

FOCUS^{ON} THE FAMILY[®] Canada

加 拿 大 爱 家

焦虑

的困惑与出路

— 02 —

焦虑、个人、属灵健康

— 04 —

焦虑及其对婚姻的冲击

— 06 —

身为父母以及孩子的焦虑

— 08 —

焦虑及其对青少年的影响



拆穿谎言，揭开上帝关于焦虑的真相

作者：温蒂·克利兹

感觉压力沉重到无法负荷，二十多岁的爱莉离开她所任职的一间基督教机构。在搬回家与父母同住之后不久，一位朋友请他们在他们度假期间帮忙看房子。她心想这是个不错的机会，正好让自己独处，也想下一步该怎么走。

一开始，爱莉靠着肾上腺激素带来的亢奋运作。但就在她静下来与上帝独处一段时间后，她的心跳开始加速，她开始盗汗，感觉身体不适，而她的思绪也逐渐变得难以控制。

「如果我再也找不到一份好的工作，怎么办？又或者我找到了，却不能胜任？」

「别人会不会觉得我一事无成？」

「上帝已经离弃了我吗？」

这是爱莉第一次恐慌症状发作。在接下来几周内，却不是最后一次。

这类的经验令人感到软弱无助，使我们被恐惧所瘫痪，以至无法有目标、有意义地前进。

这只是焦虑的一种（其它包括广泛型焦虑、强迫症、社交焦虑等）。然而，即使与上帝有着深厚关系的人，也会普遍经历它。有些人教导说，担忧或焦虑是一种罪。这样的观点不仅错误，对于身陷忧思或焦虑症的患者而言，更可能带来难以置信的巨大伤害。

圣经说，上帝的子民应当「不要惧怕」。我们读这句话时容易误解其意，以至在经历焦虑的同时感到羞耻。其实这句话是说：即便有理由觉得惶恐或焦虑，跟随上帝的人仍要相信上帝与他们同在；即使在最糟糕的情况下，上帝也会保护、托住他们。

焦虑通常不是人们刻意做出的选择。它是一种在面对真实或感知的威胁时所产生的自然反应。爱莉没有选择要恐慌症发作，反而是在思索未来将会如何时，在生理、心理层面被忧思和恐惧所击倒，尽管她对上帝有着坚定的信念。

精神科医生以及《全脑教养法》一书的作者丹尼尔·席格博士解释所谓「下层」大脑和「上层」大脑的区别。他指出，我们的焦虑被启动，是因为属于下层大脑的杏仁核针对危险发出警讯，使我们在能够做

出思考之前，本能地进入战斗、溃逃或者僵直的反应。我们依赖下层大脑运作的时候，无法进入上层大脑。而上层大脑，才是我们能够做出合理、深思熟虑之决定的地方。

虽然这种针对危险做出反应的本能，属于上帝设计的一部份，需要注意的是：在不同程度上我们都会经历焦虑和恐惧，这取决于遗传、环境、生化或创伤等因素。好消息是，上帝也将我们设计成为有思考能力的人；为了对抗焦虑，我们得要重新激活上层大脑。

在哥林多后书十章五节，保罗告诉我们要「将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。」当我们要离开下层大脑的控制、进入上帝所赐上层大脑时，这句话能成为我们的利器。

现在，让我们回过头来看看爱莉和她的恐慌经验。👉

据估计，在加拿大有百分之十一到二十五的成年人患有焦虑症。

如今爱莉的上层大脑恢复运作。面对焦虑，她比较能做出合理的思考，再次开始前行，持定信心，恢复对上帝的信念，不再被惧怕所瘫痪。

对于被忧思淹没的人们来说，要靠自己摆脱这样的紧张状态并不容易。然而，上帝不仅赐给

当爱莉对未来感到不知所措的时候，她的下层大脑向她发出尖叫。这时一些简单的方法，例如：深呼吸、快步走，或用音乐来分散自己的注意力，可以帮助爱莉透过几个问题来反击自己的负面思维，重新激活她的上层大脑。

恐惧：「上帝真的离弃我了吗？」

真相：「没有，我看不到任何证据显示。他暂时给我一个安全、可歇脚的地方，并且承诺会与我同在。」

恐惧：「真的有人跟我说过他们认为我一事无成吗？」

真相：「没有人这么说。」

恐惧：「我真的会应付不来另一份高压工作的要求吗？」

真相：「这次的经历，教导了我一些关于自己如何处理压力的事情，以及如何寻求协助，使我以后再碰到类似状况时，能管理地更好。」

恐惧：「万一再也找不到份好工作，怎么办？」

真相：「这可能需要一段时间，也可能不尽如人意。但是我有能力工作，在求职期间生活也算有保障。或许情况并没有这么糟。」

我们一个上层大脑，也为我们提供有益的资源。辅导咨商、支持团体，甚至医师处方，都能帮助像爱莉一样圣灵充满的基督徒管理他们的焦虑。

温蒂·克利兹是加拿大爱家协会 (Focus on the Family Canada) 的咨商与关怀事工副总裁。

以下几篇文章将为你美好生活的旅程提供宝贵的辅助工具。

与焦虑共存：你和你的配偶需要知道的事

作者：艾米·泛·维恩

对于嫁给彼得，我从没感到任何焦虑。」拉娜解释说，「只是我实在担心，自己的焦虑会造成他的负担。我知道他想支持我、帮助我，但我并不总是知道自己需要从他那里得到什么。他又很外向，喜欢社交，可是那些场合让我倍感焦虑。我担心自己会变成他的包袱。」*

一旦你摆脱掉自认不配的感觉，以及自己的焦虑会拖累你配偶的担忧，你们就可以一起努力，不让焦虑局限你们的共同生活。

带着焦虑走过人生，这是条比想像中来得寻常的道路，却也是一份因人而异的独特经历。在一桩只有一位配偶患有焦虑症的婚姻里，要齐心渡过这种动态可能很难。那么，丈夫和妻子能做些什么，来支持和鼓励对方呢？

相伴组装你们的工具包

1. **命名。**「单单谈论它，就可以把它从你的脑海中抹去」，加拿大爱家的咨商顾问卡琳·贵格利解释说。如果不首先承认某件事物的存在，你就无法处理它。透过给它一个名字，甚至给它起个真的名字，你和你的配偶可以一起去面对、解决它。
2. **制定因应策略。**当我们无法做好万全准备，去避免一个令人焦虑的状况时，知道自己在焦虑占上风之际需要什么，就变得十分要紧。通过和配偶沟通，让对方知道有什么是让你恢复平静所需要的，他们就能在困难的时刻帮助你，而不是觉得自己在一旁添乱。

*人名经过修改以保障隐私。

3. **不要独自走过这段历程。**婚姻被设计用来做一个安全、归属、谅解的美丽空间，但是，没有一位丈夫或妻子可以成为另一半的全部。我们具备社群性，这意味着邀请朋友、家人和（或是）辅导员加入我们与焦虑的旅程。通过让你求助于配偶以外的人，你的丈夫或妻子不必做你唯一的生命线。

如果你生活在焦虑中，要记住什么

1. **不要被羞愧感所吞蚀。**每个人在不同程度上都要面对焦虑。感到焦虑并不意味着你有什么毛病，只代表在忧思出现时，你会变得比较敏感。你没有错，也不残缺。你值得被爱，你大过你的焦虑。
2. **接受并且使它正常化。**逃避焦虑是一种短期解决方案，却会带来长期的后果。透过接受它成为你生活的一部分，你可以消弥它的影响力。切记，焦虑不是一项定义你的人格特质。它是一个独立的实体，而你拥有代理权。它控制不了你。
3. **了解并且让你配偶知道你的导火线和极限。**你的丈夫或妻子不是你的肚里蛔虫。透过保持顺畅的沟通渠道，并且邀请你的配偶走进你在平静时和焦虑中的思维方式，你为他们提供了所需的资讯，以便更好地帮助你。
4. **照顾好自己精神、属灵、情绪和身体的健康。**你的配偶不负责照顾你。事实证明，建立一种日常作息、定期运动锻炼、摄取健康的饮食、睡个好觉，都可以帮助我们更完善地管理焦虑。

如果你的配偶生活在焦虑中，要记住什么

1. **你不是你配偶的治疗师。**如果你的配偶患有焦虑症，贵格利希望你**知道**，你是一位鼓励者、一个声音，在配偶走过最焦虑的时刻，提醒他们所需要的因应策略和工具包。但是**你不是他们的治疗师**。如果目前还没有特定的人，寻求专业帮助，以便更好地因应你们关系中的这种动态，将会对你的配偶和你都有好处。
2. **划下健康的界限。**许多人认为划下界限是一项自私之举，但事实恰恰相反。透过认清自己的局限性，我们能够更好地照顾自己的精神、属灵、身体和情绪健康，并且鼓励我们的配偶也这样做。
3. **明白鼓励与催促之间的区别。**某些情况下，你的配偶可能需要一点「轻催」去面对他们的恐惧。但有些情况对他们来说实在太吓人，甚至可能引发焦虑。因此你们两人的沟通十分重要，这让你知道何时催促是有益的，而何时催促反而有害。
4. **切勿使你的配偶因焦虑症而感到羞愧。**单单因为你的配偶有着和你不同的经历，不代表你就是对的，他们就是错的。任何形式的暗示（无论是口头的、非口头的）显示你认为你的配偶因为焦虑而变成有缺陷、残缺的，都会对他们的心理和你们的关系造成深刻的伤害。教育你自己，乐于学习，并且对你配偶在邀请你加入他们旅程时所展现的脆弱一面，表示感谢。这些都会缔造必要的安全感，使你们的亲密关系更加蓬勃发展。

身为父母以及孩子的焦虑

克服为人父母的焦虑

作者：卡罗·库比

为了保护孩子、训练他们的韧性，我们身为父母，至关重要的是训练自己、管理自身的恐惧和焦虑。要克服焦虑并且关顾家人的精神健康，一切先从我们自己做起。

焦虑是以一种关乎未来、「万一」的问题形式出现。避免焦虑的最好方法，就是把你的心思意念集中在当下。要克服焦虑，你需要刻意地、有目标地训练自己的意念，使之专一于此时此地。好消息是，我们可以学会不担心挂虑。

如何训练自己的意念？首先，你不能单单阅读如何克服焦虑。你必须付诸行动。练得越勤，你会变得越有韧性，当焦虑来临时，你的反应也会越自然。这里有一些能将你的思绪带回当下的实用方法：

3x5+1 的技巧

我们与爱家协会的临床主任提姆·桑福德坐下来讨论焦虑症及其克服方法。他向我们介绍一种他称之为「3x5+1」的技巧。这是一种绝佳方式，能将你的注意力集中于当下正

发生在周遭的事物，而不是在「万一」的问题上。

如果你感到焦虑，请采取这三个步骤：

1. 环顾四周，列出你看见的五个颜色。
2. 聆听周围，列出你听见的五个声音。
3. 列出五种你能感觉得到的东西，例如：衬衫领口紧贴着脖子的感觉、微风轻抚肌肤的感觉。

一旦完成了这三个项目，并在各项中列出五件事，接下来问你自己这一个问题：「此时此刻我需要思考的是什么？」

这项观察周遭环境的技巧，是个将你的思绪拉回当下的好办法。现在就来试试吧！

深呼吸

如果感觉自己开始焦虑，另一个把你的意念拉回当下的好方法，是做几口缓慢的深呼吸

。现在就试着做三次深呼吸。请注意它如何使你的身体平静放松，并且帮助你专注在当下。

保持规律作息

这将带出一种常态感。如果你还没有一个例行常规，请制定一个新的作息时间表，并且坚持下去。这种一贯性，非常能给我们在生活中带来一种控制感。

锻炼

做运动也是一种克服焦虑的好方法。请选择需要专注于当下时刻的活动，例如：一场篮球赛需要你全神贯注在球和投篮上。你没有时间去担心其它任何事。

焦虑会把大量的肾上腺素倒入我们体内。体能锻炼和活动，是消耗一些肾上腺素的好方法。

倚靠上帝

每天花时间读圣经。如果你感到焦虑或恐惧，广读相关的经文。研读他的话语，是个能使你集中思绪的好方法，也会在你心里带来平安。

也要用些时间和上帝交谈。再没有什么比俯伏在他面前、将一切的思绪愁烦交托给他，更使人感到自由。他实实在在地在这件事，以及其它每一个我们可能面临的情况上掌权。

~~~~~

就像身为父母的我们会经历焦虑，孩子们也是如此。年幼的孩子可能不知道如何表达他们的焦虑感，所以要留意一些迹象，显示他们可能正在经历的一些感觉。通常，焦虑会以这两种形式之一呈现：要么你的孩子变得非常安静、退怯，要么他们变得精力旺盛、上窜下跳。孩子可能会把焦虑的身体症状描述为「肚子痛」。他们也可能呼吸急促或开始出汗。有些孩子甚至会说他们觉得蚂蚁在他们的皮肤下爬行。

无论你的孩子年龄有多大，或者如何表达他们的焦虑感，非常重要的一是让他们回到现时当下。你可以用这些相同的技巧来训练他们，把自己的思绪专注在此时此地，使他们也能够学会平息焦虑。

文章已根据长度及清晰度的考量编辑。© 2020 加拿大爱家协会版权所有。经许可后使用。最初由爱家 (FocusOnTheFamily.com) 发行。

「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。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。」

.....

腓立比书 4:6-7

# 助长青少年焦虑和抑郁的四个谎言

作者：凯瑟琳·威尔森

如果你在无意间发现，家里平时值得信赖的青少年，其实一直在撒弥天大谎，你会感到震惊吗？那么，请为此做好准备：你若有一位焦虑或抑郁的青少年，几乎肯定的是他们每天都在说谎。

但是你的孩子永远不会「被逮到」，因为这些谎言是在隐密中说的。它们是气馁的孩子告诉自己的谎言。

对近乎所有人而言，谎言是从很小的时候开始的。我们都是负面思维的受害者。这些思绪几乎不断地在我们的脑海中运转，如同自我贬低的现场直播评论，嘲笑着我们的行为举止、甚至于其它想法。

「普通人在一天中有多达百分之七十七的自我对话在本质上是负面和斥责的。」

心理学家夏雅伯博士和韦夏凯曦博士合著的《青少年的压力，我懂！》

当这些负面的自我对话不受挑战、畅行无阻地持续进行时，焦虑的孩子特别可能会针对自己和他人作出有害、不合理的结论。渐渐地，他们的自尊心将被这些可能永远不会大声说出来的错误假设所削弱。

为了保持健康的自我意识，孩子需要学习透过**基于事实的自我对话**，来「回嘴」他们的负面思维；他们需要被教导去处理不合理的谎言，并且在各种情况下，辨识关乎自己和他人的真相。

## 需要警惕和挑战的四个谎言

那种「不合理、不正确的想法」，如夏雅伯和韦夏凯曦所述，其实普遍的令人惊讶，甚至在成熟的成年人中也是如此。精神病学家大卫·伯恩斯在1980年，发表了一份现今广为流传的清单，列出十种常见的悲观思维模式。伯恩斯的「认知扭曲的清单」也可以被称为错误假设的清单。

以下略举四种在青少年里需要注意的伯恩斯「认知扭曲」：

**非黑即白的思想：**你以一种要么全有、要么全无的方法看待事物。如果你的表现不完

美，就认为自己是个彻头彻尾的失败者。

- » 非黑即白的思想，明显指标为「总是」、「从不」和「每个」之类的词汇。

**以偏盖全：**你把一个负面的单一事件，看做永无止境的失败模式，或者只根据一点信息，就得出广泛的结论。

- » 范例思维：「艾米不想来参加我的聚会。我打赌不会有人出现。」

**妄下定论：**即使没有明确的事实来说服、支持你的结论，你也会对事物作出负面的诠释。

- » 范例思维：「我的朋友周六去了商场，但他们没有邀请我。这证明他们不再喜欢我。」

**情绪推理：**你假定自己的负面情绪必然反映出事物的真实状况。

- » 范例思维：「我觉得自己愚蠢又不可爱，因此两者都是真的。」

### 父母亲可以做什么

在圣经里，上帝敦促我们要护卫自己思维生活的质量。然而要克服这种陷入错误、负面想法的旧习惯实属不易。这里有几个方法，可以辅助你的孩子将「所有的心意夺回，使他都顺服基督」（哥林多后书 10:5）。

**帮助你的青少年了解到，负面思维并非无害。负面的想法会成为感觉，而那些感觉往往决定行动和结果。**与你的孩子一同研究伯恩斯的认知扭曲清单，并且诚实地告诉孩子你容易陷入哪几项。请注意，不要暗指你的孩子「太负面」；伯恩斯的名单能够让他们意识到有许多人也正在努力，想要成为积极乐观的人。

**在闲聊时，温和地挑战错谬的陈述，并且引导你的孩子了解真相。**养成提问的习惯：「真的是那样吗？让我们来查验一些事实。」或者将你的孩子的负面陈述，改写成为基于事实的陈述：

「你并没有老是忘记你的家庭作业。这星期你忘记了一天，仅此而已。」（但是，当孩子正处于愤怒或悲伤的强烈情绪时，请谨慎质疑他或她的陈述。强烈的情绪，需要以富有同理心的倾听来回应。）

**高举腓立比书 4:8 为有效的「石蕊试纸」，测验自我对话中的诚实度和逻辑性。**鼓励你的孩子测试一个极恐怖的想法，看看它在腓立比书 4:8 上半句的考验下，及不及格：「真的是这样吗？这是可敬的吗？是对的？对于这事，什么是清洁的、公义的看待方式？关于这个状况，什么才是有美德的、可称赞的处理方法？有什么是比较可能的正面结果？」

**终止负面想法。**鼓励你的孩子写下反覆出现的负面想法，对照伯恩斯的认知扭曲清单加以检查，或者使用腓立比书 4:8 进行测试。然后在每个负面想法的旁边，列出事情的真实景况。敦促你的孩子写下一些可能解决问题的积极行动步骤，然后选出一两项付诸执行。

**为你的孩子祷告，用上帝的话鼓励他们。**不管他们此刻的感受如何，健康、持久的自尊心，发源于一个愿意相信的孩子。相信他们是上帝独一无二的创造，相信他们因着基督的舍己而「好得超乎所求」，相信他们是天父的挚爱。提醒你的孩子，圣灵知道他们的真实身份，并且把他们往上帝所设计的方向带领前进。

文章已根据长度及清晰度的考量编辑。© 2014 加拿大爱家协会版权所有。



我要向山举目，我的帮助从何而来？  
我的帮助从造天地的耶和华而来。

诗篇 121:1-2



FOCUS<sup>ON</sup><sub>THE</sub> FAMILY<sup>®</sup> *Canada*

加 拿 大 爱 家

19946 80A AVENUE, LANGLEY, BC V2Y 0J8

1 800 661 9800

FOCUSONTHEFAMILY.CA