

第八课 不畏被拒，克服焦虑

经 文

书 太 6:31~33 所以，_____忧虑，说：吃什么？喝什么？穿什么？³² 这都是外邦人所求的，你们_____的这一切东西，你们的天父是_____的。³³ 你们要_____求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

书 腓 4:6~7 应当_____挂虑，只要凡事借着_____、_____和_____, 将你们所要的告诉神。⁷ 神所赐出人意外的_____，必在基督耶稣里_____你们的心怀意念。

书 腓 4:19 我的神_____照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们_____所_____的都_____。

问 题

1. (太 6:31~33) 我们为什么不要忧虑“吃什么”、“喝什么”、“穿什么？”
2. (太 6:31~33) 我们首先要怎样祈求，神就供应我们需用的东西？
3. (腓 4:6~7) 信徒为什么可以“一无挂虑”？
4. (腓 4:6~7) 神所赐“出人意外”（即“超过人所能理解”）的平安怎样帮助我们？
5. (腓 4:19) 神如何在我们的生活上彰显“他荣耀的丰富”？
6. (腓 4:19) 经文中哪个字表明这个应许是肯定的？

信徒如何能活出平安喜乐、毫无挂虑的生活呢？我们知道，撒但的计谋是要扰乱我们，使我们经常陷入内心的争斗中，得不到从神而来的平安。这些争斗包括种种负面的思想与消极的情绪，以及属灵上的攻击。在第八、九课，我们会从圣经去学习如何战胜消极情绪；过合神心意的生活。在这一课，我们先讨论两类经常困扰信徒的消极情绪，第一，是因为受到拒绝、排斥、攻击而产生的难受感觉；第二，是焦虑。

一、不畏被拒¹

(一) 信徒应如何面对自己

天国的文化和世俗的文化用截然不同的角度看待犯错的人。世界上有许多文化仍然认为罪犯是应当受到羞辱的。在这种文化下，人会把罪犯公开地羞辱，大肆报道他们的

¹ 参尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 133~139 页。

罪行。另外，也有不少文化以法治精神为基础，定立法律判断人是否有罪；被判有罪的按理受刑罚，无罪的则得释放。圣经给我们看见的却是一种以恩典为基础的天国观。神国的文化是建立在恩典之上的，我们成为神的儿女，并不是出于惧怕的心，也不是因犯罪而感到羞愧，而是因着神的大爱。

罗 5:8 惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。

罪疚感和羞愧既不能带给我们健康的思想，也不能帮助我们过圣洁的生活。同时，要知道我们已蒙神悦纳，得称为义，不再被弃绝了，因此要接纳自己，摆脱一切叫我们感到被弃被拒的负面情绪。

(二) 信徒应如何彼此相待

“以恶报恶”、“罪有应得”或“优胜劣败”的世俗观念，令人与人之间互相拒绝和排斥，使他们常常感到不被接纳、充满罪污和羞愧。撒但很会利用这些负面情绪来破坏人与神或信徒之间的关系。信徒一方面要拒绝试探，不去批评、排斥别人，另一方面要按圣经的教导去面对别人的批评和排斥。如果我们真的做错了，以致遭人排斥，我们应该向人道歉，寻求跟对方和好。我们信徒要以基督的爱彼此相待，以免给魔鬼留地步。

弗 4:2~3 凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，³用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。

1. 要彼此造就、建立

信徒之间不应彼此羞辱，而是要彼此造就、建立。圣经教导信徒要彼此包容，彼此接纳，彼此饶恕：

弗 4:29 污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

罗 14:19 所以我们务要追求和睦的事，与彼此建立德行的事。

帖前 5:11 所以，你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。

2. 不要强迫别人接受自己

一个人是否被别人接受往往取决于他的性情品格。我们不应该强迫别人接受自己。我们在四福音书看到耶稣从来没有强迫人尊敬他，老百姓承认他的权柄，完全是因为他的一言一行表现出与众不同的高尚人格。

太 7:28~29 耶稣讲完了这些话，众人都希奇他的教训；²⁹因为他教训他们，正像有权柄的人，不像他们的文士。

3. 不要论断人，只须指正错误

圣经明确地教训我们不要彼此论断：

路 6:37 你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕。

(1) 论断与指正的分别

论断是把矛头直接指向犯错者的人格，对其造成羞辱和伤害；而指正所针对的则是犯错者的行为，目的是要指出并纠正他的错误。你若发现你的孩子说谎，你对他说：“你刚才的话不是真话。”这不是论断他，而是指出他的错误，希望他改正过来。相反，若你说：“你是个骗子！”那么你就是在论断他的人格，他的心灵会因此受到伤害。

有些人胡乱指正别人，结果只会伤害别人的尊严，不能使他人的性情品格得到造就。若你骂别人“窝囊”、“无耻”或“没出息”等，那人可以怎么办呢？难道他可以一下子改变自己的性格吗？论断别人的人格是一种拒绝的行为，会令他人产生反感。相反，若你用合宜的话指出别人行为上的问题，或许那人会承认他的过失，悔改求饶恕。

只让神来判断我们的人格吧。

(2) 如何彼此指正

信徒有责任彼此指正，指出别的肢体在行为上可见的错误。在马太福音里，耶稣教导门徒怎样去指正犯了罪的弟兄：

书 太 18:15~17 倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁着只有他和你在一起的时候，指出他的错来，他若听你，你便得了你的弟兄；¹⁶ 他若不听，你就另外带一两个人同去，要凭两三个人的口作见证，句句都可定准。¹⁷ 若是不听他们，就告诉教会；若是不听教会，就看他像外邦人和税吏一样。

若你发现你的弟兄犯了严重的错误，你先一个人去见他，指出他所犯的错；若他不听，再带两个信徒一起去；若他还是不听，就向教会提出来。所做这一切都是为了挽回他。如果他始终不肯悔改，他和肢体的关系就了断了，我们只能把他看作教外人。

惩罚是消极的，因惩罚的意义在于要做错的人为已发生的错误承受刑罚，是“以眼还眼，以牙还牙”的观念；指正则是积极的，因指正的目的是要让犯错的人改过，避免将来再犯同样的错误，是对那人有好处的。神管教我们的目的也是如此。

书 来 12:10 万灵的父管教我们，是要我们得益处，使我们在他的圣洁上有份。

4. 不要彼此争竞

现代社会人与人之间常常争竞，甚至到了“弱肉强食，适者生存”的地步。有许多人为了自己的利益操纵或欺压别人，可是信徒之间绝对不能这样——在神的家里不应该有争竞（参多 3:2）。我们都是基督身体的一部分，肢体之间彼此配搭，所以我们帮助他人，其实也是在帮助自己。大家彼此相属，每一个人都是重要的。

这不是说教会内不会有任何争议，也不是说信徒在事奉上没有意见分歧。当大家在一些事情上有争议时，要一起寻求神的带领，不要互相攻击或批评，总要以事奉的目标为重。这方面圣经提供了一个值得我们学习的例子：在第二次宣教旅行前，保罗和巴拿巴对是否让马可同行有不同的意见。巴拿巴要带马可同去，可是保罗因马可在第一次宣教旅行中半途离去而不愿带他。结果保罗带着西拉，巴拿巴带着马可分别去不同的地方宣教（参徒 15:36~41）。我们相信保罗当时没有在马可面前侮辱他的人格，也相信他与马可并非不和；他只是考虑到这次带马可同去可能会影响事工的成效。后来保罗写信对

提摩太说：“你来的时候，要把马可带来。因为他在传道的事上于我有益处。”（提后4:11）可见他也认同马可的事奉。

（三）信徒如何面对别人的攻击

赛 51:7 下 不要怕人的辱骂，也不要因人的毁谤惊惶……

1. 不要为自己辩护

当别人误解我们而胡乱抨击我们的人格时，我们应该如何回应呢？应该反击吗？耶稣已经给我们作了典范：

彼前 2:21~23 ……基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。

²² 他并没有犯罪，口里也没有诡诈；²³ 他被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。

耶稣无论在大祭司该亚法面前受审时，还是被罗马兵丁戏弄时，甚至被挂在十字架上受犹太人讥诮时，都不还口，也不说威吓的话。旧约以赛亚书 53 章关于基督受难的预言也这样描述：“他被欺压，在受苦的时候却不开口；他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。”（赛 53:7）

我们被人用言语或行动攻击时，应该学习耶稣的榜样，不要为自己申辩，倒要将自己交托那按公义审判人的主。若我们为自己辩护，论断你的人会变本加厉地攻击你。尽管那攻击你的话非常无理，你仍然要保持沉默。这固然不易做到，但即使你开口为自己辩护，也得不到什么好处。所以最好的办法是沉默不语，当他们说完要说的话，他们的子弹也就用光了。你千万别为他们提供更多的子弹。

2. 抓紧服侍人的机会

假若你被人大骂一顿，你不但没有还口，而且还对那人说：“很抱歉，我惹你生气了，你说我该怎么做呢？”这样更可能会找到一个服侍人的好机会。别人论断你，用言语侮辱你的人格，固然不对，但他们之所以那样大动肝火总有其原因。试着找出他们的问题所在，有助平伏他们的不满情绪，这比为自己辩护更有好处。

路 6:27~28 ……你们的仇敌，要爱他！恨你们的，要待他好！²⁸ 咒诅你们的，要为他祝福！凌辱你们的，要为他祷告！

二、克服焦虑

人之所以焦虑，是因为他们不知道明天发生的事结果如何。我们担心面前一些重要的事情是正常的；面对考试、参加重大会议，或被突来的风暴影响，以致产生暂时的忧虑，都是人之常情。可是有些人长期有严重的焦虑，他们消耗时间和精力去担心一些未发生的事情，经常在许多忧虑当中挣扎。他们常常把事情想得比实际情况更糟，引致严重和频密的焦虑。

焦虑对事情一点好处也没有，而且还影响个人的身心健康。有时我们以为经常想着某件事，就可以阻止那件事情发生，例如在飞机上担心随时会坠机，其实我们的忧虑对飞机的飞行毫无帮助。不管我们怎样担心，揣测在某件事上各种可能出现的坏情况，也不一定能阻止坏情况发生。耶稣说：“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”（太 6:27）过分的忧虑只会缩短人的寿命，甚至令人患上焦虑症。

“耶和华所赐的福，使人富足，并不加上忧虑”（箴 10:22），如果我们常常忧虑，可能是因为我们没有倚靠神，或我们没有按着神的旨意生活。

(一) 不可事奉两个主

耶稣在马太福音 6 章教训我们不要企图事奉两个主——神和金钱。我们不可能倚靠钱财同时又倚靠神。心怀二意的人为自己积聚地上的财宝，结果常常挂虑明天，因为他们担心会失去这些财物。地上的财宝有两个特质：（1）所有物质迟早都会变坏，不是锈蚀，就是被飞蛾或白蚁蛀坏；（2）地上的财宝惹人妒忌，使人产生贪念，甚至前来偷窃。因此，人会忧虑怎样保管自己的财产。若我们常常关心自己的钱财就不可能没有挂虑。我们应当记住：“人的生命不在乎家道丰富”（路 12:15），神才是我们生命中最宝贵的。

信徒要弄清楚，生活富足本身不是罪，而是神的恩典；“万恶之根”不是“钱财”，而是“贪财”（提前 6:10）。富足的信徒应该关心如何运用他们的钱财为神作工。

提前 6:17~19 你要嘱咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠无定的钱财；只要倚靠那厚赐百物给我们享受的神。¹⁸ 又要嘱咐他们行善，在好事上富足，甘心施舍，乐意供给人，¹⁹ 为自己积成美好的根基，预备将来，叫他们持定那真正的生命。

我们若事奉两个主，就不会有平安。我们事奉谁，就是把生命交给谁，那就成了我们的主。耶稣在马太福音的登山宝训中论到财宝（参太 6:19~24），接着论到神的供应（参太 6:25~34）。他要让我们知道神必定供应我们一切所需，因为我们在神眼中是宝贵的；我们可以放心倚靠他。飞鸟并非照着神的形象造的，但我们可以（参创 1:27）！飞鸟不能承受天国，可是我们信主的人能够！天上的飞鸟，父也尚且如此看待，何况是我们呢（参太 6:26）！我们应该想想，野地里用百合花来装饰的草，“今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！”（太 6:30；参 28~29 节）

耶稣在马太福音 6 章 25 至 34 节论到天父的供应时，五次提醒信徒不要“忧虑”：

1. “不要为生命忧虑吃什么，喝什么”（25 节）
2. “不要……为身体忧虑穿什么”（25 节）
3. “何必为衣裳忧虑呢？”（28 节）
4. “不要忧虑，说：吃什么？喝什么？穿什么？”（31 节）
5. “不要为明天忧虑”（34 节）

我们不需要为这些担忧，因为耶稣说：

太 6:32~33 你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。³³ 你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

我们的责任是信靠和顺服神，神的承诺是供给我们一切需用的东西。我们是否相信神看顾我们，他会按照我们的需要来供应我们呢？我们的天父实在知道我们的需要，“所以，不要为明天忧虑；因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”（太 6:34）

我们是否相信圣灵的果子比地上的财宝更能满足我们的心呢？（参加 5:22~23）是否相信若我们渴慕公义就会得到饱足呢（参太 5:6）？是否相信“神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足”（腓 4:19）呢？若我们相信这一切，就应该“先求他的国和他的义”（太 6:33），神必定会把那些需用的东西加给我们。

（二）按主的心意而活

有些人的人生目标摇摆不定，结果出现思想争斗，形成焦虑。要胜过焦虑，我们要专注为一个人生目标或异象而活，但问题是：我们是按着自己的目标生活还是按照神给我的目标生活呢？换句话说，我们是过着自我的生活还是过着“有基督的心”（林前 2:16）的生活呢？按照自己的意愿生活听上来很合理，可是我们得承认人的目光短浅。我们从来不敢说自己能够根据所有的事实去作判断；不但如此，我们也不能确保所作的决定或行动必会带来预期的结果。全能全知的神如此说：“我的意念，非同你们的意念；我的道路，非同你们的道路。”（赛 55:8）

我们刚刚信主时，自我的思想和生活模式仍然充斥着我们的头脑，因为我们本来不知道神的道路，以往一直以自我为中心，并没有按着神的旨意而活。但我们信主后，有圣灵住在我们里面，就“有基督的心”，能体贴基督的心意，且不断地学习行走神的道路。如果我们不是全心全意地按着神的旨意生活，就会犹豫不决、摇摆不定，一会儿由自己作主，一会儿由神来作主；这种心怀二意的生活会令人产生许多焦虑。这也是法利赛人的问题：他们因为过分强调自己的传统规条，结果放下了神的诫命（参可 7:8~9）。

求神帮助我们专心一意地按主的心意而活，放下缠绕我们的思虑，可以过着满有平安而又荣耀主的生活。

（三）解决焦虑的七个步骤

若你正受严重的忧虑所困扰，以下解决焦虑的七个步骤能够帮助你：

1. 以祷告把忧虑卸给神

□ 彼前 5:7 你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。

解决焦虑的第一步是祷告——首先把你一切的忧虑卸给神。当我们祷告仰望神的时候，情绪就会平复下来，可以继续进行下面的步骤。

2. 解开心灵的捆锁

□ 雅 4:8 有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心。

许多时候，撒但会利用种种负面的情绪和不洁的意念，来攻击我们，使我们身心受困扰，灵性陷于争战状态。我们若不清除源自撒但的坏影响，就难免心怀二意；如圣经所说：“心怀二意的人，在他一切所行的路上都没有定见”（雅 1:8）。因此，我们必须

解开心灵的捆锁，好叫我们能在基督里得着真正的自由。在本书的第四部分：《主内得自由的七个步骤》（第 10~12 课），我们将要学习“主内得自由一至七步”，这些步骤能帮助你对抗从撒但而来的思想攻击，让你与神和好，不再受焦虑的情绪所困扰。

3. 分析你所焦虑的问题

冷静下来分析你所焦虑的问题，其实已经把问题解决了一半。焦虑不安的人常常“只见树木，不见森林”，他们把注意力都集中在所面对的问题上。我们要思想所焦虑的事情与永恒的价值是否有关，这才是处理问题的正确态度。许多时候，当我们从永恒的角度看那些使我们焦虑的问题，会发现原来忧虑本身比所忧虑的事情影响更大。

许多经常忧虑的人其实只需分析清楚他们所忧虑的问题，然后用正确的心情看待，就会感到如释重负。

4. 把事实与想象分开

人因现实的事情感到惧怕，那并不算是焦虑。恐惧是基于实际上发生了、已经看见的事情（关于克服恐惧的步骤，见下文），焦虑则是基于人想象会发生但还未看见的事情。因为我们不知道明天会怎么样，所以我们作许多的假设，而大多数人都偏向把未发生的事情想得很坏。若把假设的事情信以为真，就会产生极大的忧虑。所以，尽可能把你所忧虑的事情加以证实，排除那些使你焦虑的假设。

5. 分辨哪些是你有责任和能力处理的事

你只须尽力做好那些你有责任去处理和有能力应付的事情，其他的应该交给神去处理。你无需感到有责任去承担更多的事情而产生焦虑。若你对生活毫无责任心，这才是值得忧虑的事；而且这个忧虑是不能卸给神的，你必须自己承担责任。相反，若你过着圣洁、负责任的生活，你就可以把“一切的忧虑卸给神”（彼前 5:7），因为他应许赐给我们一切所需用的（参太 6:25~34）。

6. 了解自己在忧虑的事上当负的责任

你决心要做一个负责任的人，尽力做好每一个交托给你的职责，但这些责任可能令你感到忧虑。这时，你应该先想清楚，在那件令你忧虑的事情上，你当负什么责任，然后把它们列出来。以下 5 个问题有助你了解自己在某件事情上当负的责任：

- (1) 怎么做才是处理那件事的正确方法？
- (2) 怎么处理那件事才能带来和平的气氛？
- (3) 怎么做才是圣洁的？
- (4) 怎么做才能建立人而非败坏人？
- (5) 怎么做才是值得称赞的？

7. 全然交托

完成步骤1至6后，下一步你只需祷告，把那些你没有责任和能力去处理的事全然交托给神。你要按照腓立比书4章6至8节的教导，专心一致思念真理，其他的事交由神来负责。

腓 4:6~8 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。⁷

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。⁸ 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。

(四) 解决恐惧的两个步骤

我们除了会为一些未见、未发生的事情而焦虑，还会长期对一些事物感到惧怕。若你在日常生活中，有强烈的恐惧感困扰着你，以下两个解决恐惧的步骤能帮助你：

1. 用神的真理分析你的恐惧

只有神才是你生命中应该惧怕的对象，我们惟一要惧怕的就是神。敬畏神能排除任何其他的恐惧，因为一切令我们恐惧的事物都在神的统治之下，包括撒但。虽然“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”（彼前5:8），但它已经被打败了，因耶稣“既将一切执政的、掌权的掳来，明显给众人看，就仗着十字架夸胜”（西2:15）了。

提后 1:7 因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。

求神向你显明任何埋藏在你心里影响着你的恐惧。利用下面的“惧怕项目表”，辨别哪些恐惧正阻碍你过有信心的生活。在表中找出令你惧怕的事情，并在旁边的方框里打勾表示。

惧怕项目表

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 惧怕撒但 | <input type="checkbox"/> 13. 惧怕被人谋害 |
| <input type="checkbox"/> 2. 惧怕死亡 | <input type="checkbox"/> 14. 惧怕离婚 |
| <input type="checkbox"/> 3. 惧怕不被人爱 | <input type="checkbox"/> 15. 惧怕神不爱你 |
| <input type="checkbox"/> 4. 惧怕婚姻 | <input type="checkbox"/> 16. 惧怕家人不爱你 |
| <input type="checkbox"/> 5. 惧怕孤单 | <input type="checkbox"/> 17. 惧怕被人拒绝 |
| <input type="checkbox"/> 6. 惧怕别人反对 | <input type="checkbox"/> 18. 惧怕不能生育 |
| <input type="checkbox"/> 7. 惧怕失败 | <input type="checkbox"/> 19. 惧怕丢了面子 |
| <input type="checkbox"/> 8. 惧怕钱财问题 | <input type="checkbox"/> 20. 惧怕变成疯子 |
| <input type="checkbox"/> 9. 惧怕变成不可救药的人 | <input type="checkbox"/> 21. 惧怕所爱的人死亡 |
| <input type="checkbox"/> 10. 惧怕任何改变 | <input type="checkbox"/> 22. 惧怕某人、某种动物或工具 |
| <input type="checkbox"/> 11. 惧怕生病 | <input type="checkbox"/> 23. 惧怕蒙召 |
| <input type="checkbox"/> 12. 惧怕失业 | <input type="checkbox"/> 24. 惧怕发生意外 |

其他神向你显明的个人内心恐惧：_____

其实，这一切的恐惧都源于我们对真理认识不足。撒但令我们相信许多事情都是可怕的，我们要拔除这些虚假的想法，以圣经真理取而代之。

现在为每项打勾的恐惧逐一向神祷告，求他帮助你消除这些恐惧，并在祷告结束时说“我要单单敬畏神”来坚定你的信心。

2. 日后当你再有任何恐惧时，你应该采取的态度是：

(1) 敢于面对不退缩

恐惧的对象就像于沙漠里看见一潭湖水的假象，看上去似乎是真的，但当你走近它，它就会突然消失。若你在某事上因恐惧而退缩或停滞不前，恐惧感就会越来越强烈。

(2) 要思想神的同在

神是无所不在，也是无所不能的。我们要时时刻刻思想这个真理，明白爱我们的天父常与我们同在，而且他的能力远超过任何令我们恐惧的敌人或事情。记住你在这场思想争斗中不是孤单的，“因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意”（腓2:13）。



应用

你已经学过了《(三) 解决焦虑的七个步骤》。现在试试用下面的作业纸，把所学的应用到你实际的生活中。把你最忧虑的两件事情写在下面的表格里，然后进行解决焦虑的七个步骤（步骤2须留待完成第10~12课后才可进行）。

解决焦虑作业纸		
解决步骤	第一件忧虑的事： _____	第二件忧虑的事： _____
1. 以祷告把忧虑卸给神 (画“√”表示已完成)		
2. 解开心灵的捆锁 (第10~12课) (画“√”表示已完成)		
3. 分析你所焦虑的问题	_____ _____ _____	_____ _____ _____

4. 把事实与想象分开 (1) 实际的情况 (2) 想象的情况	(1) _____ _____ (2) _____ _____	(1) _____ _____ (2) _____ _____
5. 分辨哪些是你有责任和能力处理的事 (1) 你有责任处理的 (2) 你有能力处理的	(1) _____ _____ (2) _____ _____	(1) _____ _____ (2) _____ _____
6. 列出自己在焦虑的事上当负的责任 (参考步骤 6 的五条问题)	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
7. 按腓立比书 4 章 6~8 节的勉励去做，其余的事情以祷告交托给神 (画“√”表示已完成)		

默 想

1. 你是否曾经在应该指正错误、建立别人的时候，却去论断他人呢？求神向你启示，让你记起最近两次论断人的情形，在下面“以建立代替论断”表的左栏填上你当时不正确的做法，然后在右栏写上你现在认为正确的做法。写完后可以在小组里互相分享，彼此鼓励。

以建立代替论断	
论断（谁人？何事？）	正确的做法（指正他的错误、建立他）
1. _____ _____ _____	1. _____ _____ _____
2. _____ _____ _____	2. _____ _____ _____

2. 你是否曾经被人无理斥责，当时没有尝试找出他生气的原因并作美好的见证，却还口反击或替自己辩护呢？求神向你启示，让你记起最近两次被斥责时还口的情形，在下面“以见证代替还口”表的左栏填上你当时不正确的做法，然后在右栏写上你认为当时应该说什么话才能找出他生气的原因，并借此机会向他作见证。写完后可以在小组里互相分享，彼此鼓励。

以见证代替还口	
被斥责时还口的情形	正确的做法(找出其生气的原因,向他作见证)
1. _____ _____ _____	1. _____ _____ _____
2. _____ _____ _____	2. _____ _____ _____



交棒

现在让我们来温习“解决焦虑的七个步骤”。每个步骤都有一个代表该步要点的词语和帮助记忆的动作。请与伙伴一起练习这一系列的动作，同时讲出要点，直至熟练为止。

解决焦虑的七个步骤

边说	边做
1. 祷告	双手在胸前互握
2. 解开捆锁	两手反过来互握，交叉扭在一起，然后把扣着的双手往内向上翻转，来到胸前松手，渐渐向两边分开
3. 分析问题	张开双手，掌心向自己，手指前后摆动
4. 分清虚实	右手竖起拇指向上（代表“事实”），左手在靠近右手的位置伸出拇指向下（代表“想象”），然后向两边分开
5. 能做的事	伸出右手拇指和食指，对着右边太阳穴，两指开合弹两次
6. 我的责任	左手食指指着左边太阳穴
7. 全然交托	在胸前伸出双手，掌心向天