

問：神允許你抑鬱 是為了甚麼？

- 答：
- (1) 警告你有些事情出了問題。
(《詩篇》119篇67節)
 - (2) 讓你放慢腳步，省察內心。
(《哥林多後書》4章16節)
 - (3) 讓你暴露自己的軟弱。
(《哥林多後書》12章9節)
 - (4) 把你帶到祂面前。
(《希伯來書》10章22節)
 - (5) 讓你更加信靠祂。
(《詩篇》43篇5節)
 - (6) 有一個醫治破損情感的過程。
(《耶利米書》17章14節)
 - (7) 培養你的忍耐，使你得以完全。
(《雅各書》1章2-4節)
 - (8) 建造你生命的價值。
(《路加福音》12章6-7節)
 - (9) 使你依靠祂的力量。
(《彼得後書》1章3-4節)
 - (10) 增加你的憐憫和對別人的理解。
(《哥林多後書》1章3-4節)

求你向我右邊觀看，因為沒有人認識我；我無處避難，也沒有人眷顧我。耶和華啊，我曾向你哀求。我說：你是我的避難所；在活人之地，你是我的福分。

《詩篇》142篇4-5節

相關題目

- 懼怕和恐懼：
走出恐慌，進入平安。
- 寬恕：
放手的自由。
- 負罪感：
無罪一身輕。
- 苛求完美：
強迫地表現。
- 防止自殺：
生命絕望時的希望。
- 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. 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.

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

抑鬱

快速查詢
《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖經
資料
輔導
庫



心靈盼望
Hope for the Heart

抑鬱的黑雲

你的心是否曾被抑鬱的陰雲籠罩？你是否曾陷入某種困境，如煩亂的心和某種感情而不能自拔？不管是富有創造力的天才，還是接受緩慢的學習者。無論是政壇領袖還是田野農夫，都曾在抑鬱的陰雲下掙扎過。有甚麼能夠驅走這陰雲，重現滿足的藍天嗎？以色列的大衛王找到了答案——他以盼望神的亮光取代了絕望的黑暗。

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節或43篇5節

導致抑郁的 六種身體因素

1. 荷爾蒙分泌失衡
在青春期、產後、更年期前後，荷爾蒙水平變化會導致抑鬱症。
2. 藥物和毒品
某些合法和非法的藥品會導致抑鬱症。
3. 慢性疾病
患慢性疾病，例如甲狀腺缺乏，甚至一次感冒也會導致身體裏的化學元素失去平衡，漸漸變成抑鬱症。
4. 憂鬱的性情
過度認真、自卑的性情易導致抑鬱症。
5. 不恰當的飲食、休息和鍛煉
若身體沒有得到基本的飲食、休息和鍛煉，人就會易疲倦、乏力和冷漠。
6. 遺傳弱點
近親中有抑鬱症的人，後代患抑鬱症的比率會比沒有的人高兩倍。²

愚蒙人是話都信，通達人步步謹慎。

《箴言》14章15節

对家人朋友 的言語守則

- 不要說：“你不應該有那樣的感覺。”
而要說：“我關心你的感受。”
- 不要說：“你就是需要多多禱告。”
而要說：“我在為你禱告，並且會繼續為你禱告”
- 不要說：“你需要多讀《聖經》！”
而要說：“《聖經》裏一些經文給了我很多盼望，我已經給你寫出來了，我可以和你分享它們嗎？”
- 不要說：“你應該參加教會。”
而要說：“我參加了教會才知道生命原來如此有意義，我希望你下個星期天和我一起去，之後我們可以一起吃午飯。”

人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。

《箴言》12章25節

背誦金句

我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。

《詩篇》27篇13節

研讀的經文

《帖撒羅尼迦前書》5章16-24節

學習戰勝抑鬱

- 面對生活中的任何損失，允許自己悲傷並且得醫治。
(《傳道書》3章4節)
- 求神潔淨自己的心，承認自己的罪。
(《約翰一書》1章8-9節)
- 常常思想神對你偉大的愛。
(《耶利米書》31章3節)
- 放棄消極的思想和消極的自我批評
(《腓立比書》4章8節)
- 理解神允許你遭受損失和痛苦的永恆的旨意。
(《羅馬書》8章28節)
- 把你的傷害和怒氣化作感恩
(即使當你不想感恩的時候)。
(《帖撒羅尼迦前書》5章18節)

主——耶和華啊，你是我所盼望的；從我年幼，你是我所倚靠的。

《詩篇》71篇5節

你如何幫助抑鬱的人

做一個負責任的夥伴——
“這件事上我和你在一起，我不會放棄你。”
(《傳道書》4章9節)

認真傾聽，聽他們說自己的痛苦——
傾聽使他們確信自己的價值。
(《雅各書》1章19節)

常常真誠地口頭鼓勵他們——
真誠地、時時地鼓勵。
(《帖撒羅尼迦前書》5章11節)

認識到觸摸的力量——
手放在他們肩膀上，適當擁抱、親吻他們。
(《彼得前書》5章14節)

給他們聽讚美的詩歌使他們精神振奮——
音樂是一種療法。
(《以弗所書》5章19節)

給他們的生活帶來歡笑——
有趣的卡片、錄影、電影和人。
(《箴言》17章22節)

這人行在暗中，沒有亮光。當倚靠耶和華的名，仗賴自己的神。

《以賽亞書》50章10節



《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《抑鬱》