

四-1.憂慮的信與念

「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」馬太6:34

憂慮 ~ 情與思的交纏

焦慮 ~ 想像的反芻、放大、圖存

(一) 三方面的危害

- 1生理
- 2心理
- 3靈性

大腦焦慮的迴圈



(二) 分辨 (太6:25-33)

- *輕重

- *先後次序

- *需與慾

(三) 致力於

- *要

「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候他必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」

彼得前書5:6-7

- *不要

「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。」腓立比書 4:6

四-2. 憂慮的信與念

*交託非寄託

- 1 自卑
- 2 臣服
- 3 等候
- 4 信得過祂

*用勁防衛爭戰

「並戴上救恩的頭盔，拿著聖靈的寶劍，就是神的道；」 以弗所書 6:17