

**問：**如果我是一個習慣性和強迫性的酗酒者和吸毒者，我真的能够改變並永遠戒掉嗎？

**答：**所有的習慣、強迫行為和癮症都具有很強的抵抗性，很難改變，但並非不可能改變。重覆性行為實際上改變了大腦，使其很難改變選擇模式。不過，新的行為模式可以學習養成。如果你是真正的信徒，神的話語就能夠改變你的思想方式，教會和專門的團體能夠支持和幫助你生命的改變，聖靈也會從裏面賜你力量順服，並戒掉酒癮或毒癮。

因為你們立志行事，都是神在你們心裏運行，為要成就他的美意。

《腓立比書》2章13節

**問：**我怎樣確定應不應該喝酒？我剛信主不久，我希望自己所做的能够蒙神悅納。

**答：**《聖經》雖然沒有命令不能沾染任何酒類，但是談到了酒的危險：“酒能使人褻慢，濃酒使人喧嚷。”（《箴言》20章1節）不過，許多人禁酒是出於“不想讓人跌倒”的考慮：因為其他人可能因效法你的榜樣而跌倒。人都有效法別人的傾向，如果你飲酒或使用藥物/毒品，那些效法你的人可能會跌倒，令他們的生命因此受損。

無論是吃肉，是喝酒，是甚麼別的事，叫弟兄跌倒，一概不做才好。

《羅馬書》14章21節

## 相關題目

- 病態的依附：  
從束縛走向平衡。
- 抑鬱：  
出黑暗，進光明。
- 試探：  
謊言誘惑下的肉體之樂。
- 受害者：  
勝過受害者心理。
- 虐妻：  
對女性價值的攻擊。



心靈盼望

Hope for the Heart

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

在綫學習：[www.amazinghope4u.com](http://www.amazinghope4u.com)

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

1. Information on Mickey Mantle is from Merlyn Mantle, et al., with Mickey Herskowitz, A Hero All His Life: A Memoir by the Mantle Family (New York: HarperCollins, 1996); Ed Cheek, Mickey Mantle: His Final Inning (Garland, TX: ATS, n.d.).
2. Mantle, et al., Hero All His Life, 34.
3. For this section see Robert S. McGee, Pat Springle, and Susan Joiner, Rapha's Twelve-Step Program for Overcoming Chemical Dependency; with Support Materials from The Search for Significance, 2nd ed. (Houston, TX: Rapha, 1990); Stephen Van Cleave, Walter Byrd, and Kathy Revell, Counseling for Substance Abuse and Addiction, edited by Gary R. Collins, Resources for Christian Counseling, vol. 12 (Dallas: Word, 1987), 103-10.
4. For this section see Cleave, Byrd, and Revell, Counseling for Substance Abuse and Addiction, 116-17.
5. For this section see Van Cleave, Byrd, and Revell, Counseling for Substance Abuse and Addiction, 116-17.

《聖經》經文取自和合本  
© 2009 HOPE FOR THE HEART

# 濫用酒精和毒品

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

## 英雄的掙扎

他曾是美國的英雄。有人說，他是歷史上最偉大的棒球手。<sup>1</sup> 米基·曼特爾似乎擁有了一切——名聲、財富，還有上百萬的球迷。他在1950年高中畢業那一天與世界著名的紐約揚基隊簽約，從此踏上星途。以下資料可以證明他的超級巨星地位：他在職業生涯中，共打出536個全壘打，三次獲得最有價值球員獎，極高的職業擊球率，七次世界冠軍，還獲得過壘球三連冠——這意味著他在整個美國職業棒球大聯盟中擊球率最高、打出最多全壘打和最多擊球跑壘得分。

然而，米基同時還過著一種放縱的、濫用各種酒精物質的生活。他被查出患有肝癌，很顯然，多年的酗酒加深了對他身體的損害。儘管他的酒精中毒被成功治癒，但身體所受的毒害已經太深，死亡隨即到來。在他人生的最後一局，在一次新聞發佈會上，米基站在麥克風前指著自己向世界聲明他並不是人們效法的榜樣。他說：“不要像我。”<sup>2</sup>

究竟是甚麼讓這位世界最偉大的左右兩打的壘球擊球手從萬人崇拜的英雄落入了沉迷於酒精的地步？為甚麼每年都有上百萬人走上這條痛苦的路？在《聖經》中這樣解釋：

有一條路，人以為正，至終成為死亡之路。

《箴言》16章25節

## 擺脫依賴<sup>3</sup>

- (1) 承認你無力對抗自己的依賴。  
(《哥林多後書》1章9節)
- (2) 知道創造你的神有能力令你康復。  
(《詩篇》71篇20-21節)
- (3) 順服神的旨意。  
(《馬太福音》16章24-25節)
- (4) 面對現實——直接面對真實的自我。  
(《詩篇》139篇23-24節)
- (5) 向神和其他人承認你與罪的抗爭。  
(《約翰一書》1章8節)
- (6) 謙卑地接受神的幫助，改變過去的模式。  
(《彼得前書》5章6-7節)
- (7) 每天向神承認自己的過失和失敗。  
(《詩篇》51篇10-12節)
- (8) 請求被你冒犯的人原諒。  
(《馬太福音》5章23-24節)
- (9) 補償你做錯的地方。  
(《以西結書》33章15-16節)
- (10) 意識到自己做錯後要及時悔過。  
(《提多書》2章11-12節)
- (11) 禱告祈求神向你顯明祂為你預備的人生道路。  
(《詩篇》25篇4-5節)
- (12) 關愛別人、幫助別人。  
(《加拉太書》6章2節)

## 康復的十條 屬靈建議<sup>4</sup>

要得自由必須先在屬靈方面得自由，然後才能在生理和情感上經歷自由。當你走在康復之路上時，請謹記以下建議。

- (1) 康復始於今天。  
(《希伯來書》3章15節)
- (2) 知道康復是一生的過程，不會一次成功。  
(《腓立比書》3章12節)
- (3) 每天為得勝禱告！神會通過禱告保護你。  
(《馬太福音》26章41節)
- (4) 每天讀經，從神的話語中獲取力量。  
(《詩篇》119篇28節)
- (5) 默想經文，令自己不致落入罪中。  
(《詩篇》119篇11節)
- (6) 每週參加教會的崇拜，與其他信徒一起成長。  
(《希伯來書》10章24-25節)
- (7) 與關心你的人分享掙扎。  
(《雅各書》5章16節)
- (8) 對神要有信心！將你跟祂關係的成長當作生命的第一優先。  
(《馬太福音》6章33節)
- (9) 依靠基督的能力遠離物質/毒品/藥物。  
(《腓立比書》4章13節)
- (10) 相信永久的改變是可能的。  
(《路加福音》1章37節)

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。  
(《腓立比書》4章13節)

## 跟藥物依賴者 設定有益的界限

- (1) 放棄一切對藥物依賴者的祈望。  
(《詩篇》62篇5節)
- (2) 學習遠離藥物依賴者的問題，掌控你自己的生活。  
(《詩篇》25篇15節)
- (3) 將注意力從藥物依賴者的行為轉移到你的反應上。  
(《耶利米哀歌》3章40節)
- (4) 停止縱容對方的依賴行為（找藉口、維護）。  
(《詩篇》50篇21節)
- (5) 讓藥物依賴者知道你的行為對你和其他人的影響。  
(《以弗所書》4章25節)
- (6) 禱告祈求神讓藥物依賴者在生活中嘗到自己行為的苦果。  
(《箴言》5章21-23節)

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

《箴言》4章23節

## 背誦金句

因為我耶和華你的神必攙扶你的右手，對你說：不要害怕！我必幫助你。

《以賽亞書》41章13節

## 研讀的經文

《哥林多前書》10章有關試探的十個真理。

## 脫離依賴過程中 不要做的七件事<sup>5</sup>

- (1) 不要單打獨鬥。參加一個物/毒品/藥物康復計劃。  
(《傳道書》4章9-10節)
- (2) 不要無視你欺騙自己和他人的能力！  
(《耶利米書》17章9節)
- (3) 不要跟縱容你習慣的人交往。  
(《哥林多前書》15章33節)
- (4) 不要為將來憂慮。每一天與神同行。  
(《馬太福音》6章34節)
- (5) 如果復發，不要放棄。重回正確的軌道永遠不會太晚。  
(《約翰一書》1章9節)
- (6) 康復過程中取得成功時不可驕傲。  
(《箴言》16章18節)
- (7) 遇到試探時不要驚訝！  
(《哥林多前書》10章13節)

棄絕管教的，輕看自己的生命，听从责备的，却得智慧。  
《箴言》15章32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《濫用酒精和毒品》