

问:“我家里刚刚遭受死亡的巨大打击，一切都变了。人们总对我说，生活会恢复常态。但真的会吗？”

答: 亲爱的人去世后，你的生活是不会“回到常态”的。但是你需要建立“新的常态”。当生活因重大损失而彻底改变时，“旧的常态”也永远消失了。然而，如果你以新的态度走上新的生活轨道，就会形成新的常态。随着时间流逝，安慰也会逐渐增加。在这个过程中，要记住：

- 神装备你从理智、情感和灵性上适应新环境。
- 从受精到死亡，生命本身就不停变化。
- 我们在不停地变，每一次变化都为我们提供了成长的机会。要信靠创造你的神，依靠祂找到你“新的常态”。

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上，都要认定他，他必指引你的路。

《箴言》3章5-6节

相关题目

- 死亡：
通向永恒的归宿。
- 抑郁：
出黑暗，进光明。
- 罪恶和痛苦：
神真的公平吗？
- 负罪感：
无罪一身轻。
- 孤单：
如何做到虽独处但不孤单。
- 丧偶：
旷野里的智慧。



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

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

悲痛

快速查询
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导
资料库



心灵盼望

Hope for the Heart

无人不忧

为什么人们会被耶稣所吸引，尤其当他们失去所有希望的时候？为什么他们认为耶稣会怜悯他们？为什么耶稣会为他们的不幸而忧伤？答案很简单：耶稣也有忧伤。祂受诽谤、遭鞭答、被蔑视、受打骂，并被钉死在十字架上。但是《圣经》说：

他被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。

《彼得前书》2章23节

当你看到有人被侮辱，听到有人被诽谤或看到某人遭患难的时候，就知道那个人不仅理解什么是忧伤，还亲自感受了忧伤。耶稣在世上的时候，世人听到祂被无端地辱骂和毁谤，看到祂遭受不公正的患难，所以人们知道，耶稣不仅理解他们的忧伤，也顾念他们的忧伤。

如果你觉得“没有人体谅我的痛苦”，
耶稣体谅你！

如果你认为“没有人理解我的悲伤”，
耶稣理解你！

如果你认为“没有人顾念我的忧伤”，
耶稣顾念你！

因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧地来到祂恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。

《希伯来书》4章15-16节

道别

- 回想已经失去的事物，思考那段历史的意义，追寻并表达出你深深的情感（如爱、感激、愤怒和內疚）
- 承认过去的经历对你的影响，接受过去，这是不能改变的事实。但是要明确地知道，现在是你继续前行的时候。
- 宣告自己不能活在过去，现在你需要神以新的方式满足你。承认你必须接受所有神为你预备的经历。
- 向过去、痛苦以及所有失去的东西告别。表达出你最后想表达的感情然后说“再见”。把焦点转到现在和神已经为你预备的将来，拥抱现在和将来的生活。认识到你常常处于人生不同的阶段中，因此总在改变。现在就对耶稣和祂为你预备的生活说“你好”。

我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的，你们心里不要忧愁，也不要胆怯。

《约翰福音》14章27节

从过去释放出来

- 回想一下你对空椅子上的人所说的话并口头表达出你的思考。承认历史永远是过去的一部分，而不是现在的一部分。
- 把过去未解决的事情和耿耿于怀的感受（如懊悔和怨恨）说出来，把它们清空并使之终结。
- 选择饶恕使你蒙冤的人，放弃任何报复的念头。
- 把过去留给过去，不要再让它影响你的现在和将来。让下面《约伯记》里的经文成为你心里的决定：

你必忘记你的苦楚，就是想起也如流过去的水一样。

《约伯记》11章16节

背诵金句

神啊，求你怜悯我，怜悯我！因为我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的荫下，等到灾害过去。
《诗篇》57篇1节

研读的经文

《耶利米哀歌》3章19-26节

健康地处理 忧伤的指南

感情指南

- 建立坚强且活跃的支持体系。
(《箴言》27章17节)
- 享有哭泣的自由。
(《诗篇》126篇5节)
- 有经常参加社会交往的计划。
(《希伯来书》10章25节)
- 有一个可信任的、诚实的知己。
(《传道书》4章9-10节)
- 放下怨恨。
(《以弗所书》4章32节)

身体指南

(见《列王纪上》19章3-8节)

- 得到充足的休息。
- 多喝水。
- 营养均衡。
- 每天锻炼身体。
- 多晒太阳。

灵性指南

- 过有目的的祷告生活。
(《诗篇》119篇26节)
- 培养对永生的向往。
(《哥林多后书》4章16-18节)
- 形成积极的态度并坚定地持守真理。
(《腓立比书》4章8节)
- 心平气和地面对过去。
(《约翰一书》1章9节)
- 养成熟记经文的好习惯。
(《提摩太后书》3章16-17节)

通达人见祸藏躲；愚蒙人前往受害。

《箴言》27章12节

寻求安慰

来到赐各样安慰的神面前。

(《哥林多后书》1章3节)

敞开你的心接受痛苦的现实。

(《哥林多后书》1章9节)

承认过去的罪和过犯，存无亏的良心。

(《箴言》28章13节)

在忧伤过程中寻找积极的方面。

(《哥林多后书》7章11节)

从神派来的人那里得到安慰。

(《哥林多后书》7章6节)

通过安慰别人使你信心更加坚固。

(《哥林多后书》1章4节)

相信基督使你重建生活的力量。

(《腓立比书》4章13节)

忧愁强如喜笑，因为面带愁容，终必使心喜乐。
《传道书》7章3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《悲痛》