

問：“我家裏剛剛遭受死亡的巨大打擊，一切都變了。人們總對我說，生活會恢復常態。但真的會嗎？”

答：親愛的人去世後，你的生活是不會“回到常態”的。但是你需要建立“新的常態”。當生活因重大損失而徹底改變時，“舊的常態”也永遠消失了。然而，如果你以新的態度走上新的生活軌道，就會形成新的常態。隨著時間流逝，安慰也會逐漸加增。在這個過程中，要記住：

- 神裝備你從理智、情感和靈性上適應新環境。
- 從受精到死亡，生命本身就不停變化。
- 我們在不停地變，每一次變化都為我們提供了成長的機會。要信靠創造你的神，倚靠祂找到你“新的常態”。

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上，都要認定他，他必指引你的路。

《箴言》3章5-6節

相關題目

- 死亡：
通向永恆的歸宿。
- 抑鬱：
出黑暗，進光明。
- 罪惡和痛苦：
神真的公平嗎？
- 負罪感：
無罪一身輕。
- 孤單：
如何做到雖獨處但不孤單。
- 喪偶：
曠野裏的智慧。



心靈盼望
Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org
在綫學習: www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

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

悲痛

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

無人不憂

為甚麼人們會被耶穌所吸引，尤其當他們失去所有希望的時候？為甚麼他們認為耶穌會憐憫他們？為甚麼耶穌會為他們的不幸而憂傷？答案很簡單：耶穌也有憂傷。祂受誹謗、遭鞭笞、被蔑視、受打罵，並被釘死在十字架上。但是《聖經》說：

他被罵不還口；受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。
《彼得前書》2章23節

當你看到有人被侮辱，聽到有人被誹謗或看到某人遭患難的時候，就知道那個人不僅理解甚麼是憂傷，還親自感受了憂傷。耶穌在世上的時候，世人聽到祂被無端地辱罵和譏諷，看到祂遭受不公正的患難，所以人們知道，耶穌不僅理解他們的憂傷，也顧念他們的憂傷。

如果你覺得“沒有人體諒我的痛苦”，耶穌體諒你！
如果你認為“沒有人理解我的悲傷”，耶穌理解你！
如果你認為“沒有人顧念我的憂傷”，耶穌顧念你！

因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

《希伯來書》4章15-16節

道別

- 回想已經失去的事物，思考那段歷史的意義，追尋並表達出你深深的情感（如愛、感激、憤怒和內疚）
- 承認過去的經歷對你的影響，接受過去，這是不能改變的事實。但是要明確地知道，現在是你繼續前行的時候了。
- 宣告自己不能活在過去，現在你需要神以新的方式滿足你。承認你必須接受所有神為你預備的經歷。
- 向過去、痛苦以及所有失去的東西告別。表達出你最後想表達的感情然後說“再見”。把焦點轉到現在和神已經為你預備的將來，擁抱現在和將來的生活。認識到你常常處於人生不同的階段中，因此總在改變。現在就對耶穌和祂為你預備的生活說“你好”。

我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。

《約翰福音》14章27節

從過去釋放出來

- 回想一下你對空椅子上的人所說的話並口頭表達出你的思考。承認歷史永遠是過去的一部份，而不是現在的一部份。
- 把過去未解決的事情和仍懷有的感受（如懊悔和怨恨）說出來，把它們清空並使之終結。
- 選擇饒恕使你蒙冤的人，放棄任何報復的念頭。
- 把過去留給過去，不要再讓它影響你的現在和將來。讓下面《約伯記》裏的經文成為你心裏的決定：

你必忘記你的苦楚，就是想起也如流過去的水一樣。

《約伯記》11章16節

背誦金句

神啊，求你憐憫我，憐憫我！因為我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的陰下，等到災害過去。
《詩篇》57篇1節

研讀的經文

（《耶利米哀歌》3章19-26節）

健康地處理憂傷的指南

感情指南

- 建立堅強且活躍的支持體系。
（《箴言》27章17節）
- 享有哭泣的自由。
（《詩篇》126篇5節）
- 有經常參加社會交往的計劃。
（《希伯來書》10章25節）
- 有一個可信任的、誠實的知己。
（《傳道書》4章9-10節）
- 放下怨恨。
（《以弗所書》4章32節）

身體指南

（見《列王紀上》19章3-8節）

- 得到充足的休息。
- 多喝水。
- 營養均衡。
- 每天鍛煉身體。
- 多曬太陽。

靈性指南

- 過有目的的禱告生活。
（《詩篇》119篇26節）
- 培養對永生的嚮往。
（《哥林多後書》4章16-18節）
- 形成積極的態度並堅定地持守真理。
（《腓立比書》4章8節）
- 心平氣和地面對過去。
（《約翰一書》1章9節）
- 養成熟記經文的好習慣。
（《提摩太後書》3章16-17節）

通達人見禍藏躲；愚蒙人前往受害。
《箴言》27章12節

尋求安慰

來到賜各樣安慰的神面前。
（《哥林多後書》1章3節）

敞開你的心接受痛苦的現實。
（《哥林多後書》1章9節）

承認過去的罪和過犯，存無虧的良心。
（《箴言》28章13節）

在憂傷過程中尋找積極的方面。
（《哥林多後書》7章11節）

從神派來的人那裏得到安慰。
（《哥林多後書》7章6節）

通過安慰別人使你信心更加堅固。
（《哥林多後書》1章4節）

相信基督使你有重建生活的力量。
（《腓立比書》4章13節）

憂愁強如喜笑；因為面帶愁容，終必使心喜樂。
《傳道書》7章3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《悲痛》