

第 2 篇 從膽怯進入信心與剛強

【心靈 SPA 醫治禱告系列 06】

「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)

大腦神經可塑性

在神經科學上，膽怯不只是心理上的害怕，也涉及大腦對威脅的評估、情緒反應、身體壓力，以及行動決策的改變。當一個人「還沒有開始，就先認定自己做不到」時，可能是大腦已經把尚未發生的事情，預測成一種可能的威脅或失敗。

大腦具有神經可塑性（Neuroplasticity），也就是大腦會因為學習、經驗與反覆練習而改變。因此，膽怯不是一個人永遠固定的性格，也不代表他真的沒有能力。可以透過以下方式逐步改變：一．辨認負面預測，把：「我一定會失敗。」改成：「我現在擔心失敗，但我還沒有真正嘗試。」因此，從小的行動開始，不要一開始就要求自己完成最大的挑戰，而是逐步嘗試。例如：先在小組中分享一句話。再練習向兩三個人報告：最後才挑戰在全班面前演講。這種循序漸進的經驗，可以幫助大腦重新學習：面對挑戰不一定會帶來災難。

打破退縮與自我否定

膽怯可能使人把「可能的失敗」當成「已經確定的結果」。屬靈層面，神的話語幫助我們重新看待自己，不再只用過去的失敗、別人的否定或內心的恐懼來定義。大腦的威脅預測系統，可能在事情發生以前就引發恐懼，影響判斷、動機與行動。神的話語幫助我們重新看待自己，不再只用過去的失敗、別人的否定或內心的恐懼來定義自己。

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」這節經文不是說信徒從此不會緊張或害怕，而是提醒我們：恐懼不必成為我們生命的主人。我們可以在神的愛與力量中，學習重新思考、重新相信，並且勇敢踏出第一步。真理提醒我們：「不要讓恐懼替你決定未來；靠著神的力量，你可以勇敢踏出第一步。」這樣的表達，能把神經科學的「負面預測與逃避循環」，自然地連結到「打破退縮與自我否定」的醫治主題。

生命更新

生命更新不是讓我們變成一個「什麼都不怕的人」，而是讓我們從：「我做不到，所以我不敢。」慢慢轉變成：「我可能做不到，但神可以幫助我，所以我願意試著走一步。」這是一個非常重要的轉變。例如一個青少年可能因為過去考試失敗，就開始相信：「我數學很差，我永遠學不好。」他可能因此不願意舉手、不敢問問題，甚至遇到困難就直接放棄。但我們可以陪他把內在的語言重新建立：「我現在還不會，不代表我永遠不會。」「我可以尋求幫助。」

「我可以一步一步學習。」「即使結果不完美，我仍然有價值。」「神與我同在，我可以勇敢再試一次。」這就是從退縮進入信心，也是從自我否定進入神所賜的剛強。

【醫治禱告：斥責膽怯的靈】

親愛的天父上帝，我奉主耶穌基督的名來到祢面前。主啊，我承認我常常看自己，而不是看祢。我常常先想到失敗，就不敢開始；先想到別人的眼光，就選擇退縮；還沒有踏出第一步，就已經認定自己做不到。

主啊，求祢赦免我過去因著懼怕而失去的信心，也求祢醫治我心中因失敗、拒絕、批評和負面經驗所留下的傷痕。現在，我奉主耶穌基督的名，斥責一切膽怯、懼怕、退縮、自我否定和負面想像的權勢。凡是攔阻我信靠神、使我懷疑神的應許、使我不敢前進的恐懼，我奉耶穌基督的名命令你們離開我！

命令的膽怯的靈，離開我！懼怕失敗的靈，離開我！因別人的眼光而退縮的靈，離開我！自我否定和不配感的攪擾，離開我！我不再接受這些謊言，也不再讓恐懼掌管我的思想、情緒和選擇。

主啊，祢的話語告訴我：「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）我宣告：膽怯不是神為我所定的身分，恐懼也不是我生命的主人。我的生命屬於主耶穌基督，我要站立在祢的真理和應許中。

主啊，求祢用祢的真理更新我的思想，除去我裡面負面的想像、錯誤的信念，以及過度放大的恐懼。當我想到「我做不到」時，求祢提醒我：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書 4:13）當我害怕明天時，求祢提醒我：祢掌管我的明天。當我害怕失敗時，求祢提醒我：我的價值不在於一次的成敗，而在於我是在基督裡蒙愛的兒女。當我在意別人的眼光時，求祢幫助我定睛仰望祢，而不是被人的評價綑綁。

主啊，我不知道明天會發生什麼，但我知道祢必與我同在。求祢將剛強、仁愛、謹守的心充滿我，使我不再被恐懼控制，而是靠著聖靈的能力，勇敢面對每一天。我宣告：我不再被膽怯轄制，我要靠主剛強。我不再被負面想像控制，我要用神的真理更新思想。我不再因害怕失敗而退縮，我要憑信心踏出一步。我不再用「我做不到」定義自己，我要宣告：「靠著祢，我可以！」我不再讓人的眼光決定我的價值，我要活在神的愛中。

聖靈啊，求祢賜我勇氣，讓我在家庭中勇敢表達愛，在服事中忠心前行，在學習和工作中努力嘗試，在面對困難時不輕易放棄。求祢使我的生命從恐懼進入信心，從退縮進入勇敢，從自我否定進入基督裡的身分與盼望。我將我的思想、情緒、身體、意志和未來，全然交託在祢手中。我相信，祢愛我，祢與我同在，祢必帶領我走前面的道路。孩子禱告乃奉主耶穌基督得勝、掌權的名，阿們！

【釋放醫治系列 04：吳淑玲 Deborah 牧師分享】