

### 主題經文

【詩篇 Ps.42:5】我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

## 1. 察覺焦慮的實際存在，以 \_\_\_\_\_ 面對焦慮。

**Discerning the existence of anxiety and facing it \_\_\_\_\_ .**

【詩篇 Ps.42:11】我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

## 2. 了解焦慮的多方面相，以 \_\_\_\_\_ 克服焦慮。

**Understanding every aspect of anxiety and overcoming it with \_\_\_\_\_ .**

【詩篇 Ps.42:3-4】我晝夜以眼淚當飲食；人不住地對我說：「你的神在哪裡呢？」我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的聲音領他們到神的殿裡，大家守節。我追想這些事，我的心極其悲傷。

【詩篇 Ps.42:9-10】我要對神—我的磐石說：「你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？」我的敵人辱罵我，好像打碎我的骨頭，不住地對我說：「你的神在哪裡呢？」

## 3. 身處焦慮仍信賴天父，以 \_\_\_\_\_ 戰勝焦慮。

**Trusting in the Father in anxiety and defeating it with \_\_\_\_\_ .**

【詩篇 Ps.42:1-2】（可拉後裔的訓誨詩，交與伶長。）神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神；我幾時得朝見神呢？

【詩篇 Ps.42:6-8】我的神啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應；你的波浪洪濤漫過我身。白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。

【詩篇 Ps.43:3-4】求你發出你的亮光和真實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所！我就走到神的祭壇，到我最喜樂的神那裡。神啊，我的神，我要彈琴稱讚你！

### 【本週分享題目】

1. 在你處理焦慮的經驗中，什麼方法最有效？什麼方法使你更糟糕？請與小組分享。
2. 你是焦慮的人嗎？目前你還身處某種焦慮中嗎？你為了什麼事情焦慮？請與小組分享。
3. 你的身邊有焦慮的人嗎？你打算如何幫助他？