

自殺的謬論¹

謬論：“那些總是說要自殺的人往往不會這麼做。”

事實：請認真對待任何關於自殺的威脅。在那些自殺的人當中，80%曾經向他人發出這樣的警告。

聰明人的心得知識，智慧人的耳求知識。

《箴言》18章15節

謬論：“不要和極度沮喪的人談論自殺，這將會帶給他們自殺的想法。”

事實：你可以這樣設想，那些極度沮喪和擔憂的人往往已經有了自殺的想法。所以，對於這樣的人，有個人聊聊，可以是一個非常有效的預防措施。

心中有智慧，必稱為通達人；嘴中的甜言，加增人的學問。

《箴言》16章21節

謬論：“一個虔誠信仰神的人，一定不會自殺。”

事實：伴隨巨大壓力的絕望也會打擊一個人的信仰。就像虔誠的先知耶利米，即使最真誠的信徒也可能被自殺的絕望吞沒。當耶利米被折磨，生命受到威脅的時候，他悲嘆道：

願我生的那日受咒詛；願我母親產我的那日不蒙福！給我父親報信說“你得了兒子”，使我父親甚歡喜的，願那人受咒詛。願那人像耶和華所傾覆而不後悔的城邑；願他早晨聽見哀聲，晌午聽見吶喊；因他在我未出胎的時候不殺我，使我母親成了我的墳墓，胎就時常重大。

《耶利米書》20章14-17節

相關題目

• 抑鬱：
出黑暗，進光明。

• 安樂死：
善意殺死的謬論。

• 負罪感：
無罪一身輕。

• 盼望：
靈魂的錨。

• 拒絕：
醫治受傷的心靈。

• 憂慮：
喜樂偷竊者。



心靈盼望

Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org

在線學習：www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

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.

防止自殺

快速查詢

《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖經
輔導
資料
庫



心靈盼望

Hope for the Heart

對你每一種擔憂 都有同感...

生活真的已經無法再延續了嗎？你是否在輕生的念頭裏掙扎？你是否真的開始相信一種謊言？這種謊言就是：“自我毀滅勝過神給與我的生命。”其實，神對你的每一種擔憂都有同感，祂一定會從真理的角度來幫你解決問題。耶穌說過：

你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。

《約翰福音》8章32節

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮，是我的神。

《詩篇》42篇11節

幫助家人和朋友的守則²

- 不要故意漠視死亡的話題，不要說“別這樣說話。”
要善於傾聽——真正的傾聽。“我想聽到有關你的生活和心態究竟是甚麼樣的？”
- 不要這樣承諾“我不會把這件事告訴別人的。”
要這樣解釋——“因為我關心你，所以我不會發誓為你保密。我太愛你了。”
- 不要責怪別人或別事。“你有這種感覺完全是他的過錯。”
要意識到，神知道那些不公平的事情，但我們總可以選擇自己的反應。你是要負責任地做出反應呢，還是不負責任地做出回應呢？
- 不要過快地給出解決問題的方法“把過去的一切都忘了吧。”
要盡快幫他進行一次體檢。
- 不要陷入神學的爭論之中。
要真摯地為牽涉其中的每個人禱告，並且向他們保證：“神永遠不會離開你，也不會拋棄你。”

說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。

《箴言》12章18節

《聖經》對自殺說“不”的七個原因³

1. 自殺，表明你拒絕接受神賜下的“內心平安”
(《腓立比書》4章6-7節)
2. 自殺，表明你拒絕接受神對於你壽命長短的主權。
(《詩篇》139篇13、16節)
3. 自殺，表明你否認神是你生命的主宰。
(《哥林多前書》6章19節)
4. 自殺，表明你拒絕服從神不許謀殺的命令。
(《申命記》5章17節)
5. 自殺，表明你否定了神治癒你創傷的能力。
(《耶利米書》17章14節)
6. 自殺，表明你拒絕了神為你帶希望的計劃。
(《耶利米書》29章11節)
7. 自殺，表明你拒絕那早已在你心裏，可以讓你變得更加虔誠的神的力量。
(《彼得後書》1章3-4節)

背誦金句

我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從他而來。惟獨他是我的磐石，我的拯救，他是我的高臺，我必不動搖。

《詩篇》62篇5-6節

研讀的經文

《耶利米哀歌》3章19-24節

人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。

《箴言》12章25節

給痛失親朋的人帶去慰藉

由自殺引起的情感上的後果比你想像的更具毀滅性。很少有人有能力來到失去親友的人身邊，安慰他們。痛苦的情感體驗讓倖存者在憂傷中思索這個常常浮現在腦海中的問題——“他為甚麼要自殺？”但是，這個問題永遠沒有真正的答案。即使自殺者是我們的親朋好友，大部份人還是難以面對殘酷的現實。

巨大而特殊的悲痛⁴

- 震驚：“這一定搞錯了。我幾個小時之前還看到她呢。”
- 拒絕：“他一定覺得和我生活在一起還不如去死呢。”
- 內疚：“我本該做些甚麼來阻止這一切的發生。”
- 憤怒：“她怎麼可以這樣對我呢？”
- 憂傷：“我總是夢見我又和他在一起了。”

成爲一個特別的朋友⁵

- 陪伴：哪怕僅僅是陪著他，你在他身邊就已經足夠了。
- 傾聽：傾聽他的心裏話，鼓勵他把心中的感受都說出來。
- 接納：接受他所有的感受，不管他的感受有多麼無禮。
- 寬容：讓倖存者看到你生命中軟弱的一面和寬容。
- 多禱告：當倖存者似乎能夠接受現實了，請提出為他禱告。

耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。
《詩篇》34篇18節

給絕望者帶來希望

真誠地面對。(《箴言》20章5節)

- 請嚴肅對待關於死亡和自殺的話題。
- 直接提問：“你想自殺嗎？”
- 表達你的關切之情。

提供解決痛苦的方案。

(《哥林多前書》10章13節)

- 承認生活本來就是困難重重的。
- 指出生活往往就是在多個使人不愉快的選項中作出選擇。
- 列出解決問題的可能方法，並排序。

定下約定。(《加拉太書》6章2節)

- 表達你的關愛以及幫助他的意願，與他建立良好的關係。
- 問他是否願意和你達成以下約定：“你願意立下以下承諾嗎？如果你想傷害自己，你會在這樣做之前給我打電話。”
- 要對方簽名為證。

列出幫助措施。(《箴言》15章22節)

- 向經過專門訓練的人或心理治療師諮詢。
- 和牧師通電話。



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《防止自殺》