

问：神允许你抑郁 是为了什么？

- 答：
- (1) 警告你有些事情出了问题。
(《诗篇》119篇67节)
 - (2) 让你放慢脚步，省察内心。
(《哥林多后书》4章16节)
 - (3) 让你暴露自己的软弱。
(《哥林多后书》12章9节)
 - (4) 把你带到祂面前。
(《希伯来书》10章22节)
 - (5) 让你更加依靠祂。
(《诗篇》43篇5节)
 - (6) 有一个医治破损情感的过程。
(《耶利米书》17章14节)
 - (7) 培养你的忍耐，使你得以完全。
(《雅各书》1章2-4节)
 - (8) 建造你生命的价值。
(《路加福音》12章6-7节)
 - (9) 使你依靠祂的力量。
(《彼得后书》1章3-4节)
 - (10) 增加你的怜悯和对别人的理解。
(《哥林多后书》1章3-4节)

求你向我右边观看，因为没有人认识我。我无处避难，也没有人眷顾我。耶和華啊，我曾向你哀求，我说：“你是我的避难所，在活人之地，你是我的福分。”

《诗篇》142篇4-5节

相关题目

- 惧怕和恐惧：
走出恐慌，进入平安。
- 宽恕：
放手的自由。
- 负罪感：
无罪一身轻。
- 苛求完美：
强迫地表现。
- 防止自杀：
生命绝望时的希望。
- 忧虑：
喜乐偷窃者。



心灵盼望

Hope for the Heart
www.hopefortheheartch.org
在线学习：www.amazinghope4u.com

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

1. For this section, see Archibald Hart, and Catherine Hart Weber, *Unveiling Depression in Women: A Practical Guide to Understanding and Overcoming Depression* (Grand Rapids: Fleming H. Revell, 2002), 49–65.
2. Hart and Weber, *Unveiling Depression in Women*, 55.

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

抑郁

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

抑郁的黑云

你的心是否曾被抑郁的阴云笼罩？你是否曾陷入某种困境，如烦乱的心和某种感情而不能自拔？不管是富有创造力的天才，还是接受缓慢的学习者。无论是政坛领袖还是田野农夫，都曾在抑郁的阴云下挣扎过。有什么能够驱走这阴云，重现满足的蓝天吗？以色列的大卫王找到了答案——他以盼望神的亮光取代了绝望的黑暗。

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节或43篇5节

导致抑郁的六种身体因素¹

1. 荷尔蒙分泌失衡
在青春期、产后、更年期前后，荷尔蒙水平变化会导致抑郁症。
2. 药物和毒品
某些合法和非法的药品会导致抑郁症。
3. 慢性疾病
患慢性疾病，例如甲状腺缺乏，甚至一次感冒也会导致身体里的化学元素失去平衡，渐渐变成抑郁症。
4. 忧郁的性情
过度认真、自卑的性情易导致抑郁症。
5. 不恰当的饮食、休息和锻炼
若身体没有得到基本的饮食、休息和锻炼，人就会易疲倦、乏力和冷漠。
6. 遗传弱点
近亲中有抑郁症的人，后代患抑郁症的比率会比没有的人高两倍。²

愚蒙人是话都信，通达人步步谨慎。

《箴言》14章15节

对家人朋友的言语守则

- 不要说：“你不应该有那样的感觉。”
而要说：“我关心你的感受。”
- 不要说：“你就是需要多多祷告。”
而要说：“我会为你祷告，并且会继续为你祷告”
- 不要说：“你需要多读《圣经》！”
而要说：“《圣经》里一些经文给了我很多盼望，我已经给你写出来了，我可以和你分享它们吗？”
- 不要说：“你应该参加教会。”
而要说：“我参加了教会才知道生命原来如此有意义，我希望你下个星期天和我一起，之后我们可以一起吃午饭。”

人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。

《箴言》12章25节

背诵金句

我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。

《诗篇》27篇13节

研读的经文

《帖撒罗尼迦前书》5章16-24节

学习战胜抑郁

- 面对生活中的任何损失，允许自己悲伤并且得医治。
(《传道书》3章4节)
- 求神洁净自己的心，承认自己的罪。
(《约翰一书》1章8-9节)
- 常常思想神对你伟大的爱。
(《耶利米书》31章3节)
- 放弃消极的思想和消极的自我批评。
(《腓立比书》4章8节)
- 理解神允许你遭受损失和痛苦的永恒的旨意。
(《罗马书》8章28节)
- 把你的伤害和怒气化作感恩
(即使当你不想感恩的时候)。
(《帖撒罗尼迦前书》5章18节)

主耶和華啊，你是我所盼望的；从我年幼，你是我所倚靠的。

《诗篇》71篇5节

你如何帮助抑郁的人

做一个负责的伙伴——
“这件事上我和你在一起，我不会放弃你。”
(《传道书》4章9节)

认真倾听，听他们说自己的痛苦——
倾听使他们确信自己的价值。
(《雅各书》1章19节)

常常真诚地口头鼓励他们——
真诚地、时时地鼓励。
(《帖撒罗尼迦前书》5章11节)

认识到触摸的力量——
手放在他们肩膀上，适当拥抱、亲吻他们。
(《彼得前书》5章14节)

给他们听赞美的诗歌使他们精神振奋——音乐是一种疗法。
(《以弗所书》5章19节)

给他们的生活带来欢笑——有趣的卡片、录像、电影和人。
(《箴言》17章22节)

这人行在暗中，没有亮光，当倚靠耶和華的名，仗赖自己的神。
(《以赛亚书》50章10节)



《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《抑郁》