帝的认识：祂是我们信实的天父，并且应许在基督里永远爱我们。

向上帝敞开双手

到目前为止，我们只探讨了保罗针对焦虑所给出的众多建议中的一项——敬拜式的祷告。他还敦促我们通过祈求、感恩和恳求来与上帝建立关系。

当忧虑来袭时，我们当以祈求的方式亲近上帝——我们如父般的引导者，迫切、具体且坦诚地求他处理我们所忧虑之事，供应我们日用的饮食。怀着这样的心，我们将所求的呈明在上帝面前。保罗所描绘的，是我们以谦卑、顺服和信靠的态度向上帝祈求。

还记得音乐剧《雾都孤儿》吗？那个可怜的孤儿奥利弗竟敢违反孤儿院的规矩，开口请求：“先生，求求您，我还可以再要一点吗？”他双手摊开，伸直双臂，将那只空空的汤碗高高举起，仿佛举向天上。当忧虑来袭时，就要以信靠而谦卑的祈求奋起抵挡：

父啊，啊，我已经不堪重负。我看不见任何出路，觉得自己已经穷尽了一切可以倚靠的资源。我的汤碗空了，油箱的指针已经落到 E，我所有的资源都耗尽了。与其倚靠自己，我宁愿紧紧抓住你。我软弱无力，你却是全能的。我拒绝再倚赖自己；我要选择全然倚靠你。

视上帝为赏赐者，而非吝于施恩者

我们应当怀着感恩，向我们信实的天父祷告。这里“感恩”一词的希腊文是 eucharistia，英语中的 Eucharist（圣餐）一词正由此而来。这个词指的是：因认识到他人以恩慈良善待我们，而生出的感谢与感恩之情。当生命陷入困境时，我们的视野会变得狭隘。当忧虑袭来时，万物都显得消极、黑暗且无望。

对此保罗说：“不要被困在消极思想和狭隘思维的泥沼中！要勇敢选择感恩，因你相信上帝是赏赐者，而非吝于赐予者（参来 11:6）。要选择记得：上帝是帮助你的，不是敌挡你的（参罗 8:31 - 35）。要选择勇敢地信靠他。”

将福音应用于生活

- 思考你目前正面对的一件令你忧虑的事情。对于以下四项原则，你分别可以作出怎样具体的应用：
- 更新你对上帝的认识。
- 以敬拜的心祷告，专注于上帝的属性。
- 向上帝敞开你的双手。
- 视上帝为赏赐者，而非吝于施恩者。

与上帝的子民建立成熟的关系：你需要教会

使徒保罗解决焦虑的方法并不是简单地劝人说：“不要再焦虑了！”他并不是采用鲍勃·纽哈特（Bob Newhart）那种著名的辅导方式：“停下来！别再这样了！”保罗关注的不只是“解决问题”（solution），而是“解决灵魂的问题”（SOUL-u-tion）！要面对焦虑，我们必须与基督面对面地建立关系。

同时我们也必须与基督的身体——教会——面对面地建立关系。真正的服事是灵魂与灵魂之间的服事。当我们去看腓立比书

书的上下文时，就会发现这一圣经真理。在这封简短的书信中处处充满了信徒彼此相交、彼此联结的教导：1:4 - 5、7 - 8、27 - 28；2:1 - 5、19 - 24；3:17；4:1 - 3。既然成熟的爱能够驱除惧怕，那么要与忧虑争战，我们就需要与弟兄姊妹建立成熟而深厚的关系。

在爱中活出真理：属灵同伴

在腓立比书4:6紧邻的上下文中，保罗处处强调群体与关系：

- “我所亲爱的弟兄们”（4:1）
- “我所想念、所亲爱的”（4:1）
- “我亲爱的弟兄，你们应当靠主站立得稳”（4:1）
- “我劝友阿爹和循都基，要在主里同心”（4:2）
“我也求你这真实同负一轭的，帮助这两个女人，
因为她们在福音上曾与我一同劳苦”（4:3）
- “还有革利免，并其余和我一同做工的”（4:3）

保罗按照圣经所给出的教导表明要胜过忧虑，就必须在群体中站立得稳——与基督里的弟兄姊妹一同站立，与亲爱的属灵朋友彼此扶持。

“同负一轭者”（或“忠心的朋友”）在圣经中仅此一处使用。它所指的是以紧密关系彼此相连的人，这种关系亲密得如同一家人。这个词让人想到并肩作战的伙伴、同伴，以及忠诚的属灵朋友——一群情同手足的弟兄，一群在圣灵里彼此相连的姊妹。“同工”一词的希腊文是 *sunathleo*，意思是“一同竞技的人”——就像同队的队友、并肩作战的战友。

这不是：“读两节经文，明早再来找我。”而是：“每天从早到晚都与几位值得信赖的属灵伙伴同行。”这意味着：“培养一群情同手足的弟兄，一群彼此扶持的姊妹，一支属灵运动员组成的团队，一个属灵伙伴构成的家庭。”我们必须在群体生活中才能战胜焦虑。

用爱心说诚实话：属灵对话

属灵的弟兄姊妹可以建立怎样的属灵关系、展开怎样的属灵对话，好使他们一同经历胜过忧虑的得胜呢？保罗在腓立比书1:9-10中的祷告为我们指明了方向：当我们面对令人胆怯的处境、可怕的敌人，以及铺天盖地而来的情绪时，应当怎样把福音应用其中：

我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非，作诚实无过的人，直到基督的日子。（腓 1:9-10）

事工并不是只有爱，也不是只有真理，而是二者兼具：我们要“用爱心说诚实话”，从而在基督里长大成熟（弗4:15）。根据保罗写给腓立比人的书信以及他的其他书信，我们可以归纳出一套四重的“GPS”——“上帝定位的圣经指引”（God’s Positioning Scripture）——帮助我们明白，如何在爱中说出福音的真理。

GPS #1：同理心——“经历焦虑是极其可怕的。”在我们邀请焦虑的朋友聆听上帝的信心故事之前，我们必须先认真倾听他们那关于惧怕的故事。我们需要设身处地体会：长期困在一种持续警戒、无法放松的状态中，究竟是什么滋味——在那个令人恐惧的世界里，一点点动静都会使他们受惊，一点点挂虑都会将他们整个人吞没。

在帮助迈克的过程中，我首先想做的是带着怜悯进入他的处境，与他认同，听他讲述自己如何长期困在一种持续惊恐的状态中。我想与他感同身受（罗12:15）。我想“爬进棺材里陪着他”。这个说法来自保罗在哥林多后书1:8-9中对自己患难经历的描述：“弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚细亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了；自己心里也断定是必死的。”

保罗邀请哥林多人进入他灵魂的幽暗。他请他们把这一真理活出来：

愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用上帝所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。（林后 1:3 - 4）

在“安慰”中我们经历同舟共济。共同承担的挣扎，便成为可以忍受的挣扎。

GPS #2：鼓励——“即使感到忧虑，仍有可能经历平安。”当然，我们不愿留在棺木中！保罗也没有。他说：“叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的上帝。”（林后 1:9）我们不但一同躺进棺木，也一同欢庆那空了的坟墓！

是的，我们要带着怜悯聆听朋友关于恐惧的故事；但与此同时，我们也要与他们一道，勇敢聆听上帝那关于坚定信靠、勇敢守望的故事。我们陪伴他们一同探索圣经中的真实，正如我们查考腓立比书时所学习的这些真理。

GPS #3：揭露——“自我保护何等可怕，蒙赦免却何等奇妙。”是的，我们需要同理，也需要鼓励。然而，由于我们堕落之后面对焦虑的反应，往往是自我保护，而不是信靠上帝的保护，并转而保护别人，因此，我们也需要揭露这种有罪的自我保护。同时，我们还需要寻见上帝赦罪的恩典，以及他那接纳我们的慈爱之心。

《神探阿蒙》（Monk）停播以前，我很喜欢这部电视剧。侦探艾德里安·阿蒙饱受强迫症以及各种恐惧症的困扰。他有一位善良可亲的助手娜塔莉。我虽然很喜欢这部剧，也很喜欢阿蒙这个

角色，但他那种凡事只考虑自己、因而亏待娜塔莉的方式常常令我十分恼火。阿蒙的朋友和心理治疗师也在纵容他——这里所说的是这个词的负面意义——因为他们从不，或极少正面指出他面对恐惧时以自我为中心的一面。焦虑的感觉或经历或许并不完全受我们直接控制；然而，我们如何回应焦虑却是我们需要为之负责的。

GPS #4：得力——“信任并保护他人，是超自然的工作。”偶尔，侦探艾德里安·阿蒙也会做出一些勇敢无畏的事保护娜塔莉，或保护他的其他朋友和同事。那看起来几乎像是一个奇迹。其实从某种意义上说，的确如此。关心别人并不是我们任何人天然就会做的事；那是超自然的。

对充满恐惧的人来说，他们怎样才能开始信靠上帝，并保护别人呢？他们——或者说，我们——怎样才能学会支取基督复活的大能（腓 3:10），以信心、盼望、爱和平安胜过恐惧呢？答案是：借着使人得力的属灵交谈，我们帮助别人把福音真理应用到日常生活里。我还记得我曾与迈克有过一次这样的谈话，而那次谈话启动了他生命改变的过程。

迈克，我非常敬佩你为自己的自我保护所表现出来的深切悔改；我也很欣赏你正在学习支取基督的大能。看见你开始运用自己的“高度警觉”——不再以自我为中心，而是以别人为中心——这实在令我振奋。我知道，总觉得自己必须时时站岗守望，是何等令人疲惫。然而，即使在精疲力竭之中，你仍然把那经过高度调校的“雷达”转而用来守护园子：当你看到牧师与董事会相处的方式有问题时，你既满有恩慈，又坚定不移地出面关怀并直言相劝……

将福音应用于生活

- 当你与焦虑争战时，谁是你的属灵战友？你是否有一群与你并肩作战的属灵弟兄、属灵姊妹的团契？

- 当你服事那些天天面对焦虑的人时，你是否与他们保持距离，仿佛伸出属灵的手臂把他们挡在外面？还是说你愿意进入他们的内心深处，以属灵朋友的身份与他们进行真诚而深入的属灵交流？

持守你在基督里的身份：在基督里得完全

在腓立比书中，保罗向我们展示了如何守护我们与上帝的关系，以及如何与上帝的百姓建立成熟的关系。保罗战胜焦虑的方案中还有一个关系性要素——我们如何看待自己，如何在基督里认识自己的身份。

认识你在基督里的身份

有时基督徒会认为我们根本不该为自己着想。但这不是保罗在罗马书或腓立比书中的教导。在罗马书 12:3，他告诉我们不要看自己过于所当看的。要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。

保罗教导我们要将自我认知建立在基督里的身份上——即我们在基督里并归属于基督的身份。保罗强调的不是自我形象或自尊，而是我们在基督里的形象与基督所赐的尊荣。

当我们与焦虑争战时，有两个问题至关重要：

- 上帝是谁？
- 我在基督里的身份是什么？

第一个问题关乎我们对上帝的认知；第二个问题关乎我们对自己的认知。二者都是关系性问题，都需在基督的身体——教会——的关系语境中得到最佳解答。我们彼此需要，好帮助我们拥有属灵的眼睛，看见上帝是谁，也看见我们在基督里是谁（参弗 3:18 - 19）。

保罗在此扮演提醒者的角色，他勉励腓立比信徒要确信“那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子”（腓 1:6）。他愿他们知道自己在基督里已成为纯洁无瑕、满有公义果子的人（腓 1:10-11）。他也亲自作出榜样，弃绝对肉体的倚靠（腓 3:1-7），并借着圣灵紧紧持守对基督的信靠（腓 3:8-15）。

我们永远无法在自我中得完全。但在基督里我们被应许得着整全、合一、和谐与丰盛的生命。保罗称之为平安（腓 4:7）——一种安稳的歇息与坚定的确据。

将上帝赐给你的恩赐挑旺起来

当焦虑来袭时，我们的试探是专注于自我并屈服于撒但的定罪谎言。那些与焦虑抗争的会友和辅导对象曾向我倾诉他们所信的关于自己的谎言：

- “我不断向内审视自己，只关注自己。”
- “我持续反省自己，过度关注自己的生活，感觉自我中心、强迫症般失控且反常。”
- “我觉得会有自己无法控制或应对的坏事发生——因为我太软弱。”
- “我似乎无法停止为最坏的情况做准备，并对自己作最坏的想象。”
- “我的焦虑就像老剧《迷失太空》里的那个机器人，总是不停尖叫：‘危险！危险！威尔·罗宾逊！’我看自己就像一个缩在角落里的胆小鬼。”
- “我觉得自己就像那只胆小的狮子，连自己的影子都害怕；又仿佛《绿野仙踪》（The Wizard of Oz）里的所有角色都在齐声喊：‘狮子、老虎、熊！天哪！’”

- “我不会迎战；我只会逃跑，因为在我眼中，危险远远大过我所拥有的力量和资源。”
- “我就像面对歌利亚的大卫，却看不见上帝也在这幅景象之中。”
- “生活对我来说太艰难了。这个处境对我来说太庞大了。我就像一个身处成人世界里的孩子。”

保罗盼望腓立比人照着他曾劝勉提摩太的去行：拒绝撒但关于你的谎言，并激发那关乎你在基督里身份的真理。“为此我提醒你，使你将上帝借我按手所给你的恩赐，再如火挑旺起来。因为上帝赐给我们的，不是胆怯的灵，乃是刚强、仁爱、谨守的灵。”

（提后 1:6 - 7）

他提醒腓立比人，他们靠着那加给他们力量的，凡事都能做（腓 4:13）。他也提醒他们：“我的上帝必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”（腓 4:19）

迈克通读了整卷腓立比书，把其中所有论到我们在基督里的身份的经文都整理起来。他这样描述自己开始经历的改变：

我不再相信撒但那些定罪的谎言了。过去，我总把自己想象成一个蜷缩在角落里、瑟瑟发抖的孩子。如今，我看自己是基督的属灵健儿，是圣徒，是上帝已经长大成人的儿子，是为真道奋勇争战的士兵，也是一个装备齐全、预备服事的仆人。我的信心并不建立在自己身上；但在基督里，我是有能力、足以胜任的。

将福音应用于生活

- 识别撒但正在向你灌输的定罪、羞辱的谎言，并以上帝的真理取而代之。你可以问自己：“当我把上帝赐在我里面的恩赐如火挑旺起来时，有哪些关于我在基督里的身份的真理，是我应当持守的？”

以基督的心为心：争战的兵器

保罗处理焦虑的方法并不止于人际关系层面——尽管这一焦点至关重要。在他写给腓立比人的整封书信中，他强调要将福音应用在我们的思想生命中，让我们的心意被以福音为中心的思维所充满。他在腓立比书4:7的描述最为精炼：“神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”

更新你的心思意念

“心”指向我们核心的理性控制中枢，“意念”则强调我们的思维活动。论到我们的思维方式时，保罗并没有说我们从此就不会再感到焦虑；他也没有应许我们所处的环境一定会改变。相反，他是在说：“无论经历什么，上帝的平安都要在你的心思意念四围设立守卫。他要驻守你的信念和心中的图景，使你即使身处外在的压力和内里的痛苦之中仍能在生命深处经历安息。”

试想这般场景：我们的警戒探测器辨识威胁后便呼喊：“导弹来袭！隐蔽！”如果你是《星际迷航》爱好者，便会听到：“红色警报！护盾升起！规避机动！”

我们的情感与肉体呐喊着：“掌控局面！依靠自己！保护自己！”

而我们在基督里更新了的心却轻声说：“嘘，安静。定睛用属灵的眼光察看这个威胁。上帝在基督里应许了什么？他已胜过世界，已赢得争战，所以你不需要靠自己奋战；他已取得终极胜利，你不需要为了保护自己而逃跑。”

保罗并非在阐述理性情绪疗法的雏形，而是在阐明上帝的话语必须重塑我们整全的世界观——我们的思维方式、观察视角与属灵眼目，都当聚焦于基督及其恩典福音。

上帝所赐的平安使我们能按他的视角重新诠释生命，并基于他的属性，透过他的应许来看待人生。上帝的平安为我们的情绪带来理性与属灵的平衡。

对保罗而言，这绝非不切实际的空想。请记住他所处的境遇，以及他如何将其置于永恒的视角中。他因信仰被囚禁，却说：“我所遭遇的事更是叫福音兴旺。”（腓 1:12）他又说：“他们专以地上的事为念。我们却是天上的国民，并且等候救主，就是主耶稣基督从天上降临。”（腓 3:19 - 20）

如果说有什么人有充分的理由只用“肉眼所见”来看待人生，那就是保罗。然而保罗没有从短暂今生的角度看人生，而是选择以清晰的属灵眼光，从永恒的角度来看这一切。正因如此，他不再自我保护，而是终日向御营军兵见证那位真正的守护者（腓 1:14）。

弃绝属世的思维模式：为依靠自己与保护自我的想法悔改

与受焦虑困扰之人讨论“罪”与“焦虑”，可能反而加剧其焦虑与困惑。“但这不可能是罪！如果我能摆脱这些感受，就不会有这些情绪了。它们是不请自来的，是不受欢迎的，是陌生的闯入者，是入侵我的敌人。我别无选择只能承受这些恐惧！”

在某个层面上，这种说法或许有几分真实。我们无法完全控制所经历的感受。然而，从另一个更深的层面来看，我们如何回应焦虑，却可能是有罪的；而这种回应，也可能涉及我们的选择。

在恐惧中，我们任由自己的头脑向我们发号施令，任由它控制我们，并说服我们相信谎言。但在诗篇42:5中，大卫却主动掌管自己的思想生活。他退后一步，反问自己：“我的心哪，你为何忧闷？”要胜过焦虑，我们必须承担个人的责任，并辨明自己究竟相信了哪些关于上帝的谎言。

焦虑背后最根本的罪在于不信靠上帝。我们选择信靠自己微薄的资源，而非交托于基督无限的供应。保罗将这种罪恶的自我倚赖描述为“靠着肉体”（腓 3:4-5）。

我们可以追溯不信靠的根源：我们犯罪、压制了这个真理——上帝大有能力也满有慈爱；他是圣洁的也是慈爱的；他掌管万有，也乐意安慰我们（罗 1:18-25）。因为我们没有以敬畏的心仰望上帝，就转而通过“逃跑”或“战斗”来保护自己。

我们需要认罪：承认我们自我依靠、自我保护的罪，承认不信靠上帝并相信关于他的谎言之罪。我们需要悔改：将上帝所赐警醒的恩典扭曲为“僵化的警觉”、使人瘫痪的罪。

迈克的其中一项功课是撰写一篇悔改诗篇。

天父，我承认自己那些羞辱你的信念乃是罪；我怀疑你是否眷顾我，怀疑你是否仍在掌管万有。我也承认，倚靠自己、保护自己乃是罪。求你借着恩典赐我力量，使我选择脱去那些属肉体的思维方式，不让它们在我的头脑中日渐形成根深蒂固的沟槽和路径。靠着你的恩典，我要脱去思想生活中那些有罪的、习惯性的、充满恐惧和忧虑的主题与思绪。我感谢你：即使我不信实，你仍然信实。即使我拒绝敬畏你，反而选择惧怕别人，我也永远不必害怕你会拒绝赦免我。我领受你在基督里所赐的恩典与赦免。奉基督的名祷告。

如果迈克与我仅停留在表面检视他的错误观念，那我们所做的就与认知行为疗法没有区别。基督教对焦虑的探讨直指心灵深处，因一切信念终可追溯至我们与上帝的关系、对上帝的认识，以及如何看待这份关系——是倚靠行为还是恩典。

建立以基督为中心的思维模式：为你的心思意念负责

保罗不仅告诉我们当弃绝哪些谎言，更指明应当持守哪些真理。“弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念”（腓 4:8）。“思念”意味着“清点盘存”。当焦虑来袭时，你要用一份心智清单予以回击——这份清单记录着你允许自己专注的事物。

我们对自身思想的掌控力远超想象——即便陷入焦虑时也是如此。“所以你们当立定心意，不要预先思想怎样分诉”（路 21:14）。我们能够掌控自己预先思索的内容。

保罗的教导极其务实（上帝的话语都是如此）。他具体指明了应当思想哪些事情。腓立比书 4:8 正是培养健康思维习惯的命令——建立以福音为中心的思维模式。当忧虑袭来时，要通过思想特定的事情将其驱逐。

凡是真实的。是与上帝的真实相一致、并且合乎尊荣的真理。当忧虑袭来时，当自问：“我如何能用关于上帝本质及我在基督里身份的真理，取代那些总是排除或贬低上帝的忧虑谎言？”

凡是可敬的。可敬之事配得重视、价值崇高、庄严宏伟，与上帝永恒的视角相符。当自问：“我如何能用上帝宏大叙事、无限能力、恩典与慈爱的真理，取代那些狭隘思维的谎言？”

凡是公义的。这里指的是公正、正直且良善的事。当自问：“关于人生、自己、他人、上帝，以及我的过去、现在和将来，我怎样才能使自己的思想，与上帝那公义而真实的标准相一致？”

凡是清洁的。“清洁”意为“端庄、道德纯洁、贞洁”。自问：“我该如何保持对此事清洁的意念，以此显明一种纯一无二、唯独信靠基督，并忠于基督的委身？”

凡是可爱的。这是指美好、悦人、动人、亲切、宜人、讨人喜爱的事。自问：“对此事的何种思考方式能蒙基督喜悦，并使他欢欣？”

凡是有美名的。“有美名的”意为“被称赞的、吸引人的、有好名声的、声誉卓越的”。自问：“基于基督是谁及其应许，我当以何种积极心态面对现在与未来？”

若有什么德行。这是指“英勇、侠义、美德、优良品质”。请想一想：“当焦虑来袭，我该如何如哨兵般英勇反击？”

若有什么称赞。这里所描绘的是那些让你忍不住鼓掌、起立致意、站起来大声喝彩的事。你可以问问自己：“当我抵挡这些谎言时，我应当把思想集中在什么事情上，才能使上帝喜悦并称许这样的思想”

将福音应用于生活

- 尽管外有压力、内有困扰，你是否仍在心灵深处经历安息？要把你每日的平安建立在这一永恒的真理之上：你在基督里已经与上帝和好，拥有永恒的平安。

- 你是否正用属灵的眼光来看待各种威胁？要以上帝保护性的应许为透镜来看人生中的压力，并确信这些应许都建立在祂信实不变的属性之上。

把你所传讲的活出来：带着勇气生活并爱人

我们可以将保罗在腓立比书 4:1-9 的劝勉称为“上帝得胜的行动计划”。它包括：

- 我们与基督的关系：如果我们感到恐惧，就必须守护与上帝的关系，因为他是我们的守护者。
- 我们与基督身体的关系：如果我们感到恐惧，就必须与他人深度联结。
- 我们与自己的关系以及在基督里的身份：如果我们感到恐惧，就必须明白我们在基督里是谁，以及我们对基督而言是谁。
- 我们的理性顺服于基督的话：如果我们感到恐惧，就必须基督里更新自己的心思意念。

胜过焦虑具有关系性的层面：它关乎我们如何与上帝、他人以及自己相处；同时也具有理性的层面：脱去谎言，穿上真理。而保罗这套全面的得胜行动计划也具有意志性的层面：它涉及我们的意志，也涉及我们选择勇敢地付诸行动。

“你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行”（腓 4:9）。或如英王钦定本所言：“这些事你们既学习了，领受了，听见了，在我身上看见了，就要去行”（腓 4:9）。

行动！

胜过焦虑需要我们践行所传讲的真理。你是否感到惧怕？行动起来！

这听起来也许很简单，却蕴含着极深的道理。焦虑会滋养焦虑；逃避自己所惧怕的事，只会催生更大的恐惧。没有什么比逃

避令人害怕的情境更能助长恐惧，因为逃避会逐渐成为一种习惯。迈克的人生正清楚见证了这一点。

无论是公开演讲、去看牙医，还是完成要交给老板的演示报告，我拖延得越久，事情就越难面对。我越是躲避那些令我焦虑的情境，恐惧就越发使我瘫痪。

如果只是对一个深陷恐惧的人说：“去面对你的恐惧就好了！”那就像鲍勃·纽哈特那句“停下来就好了！”一样简单粗暴。但我们所说的并不只是这些。我们的意思是：在我们与上帝、与他人、与自己的关系都得到更新，并且我们的思维方式也得到更新的处境中，我们才谈勇敢面对恐惧。

在这样的背景下，确实会有一个时刻我们必须真正采取行动。我们需要采取警醒的行动。

以关怀他人的行动取代恐惧中的退缩

我们之前提到，圣经中所描述的焦虑是一种陷入僵局的警觉，是失去节制、不断升级的警戒状态，使人长期处于高度戒备之中。如果焦虑意味着不断察看、不断搜寻，却始终无法采取坚定行动，那么我们显然必须以效法基督、以他人为中心的行动，来取代以自我为中心的无所作为。

在客西马尼园中，耶稣面对即将担当我们的罪，并因此承受与父隔绝的前景时，“忧愁起来，极其难过”（太26:37）。“忧愁”是指经历深沉的悲伤、可怕的痛苦与哀伤；“难过”则有焦虑、困苦之意。加尔文将耶稣当时的经历描述为悲伤与忧愁、恐惧与战兢交织在一起。⁵

然而，就在耶稣承受极大心理与情感痛苦的同时，他也显出了惊人的意志坚毅与勇气：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”（太26:39）

5. John Calvin, *Commentary on a Harmony of the Evangelists, Matthew, Mark, and Luke*, trans. William Pringle (repr., Grand Rapids: Baker, 2003), 226.

对保罗而言，胜过焦虑需要以基督的心来思想与抉择：

凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。你们当以基督耶稣的心为心。（腓 2:3 - 5）

忧虑使我们的目光转向自己；战士却把目光投向他人。忧虑只求保护自己；战士却甘愿向己而死，为要保护别人。“自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上！”（腓2:8）

我们的目标是从过度警觉转向健康的警醒。健康的警醒是上帝赐予的恩赐，为要警示迫近的危险，并激励我们勇敢回应。

什么时候可以从焦虑中“得医治”？当你开始关怀并帮助他人之时——即使焦虑仍在；当你保护他人而非保护自己时——因为你紧紧倚靠上帝，确信他才是你的保护者。

在基督里保持积极进取的心

正是在战胜焦虑的背景下，保罗写下了这句著名的勉励之言：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作”（腓4:13）。保罗培养了一种积极进取的态度。

然而，这与现代的自助之道、积极思考或所谓“可能性思维”毫无相似之处。那些思想全都建立在自足、倚靠自我之上。保罗那种“我能”的精神，却是建立在他在基督里、并借着基督所成为的人之上，而不是建立在他自己的努力、力量或能力之上。

当我的恐惧与基督话语的真理正面冲突时会发生什么？我的恐惧说：“我做不到！”基督的话却说：“你靠着 我，凡事都能做。”并且“我的上帝必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足”（腓4:19）。

有些基督徒说：“忽略你的恐惧，只要顺服基督。”这不是信心，而是伪装。另一些人说：“当然要承认你的恐惧，然后立刻战胜它。”这听起来似乎很接近真理，但却缺乏现实感，也缺少怜悯。

我们必须避免两种极端。不要伪装——不要假装你的情绪不存在。也不要一下子把自己淹没在恐惧之中——如果你已经惧怕多年，通常并不明智在一次行动中就正面迎击自己最深、最大的恐惧。

胜过焦虑，并不是一个整齐、顺畅、笔直向前的过程。上帝应许我们靠着基督凡事都能做，并不意味着我们永远不会遭遇障碍。要让挫败成为重新振作的契机。要明白，你可能会暂时停滞在一个平台期，然后再继续向上攀登。要愿意承担风险——再战一次，再试一次。

无论你前进的速度快慢，都要始终看自己是借着那位得胜的基督，成为得胜有余的人（罗8:37）。要认识基督，也亲身经历他是你的磐石、护卫、坚固台、高台、盾牌和守望者。然后，就靠着他的力量，为着他的荣耀，站上你的守望岗位。

将福音应用于生活

- 你可以在哪些方面以关怀别人的行动取代恐惧的停滞？具体而言：你能采取哪些信心的初步行动？

在救主里心得安息：成熟地管理情绪

我们许多人一直被引导去相信，焦虑纯粹是一个情绪问题。然而，正如我们已经从保罗对关系层面、理性层面和意志层面如何胜过焦虑的强调中所看到的，这种看法并不正确。不过，如果以为情绪与焦虑并没有至关重要而又错综复杂的联系，那同样是天真的。

以圣经的眼光看待情绪

在我们探讨如何更新那些与焦虑相伴的情绪之前，首先必须对情绪建立合乎圣经的认识。情绪是上帝所赐的，并非出于撒但。圣父、圣子、圣灵都有情感；亚当在堕落以前也有情感。因此，情绪本身并不是罪。它们不但有益，而且甚至是美好的。

诗篇作者深谙此理。在描述上帝创造之极致关怀的经典篇章诗篇 139 篇中，情感是我们内在性情被特别提及的维度：“我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我”（13 节）。“肺腑”原文指肾脏。在诗篇 73:21 和箴言 23:16 中，肾脏分别被视为忧伤与欢喜所在之处。

在古代近东文化中，人们认为肾脏会因情绪被激发而催促、推动人采取行动。闪族语言也常借用“肾脏”“腰腹”“胃”“肠腑”和“子宫”等身体部位来描写各种感受。正如我们会在身体上真实地经历、感觉某种情绪，我们也会在心理层面感受到它。因此我们才会说：“我紧张得胃里像有蝴蝶乱飞。”上帝创造了你的肺腑，创造了你的肾脏，也创造了你的情绪。

情绪是上帝赋予我们感知世界并主观回应这些体验的能力。这种能力包括内在反应机制，使我们能经历从积极（愉悦）到消极（痛苦）的不同情绪。

将你的重担卸给他

保罗也无法置身于自己所处的现实世界之外不受情绪的影响。从提摩太那里听到有关腓立比人的好消息，使他心里得着安慰和喜乐（腓 2:19）。他也坦然承认，如果他亲爱的朋友和同工以巴弗提死了，他必会“忧上加忧”（腓 2:27）。

保罗向我们表明，我们可以学习如何管理自己的情绪。“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀”（腓4:11-12）。保罗的“秘诀”是什么？“我靠着那加给我力量的，凡事都能做”（腓4:13）。

我们时常引用腓立比书 4:13，却未意识到这节经文的语境是在苦难中学习知足。保罗在救主里心得安慰，得着力量并拒绝惧怕、胆怯、惊恐和忧虑（腓1:27）。

整卷腓立比书都在教导我们：与基督的关系如何影响我们对艰难处境的内心回应。在这封简短书信中，保罗十五次提及在耶稣里的喜乐。我们可以学习“靠主常常喜乐”。

在救主里使心得安慰并不意味着消除情绪，而是学习如何靠着基督的能力、为了基督的荣耀并为着他人的益处，正确回应自己的情绪。

那么我该如何在救主里安慰自己的心呢？请回想彼得的回答：“你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们”（彼前5:7）。当我感到焦虑、无助、仿佛被撇在寒冷之中时，我要把忧虑卸给上帝：脱去从前那种陷入僵局的警觉，不再让纷乱而分心的忧虑吞噬自己，而是在患难之中信靠上帝必眷顾我。

请注意，当我们把自己的情绪带到基督面前时，应当怎样回应：“务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他”（彼前5:8-9）。务要“警醒”——要像守望者一样儆醒看守！

你可以感受自己的情绪，却不要向情绪投降；相反，要把这些情绪交托给基督。把那种陷入僵局的警觉，转化为积极主动的警

醒。要节制。把那颗四处游荡、忧虑不安的心思收回来。要对自己说话，以真理劝诫自己，使自己重新清醒明智。然后，儆醒守望。既然基督是你的守望者，你就不要擅离自己的岗位！不要像伊甸园里的亚当那样，而要抵挡撒但——那条蛇，那头吼叫的狮子。不要被他吓倒；要挺身而出，与他对抗！

如何做到？靠自己的力量吗？绝非如此。“那赐诸般恩典的神曾在基督里召你们，得享他永远的荣耀，等你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们。愿权能归给他，直到永永远远。阿们”（彼前 5:10-11）。这也正是基督在马太福音 6:25 - 34 中给我们的信息。我们胜过忧虑的方式，是专心顾念上帝的国，同时信靠上帝必顾念我们。

将福音应用于日常生活

• 在令人焦虑的处境中，我们可以学习平安、喜乐与知足。根据腓立比书 4:12 - 13、彼得前书 5:7 - 11 以及马太福音 6:25 - 34，你可以为自己设计哪些“情绪操练课程”？

在堕落的世界中智慧地生活：瓦器中的宝贝

到目前为止，我们一直着重讨论我们对外在世界所作的内在回应。作为合乎圣经的“心灵医生”，我们已经谈到焦虑在关系层面（属灵关系、社会关系、自我觉察）、理性层面、意志层面和情绪层面的构造。

然而，合乎圣经的心灵医生也认识到，人是有身体的存在，同时又身处社会之中。因此，我们也必须认真思考这样一个事实所带来的意义：我们是活在堕落身体中的物质性存在，并且生活在一个堕落的世界里。

接纳身体上的软弱：爱惜身体

圣经承认身体与灵魂之间存在复杂而密切的相互作用。“耶和華上帝用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人”（创 2:7）。

保罗在腓立比书中并未直接论及身体、大脑与焦虑之间的可能关联，但在其他书信中明确承认：

- 智慧照管身体的属灵重要性（林前 6:13 – 20）
- 攻克己身的必要性（林前 9:24 – 27）
- 对身体采用适当的医疗手段是合宜的（提前 5:23）
- 操练身体的价值（提前 4:8）
- 身体本是脆弱的（林后 4:7）
- 堕落对身体产生了深远影响（罗 8:19 – 25）
- 身体软弱与情绪软弱/属灵软弱的关系（林后 12:7 – 10）

必须认识到，每一种情绪的产生都与身体和灵魂之间复杂的相互作用密切相关。认定所有情绪挣扎都能通过纯粹的“属灵”方式直接改变，是很危险的。我们必须对影响人们生活的身体因素和器质性问题保持敏感。对那些正在经历情绪困扰的人来说，如果告诉他们只要向上帝降服，一切挣扎就会消失，这不仅无济于事，反而会给他们增添不必要的负担。这种做法是不对的。

对有些人来说，属灵生活包括接纳身体的软弱。当我们忽视身体的重要性时，就误解了信靠上帝的真义。某些情绪——包括焦虑——可能涉及生理性成分，有时需要通过医疗干预来治疗。这始终应包括健康的饮食、锻炼、休息、放松和睡眠。我也相信，在某些情况下，这还可能包括药物的使用；但药物应当始终与合乎圣经的心灵关怀配合进行。

走出情绪的循环：针对特定处境的关怀

我们也必须认识到人与其社会环境之间的关系同样错综复杂。我们需要敏锐地意识到苦难以及各种重大的社会文化因素会怎样影响一个人（彼前3:8-22）。如果要全面地帮助人，我们就必须努力把上帝的话语应用在他们真实的生活中，无论他们正在经历的是正面的，还是负面的社会经验。

这正是腓立比书一个十分明确的目的：帮助信徒在一个为福音而活甚至可能付上自由乃至生命代价的文化处境中，把福音实际应用出来。我们也需要像保罗一样敏锐地认识到：某些社会环境与生活处境，确实会使人更容易陷入焦虑。

如果保罗是在第二次世界大战以后写作，他也许会特别着力帮助集中营的幸存者，把福音应用在他们身上，使他们寻得平安；又或者，他会帮助那些亲眼目睹战争恐怖的士兵，把福音应用于他们的生命，使他们得享平安。过去的创伤，或当前持续不断的处境压力，都可能成为促成焦虑的重要因素，因此也是我们必须正视的问题。

有时候，对于生活中持续存在的问题，智慧而合乎圣经的辅导之一，就是要人走出情绪的循环。这并不是逃避责任，而是要重新评估自己承担了多少事务与责任。

有时需要让生活简单一些，放慢脚步，享受一段“安息日式的休息”，甚至安排一段较长的休整期。有时需要学会对过多的责任说“不”。有时需要接受自己是有限的。有时也许只是需要好好享受一点轻松与乐趣。

有时我们要设立智慧而合宜的界限。即使耶稣教导我们“多走一里路”，他也没有叫我们去跑一场马拉松。

有时也需要认真思考：在条件允许的情况下，改变目前的生活处境是否可能正是上帝的旨意。

如同保罗一样，我们需要辨明自己真正的优先次序（腓1:21），然后专心持守最重要的事情，不被其他事情牵制（腓3:13）。我们也需要进行教会历来所珍视、合乎圣经并符合福音信仰的属灵操练，使我们重新与基督以及基督的身体相连——例如独处、祷告、禁食、团契、敬拜、服事等等。

将福音应用于生活

· 为了更全面地面对和处理焦虑，你可以在身体状况和生活方式上作出哪些改变？

结语：紧紧倚靠基督

保罗在书信开头写道：“给凡住腓立比、在基督耶稣里的众圣徒”（腓1:1）；到了结尾，他又说：“愿主耶稣基督的恩常在你们心里。阿们！”（腓4:23）。

保罗并不认识所有将要读到这封书信的人，正如我也不认识所有将读到这些文字的人。然而有一件事我知道：如果你在基督里，你就是圣徒，是在基督里的新造之人。你已经蒙了救赎，这意味着你的情绪状态也可以被重新调整、重新归正。在基督里，你能够从那种陷入僵局的警觉与焦虑，转向建设性、健康的警觉，并在焦虑中经历得胜。

我知道这并不容易。请记得，我与你有一样的挣扎。我多么盼望无论为自己还是为你，都能借着祷告使一切焦虑的感受完全消失。但另一方面我也知道，正是每天与焦虑争战的经历催促我不断紧紧倚靠基督。由于外在的压力和内心的痛苦，我深深意识到：每一分、每一秒，我都需要主耶稣基督的恩典在我的心里。

如今当我们“启程”，在你不断倚靠基督时，请记住福音的大能。我们在这里所探讨的不过是整本圣经中一封短短书信里的一个章节。要持守上帝的话——它足以引导你走过这段旅程，使你在与焦虑的争战中一步步走向得胜。

“这本小册子把处理这一普遍问题所需的圣经原则汇集于一处，既合乎圣经，又现实、实用，并且充满怜悯。”

——欧尼·贝克（Ernie Baker），马斯特大学圣经辅导学教授；NANC 认证辅导员

“鲍勃教导我们如何诚实地面对自己的情绪，同时呼召我们活出一种日日将情绪降服于基督心意之下的生活。”

——保保罗·陶奇斯（Paul Tautges），以马内利圣经教会牧师；《彼此劝戒》（Counsel One Another）作者

上帝赐予战胜焦虑的处方

忧虑、怀疑和恐惧有时会占据我们的心头，我们往往没有办法把它们彻底除去。焦虑如同其他负面情绪一样，是上帝所赐美好事物被扭曲后的形态；由于我们生活在一个堕落的世界里，我们今生也许永远无法完全胜过它。

然而鲍勃·凯勒门指出，我们可以在焦虑之中得胜——可以学习当焦虑袭来时如何正确运用它，并避开犯罪的试探。在这项以圣经为根基的研究中，他从创造、堕落、救赎一直讲到终末成全，帮助我们以正确的视角看待焦虑。一路上，他帮助我们福音应用于日常生活，并重新认识焦虑本来应有的样貌——一种警觉，催促我们去完成上帝所托付的工作。

圣经辅导协会（ABC）出版的《真实生命福音系列》把基督永恒不变的盼望应用于现代信徒所面对的各种挣扎。

“福音并不只是一个虚无缥缈的观念。它不是一种哲学，也不是静止不动的。福音会运行，会塑造，也会改变生命。我非常感恩 ABC 所做的工作，使福音真正进入这些现实人生中的忧伤与痛苦，并在其中显出它应有的分量与力量。”

——马特·钱德勒（Matt Chandler），德克萨斯州弗劳尔芒德乡村教会主任牧师

罗伯特·W·凯勒门（Robert W. Kelleman）现任圣经辅导联盟执行主任、教会装备中心执行主任，并在马里兰州兰厄姆的首府圣经神学院担任辅导与门徒训练学教授。