

第二篇 從膽怯進入信心與剛強

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」(提摩太後書 1:7)

看見膽怯的根源

膽怯不只是「個性比較害羞」。從心理層面來說，膽怯常是一種面對威脅、失敗、拒絕或未知時所產生的退縮反應。一個人可能心裡非常想做一件事情，但是腦海裡卻不斷出現：「萬一失敗怎麼辦？」、「別人不會笑我？」、「我是不是不夠好？」、「我講錯了怎麼辦？」、「還是不要好了。」、「我做不到。」、「別人比我厲害，我不要出頭。」久而久之，人的大腦會學會一個模式：面對困難就感到害怕，並預測自己的失敗；於是採取退縮以便暫時得到安全感。問題是，退縮雖然暫時讓人舒服，卻會讓膽怯越來越強大。

膽怯從哪裡來？

是過去失敗的經驗的累積。曾經努力卻失敗、被責備、被嘲笑，容易讓人產生：「我以前做不到，所以這一次也一定做不到。」這是一種把過去的經驗變成對未來的預言。或曾經被否定、被比較。如果一個人成長過程中經常聽見：「你怎麼這麼笨？」、「你看別人多厲害。」、「你就是不行。」久而久之，外面的聲音可能變成裡面的聲音。最後即使沒有人再否定他，他也會自己否定自己。

另外，害怕別人的眼光也會使人膽怯及退縮。有些人不是害怕事情本身，而是害怕：「別人怎麼看我？」因此不敢發言、不敢嘗試、不敢服事、不敢建立關係，也不敢承擔責任。同時容易對未知焦慮，人對未知本來就容易產生不安全感。「如果失敗呢？」、「如果事情沒有按照我的計畫呢？」於是我們寧願停留在熟悉的地方，也不願意跨出信心的一步。

箴言 29:25「懼怕人的，陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。」膽怯有時不是因為我們真的沒有能力，而是因為：我們太在意人的眼光，卻忘記神的眼光。

【醫治禱告：求主光照內心的膽怯】

親愛的天父，我的牧者，今天我來到祢面前，承認我裡面有許多膽怯。有些膽怯來自過去的失敗，有些來自曾經被否定、被嘲笑、被拒絕的經驗，有些來自家人及同儕的比較，使我害怕別人的眼光，也有些來自我對未來的不確定。因此，求主光照這一切的來源及起因，並讓我在祢而前面尋求饒恕。饒恕用負面言語定位我的人、拿我跟別人較的家人及朋友、饒恕在成長及日常生活中刻意及不經意貼我標籤的人。

阿爸父上帝啊，祢是我的神。求祢醫治那些曾經使我覺得「我不夠好」、「我不行」、「我一定會失敗」的經歷。幫助我不再讓過去定義我的未來；也不願這些負面的標籤成為我的膽怯。因此，我明白我不是過去失敗的總和；我要輕看別人對我的否定，因為，我的價值來自阿爸天父。因祢看我為寶貴，我不再讓恐懼決定我的人生。

天父啊，祢賜給我的，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。求賜下聖靈剛強我的心志，孩子禱告乃奉祢愛子耶穌基督的聖名，阿們。

【釋放醫治系列 04：吳淑玲 Deborah 牧師分享】❤️