

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

05. 打破退縮與自我否定

「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書 4:13）

「我做不到」成為心中的牢籠

膽怯如果長期沒有被處理，容易發展成退縮行為。例如：有機會卻不敢接受、有想法卻不敢表達、想服事卻說「我不配」、想建立關係卻害怕被拒絕、想嘗試新事物卻一直拖延、遇到困難第一個反應就是放棄。這會形成一個心理循環：因害怕而產生負面想法；然後退縮並經歷失敗，於是更沒有信心；更加退縮。因此，醫治不能只停留在：「不要害怕。」而要進一步學習：辨認錯誤的內在聲音；並以真理取代謊言，然後，採取新的行動。

我們裡面可能有很多「自動化思想」：「我一定會失敗」、「我沒有別人那麼好」、「我做不到」、「我不夠資格」、「別人一定不喜歡我」、「我還是不要試」...這些想法不一定是事實。所以我們需要學習問自己：「這是事實，還是我的恐懼正在告訴我的故事？」

新建立思維模式

腓立比書 4:13 「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」經文不是說：我靠自己什麼都可以。而是：「我靠著基督所賜的力量，可以面對神放在我面前的事情。」所以生命的轉變不是：「我很厲害，所以我可以。」而是：「我知道自己有限，但神是我的力量，所以我可以向前走。」真正的生命改變，是從裡面開始，從思想、心意的更新開始，最後才活出外在的改變。保羅教導我們「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅馬書 12:2）

不要效法這個世界就是不要讓世界塑造我們的思想。「效法」有「模仿、被塑造」的意思。世界每天都在告訴我們：成功就是有錢、有地位、有成就；幸福就是滿足自己的感覺；別人怎麼對我，我就怎麼對他。我不需要改變自己，錯的是別人。只要自己開心，就是對的。如果我們沒有警醒，很容易成為一個只有外表的基督徒，思想卻仍然按照世界的模式生活。所以生命更新的第一步，是問自己：「我的思想，是被神的話塑造，還是被這個世界塑造？」