

## 自杀的谬论<sup>1</sup>

**谬论:** “那些总是说要自杀的人往往不会这么做。”

**事实:** 请认真对待任何关于自杀的威胁。在那些自杀的人当中，80%曾经向他人发出这样的警告。

聪明人的心得知识，智慧人的耳求知识。

《箴言》18章15节

**谬论:** “不要和极度沮丧的人谈论自杀，这将会带给他们自杀的想法。”

**事实:** 你可以这样设想，那些极度沮丧和担忧的人往往已经有了自杀的想法。所以，对于这样的人，有个人聊聊，可以是一个非常有效的预防措施。

心中有智慧，必称为通达人；嘴中的甜言，加增人的学问。

《箴言》16章21节

**谬论:** “一个虔诚信仰神的人，一定不会自杀。”

**事实:** 伴随巨大压力的绝望也会打击一个人的信仰。就像虔诚的先知耶利米，即使最真诚的信徒也可能被自杀的绝望吞没。当耶利米被折磨，生命受到威胁的时候，他悲叹道：

愿我生的那日受咒诅！愿我母亲产我的那日不蒙福！给我父亲报信说“你得了儿子”，使我父亲甚欢喜的，愿那人受咒诅！愿那人像耶和華所倾覆而不后悔的城邑；愿他早晨听见哀声，晌午听见呐喊。因他在我未出胎的时候不杀我，使我母亲成了我的坟墓，胎就时常重大。

《耶利米书》20章14-17节

## 相关题目

- 抑郁：  
出黑暗，进光明。
- 安乐死：  
善意杀死的谬论。
- 负罪感：  
无罪一身轻。
- 盼望：  
灵魂的锚。
- 拒绝：  
医治受伤的心灵。
- 忧虑：  
喜乐偷窃者。



心灵盼望

Hope for the Heart

[www.hopefortheheartch.org](http://www.hopefortheheartch.org)

在线学习：[www.amazinghope4u.com](http://www.amazinghope4u.com)

### 共同 改变观念，改变心灵，改变生命

1. See John H. Hewett, *After Suicide*, Christian Care Books, ed. Wayne E. Oates (Philadelphia, PA: Westminster, 1980), 23, 27; Paul D. Meier, Frank B. Minirth, and Frank B. Wichern, *Introduction to Psychology and Counseling: Christian Perspectives and Applications* (Grand Rapids: Baker, 1982), 259; John White, *The Masks of Melancholy: A Christian Physician Looks at Depression & Suicide* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 1982), 164, 167; H. Norman Wright, *Crisis Counseling: What to Do and Say During the First 72 Hours*, Updated and expanded ed. (Ventura, CA: Regal, 1993), 101.
2. See Kay Marshall Strom, *Helping Women in Crisis: A Handbook for People Helpers* (Grand Rapids: Zondervan, 1986), 120–22; Bill Blackburn, *What You Should Know About Suicide* (Waco, TX: Word, 1982), 90.
3. See Rus Walton, *Biblical Solutions to Contemporary Problems* (Bentwood, TN: Wolgemuth & Hyatt, 1988), 305–7; Henri Blocher, *Suicide*, trans. Roger Van Dyk (Downers Grove, IL: InterVarsity, 1972), 14–5, 20; John Stevens, *Suicide: An Illicit Lover* (Denver, CO: Heritage House, 1976), 41–44.
4. Blackburn, *Suicide*, 100–14; Hewett, *After Suicide*, 32–33, 34–47; Christopher Lukas and Henry M. Seiden, *Silent Grief: Living in the Wake of Suicide* (New York: Bantam, 1990), 30–40.
5. Hewett, *After Suicide*, 61–63; Lukas and Seiden, *Silent Grief*, 145–52.
6. Blackburn, *Suicide*, 82, 87–88, 96–99.
7. Blackburn, *Suicide*, 90–96.

《圣经》经文取自和合本工版加拿大恩福协会 (2004)  
© 2009 HOPE FOR THE HEART

# 防止自杀

快速查询  
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经  
资料  
辅导  
库



心灵盼望

Hope for the Heart

## 对你每一种 担忧都有同感...

生活真的已经无法再延续了吗？你是否在轻生的念头里挣扎？你是否真的开始相信一种谎言？这种谎言就是：“自我毁灭胜过神给与我的生命。”其实，神对你的每一种担忧都有同感，祂一定会从真理的角度来帮你解决问题。耶稣说过：

你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。  
《约翰福音》8章32节

我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要称赞他。他是我脸上的光荣，是我的神。

《诗篇》42篇11节

## 帮助家人和朋友 的守则

- 不要故意漠视死亡的话题，不要说“别这样说话。”
- 要善于倾听——真正的倾听。“我想听到有关你的生活和心态究竟是什么样的？”
- 不要这样承诺“我不会把这件事告诉别人的。”
- 要这样解释——“因为我关心你，所以我不发誓为你保密。我太爱你了。”
- 不要责怪别人或别事。“你有这种感觉完全是他的过错。”
- 要意识到，神知道那些不公平的事情，但我们总可以选择自己的反应。你是要负责任地做出反应呢，还是不负责任地做出回应呢？
- 不要过快地给出解决问题的方法“把过去的一切都忘了吧。”
- 要尽快帮他进行一次体检。
- 不要陷入神学的争论之中。
- 要真挚地为牵涉其中的每个人祷告，并且向他们保证：“神永远不会离开你，也不会抛弃你。”

说话浮躁的，如刀刺人，智慧人的舌头，却为医人的良药。

《箴言》12章18节

## 《圣经》对自杀说 “不”的七个原因<sup>3</sup>

1. 自杀，表明你拒绝接受神赐下的“内心平安”  
(《腓立比书》4章6-7节)
2. 自杀，表明你拒绝接受神对于你寿命长短的主权。  
(《诗篇》139篇13、16节)
3. 自杀，表明你否认神是你生命的主宰。  
(《哥林多前书》6章19节)
4. 自杀，表明你拒绝服从神不许谋杀的命令。  
(《申命记》5章17节)
5. 自杀，表明你否定了神治愈你创伤的能力。  
(《耶利米书》17章14节)
6. 自杀，表明你拒绝了神为你带来希望的计划。  
(《耶利米书》29章11节)
7. 自杀，表明你拒绝那早已在你心里、可以让你变得更加虔诚的神的力量。  
(《彼得后书》1章3-4节)

## 背诵金句

我的心哪，你当默默无声，专等候神，因为我的盼望是从他而来。惟独他是我的磐石，我的拯救，他是我的高台，我必不动摇。

《诗篇》62篇5-6节

## 研读的经文

《耶利米哀歌》3章19-24节

人心忧虑，屈而不伸，一句良言，使心欢乐。

《箴言》12章25节

## 给痛失亲朋 的人带去慰藉

由自杀引起的情感上的后果比你想像的更具毁灭性。很少有人有能力来到失去亲友的人身边，安慰他们。痛苦的情感体验让幸存者在忧伤中思索这个常常浮现在脑海中的问题——“他为什么要自杀？”但是，这个问题永远没有真正的答案。即使自杀者是我们的亲朋好友，大部分人还是难以面对残酷的现实。

## 巨大而特殊的悲痛<sup>4</sup>

- 震惊：“这一定搞错了。我几个小时之前还看到她了呢。”
- 拒绝：“他一定觉得和我生活在一起还不如去死呢。”
- 内疚：“我本该做些什么来阻止这一切的发生。”
- 愤怒：“她怎么可以这样对我呢？”
- 忧伤：“我总是梦见我又和他在一起了。”

## 成为一个特别的朋友<sup>5</sup>

- 陪伴：哪怕仅仅是陪着他，你在他身边就已经足够了。
- 倾听：倾听他的心里话，鼓励他把心中的感受都说出来。
- 接纳：接受他所有的感受，不管他的感受有多么无礼。
- 宽容：让幸存者看到你生命中软弱的一面和宽容。
- 多祷告：当幸存者似乎能够接受现实了，提出为他祷告。

耶和華靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。

《诗篇》34篇18节

## 给绝望者带来希望

真诚地面对。(《箴言》20章5节)

- 请严肃对待关于死亡和自杀的话题。
- 直接提问：“你想自杀吗？”
- 表达你的关切之情。

提供解决问题的方法。

(《哥林多前书》10章13节)

- 承认生活本来就是困难重重的。
- 指出生活往往就是在多个使人不愉快的选项中作选择。
- 列出解决问题的可能方法，并排序。

定下约定。<sup>6</sup>(《加拉太书》6章2节)

- 表达你的关爱以及帮助他的意愿，与他建立良好的关系。
- 问他是否愿意和你达成以下约定：“你愿意立下以下承诺吗？如果你想伤害自己，你会在这样做之前给我打电话。”
- 要对方签名为证。

列出帮助措施。<sup>7</sup>(《箴言》15章22节)

- 向经过专门训练的人或心理治疗师咨询。
- 和牧师通电话。



《快速查询》是取自心灵希望的《圣经》辅导材料，为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《防止自杀》