

忧虑盒子

奥莉薇雅·基特曼
(根据真实故事改写)

这个故事发生在美国。

还没放学奥莉薇雅就急急忙忙地走出教室，她尽量避开别人的视线。

今天是奥莉薇雅接受治疗的第一天，妈妈向她说明，现在要去见一位能够帮助她缓解忧虑的医生。奥莉薇雅常常感到很担忧，有时候她担心得睡不着觉，也很难尽情与和朋友一起玩。

奥莉薇雅和妈妈一起上了车，没精打采地坐在座位上。

「你还好吗？」妈妈问道。

奥莉薇雅过了一会儿才回答，「我为什么一定要去看医生？」

妈妈开动了车子。「天父赐给我们医生是为了帮助我们，

就像祂赐给我们其他事物来帮助我们一样，像是朋友和经文。你还记得我们做的经文链吗？」

奥莉薇雅点点头，妈妈帮她找出了有助于缓解忧虑的经文章节，并在每一节经文旁边，写上一节经文的出处。当晚奥莉薇雅担心不已时，她会祈祷，然后从经文中找出经文链中的一节来读，她会接着读其中的其他经文，直到她可以入睡为止。

奥莉薇雅和妈妈走进医生的办公室后，波希医生做了自我介绍。她询问了奥莉薇雅的感受，奥莉薇雅讲了几件她所担忧的事。

「很多人都会有这种称为焦虑的感受，」波希医生说。「他们和你一样总是感到很担忧，不过你可



奥莉薇雅常常感到很担忧。



以做一些事来帮助你缓解忧虑。你可以和我一起试试其中一件吗？」

奥莉薇雅看着自己的鞋子，点点头。

波希医生递给奥莉薇雅一个小盒子，「这是忧虑盒子，它会保管好我们的忧虑，这样我们就不必去想它们了。」

奥莉薇雅把盒子拿在手里翻来覆去地看了看，觉得并没有什么特别之处。

「下回你感到担心害怕时，就把你的忧虑写在一张小纸条上放进盒子里，」波希医生说。波希医生说。「然后每天选一个时间打开盒子，作为忧虑时间。如果还没有到忧虑时间你就开始担心了，可以对自己说：『我现在不需要想这件事。』」

奥莉薇雅说：「好的。」纳尔逊博士波希医生帮她把最担心的几件事写下来，然后奥莉薇雅把它们塞进盒子里。

那天晚些时候，奥莉薇雅担忧的一件事突然在她脑海中冒出来。她告诉自己，它在忧虑盒子里，我可以之后再再来担心它。她试着不再去想这件事，而是和弟弟一起玩。

快要到睡觉的时间了，奥莉薇雅觉得很紧张，晚上是她忧虑最严重的时刻。她把忧虑盒子和经文放在床边，并把妈妈叫过来。

她问道：「要是这个方法没有用呢？」

妈妈给了她一个拥抱，「那我们就再试试别的，天父会帮助你找到其他有用的方法。」

奥莉薇雅点点头，「也许我也应该把这个忧虑写下来放进忧虑盒子里。」

「好主意。」妈妈说。她和奥莉薇雅一起作了祷告，这让奥莉薇雅感觉好一些。

妈妈关灯后不久，一件令人担忧的事在奥莉薇雅脑海中冒出来，她打开灯，把它写下来放进盒子里，等之后再再来担忧。她又作了一次祷告，祈求天父能安慰她。

然后她打开经文，找出有划记的经文链经文。她找到的第一节经文是以赛亚书41：10，上面写着：「你不要害怕，因为我与你同在。」

在这节经文旁边，妈妈写的是「教义和圣约书6：36」。奥莉薇雅找到这节经文，然后大声读出来：「在每个思想上都要仰望我；不要怀疑，不要惧怕。」

她感到很平安，虽然她知道可能还是会想到更多令人担忧的事，但是天父赐给她许多事物来帮助她感觉更好。祂回答了她的祈祷，这对她帮助很大！●



翻到下一页来制作一条经文链，就像奥莉薇雅一样！