

走出抑郁

—— 应对抑郁和孤独 ——



韦恩·麦克 (Wayne Mack) 著



走出忧郁

应对抑郁和孤独

麦伟恩博士 著

(Dr. Wayne Mack)

小马 译

版权所有

***Out of the Blues: Dealing with the
Blues of Depression and Loneliness***
by Dr. Wayne Mack

*Copyright 2006 © FOCUS
PUBLISHING, INC.*

All rights reserved.

ISBN 1-885904-59-2

引言

当一个基督徒朋友听说我在写一本从圣经角度探讨抑郁的书时，她写了一张便条鼓励我在这方面的努力。便条上说，她认为这样的书是亟需且有意义的。她说：“我认识的人有一半在服用抗抑郁药。事实上，我是所认识的最开心的人！”

当然，根据我的辅导经验，我知道这个话题的重要性。在从事圣经辅导事工的三十多年来，我一直在帮助抑郁者，这跟辅导有其他问题的人一样常见。有的人前来辅导时承认自己感到抑郁，而有的抑郁者却把它称为别的问题。除了我的辅导经验，我的研究经验也让我明白这样的书是亟需的。在我为关于辅导抑郁者的研讨会做研究时发现，很多关于此话题的书是由世俗辅导员所写的，而且很多书有时只是肤浅地引用了圣经的经文和事例。然而，要找到一本使用健全解经的辅导书，这几乎是徒劳的。因此，我的研究经验使我确信，一本从圣经角度鲜明出发的关于抑郁的书将为辅导员和个人提供宝贵的资源。

我并不宣称自己写下了圣经有关抑郁的所有真理。神的道如此深远宽广，一个人不可能完全归纳圣经有关任何主题的真理（诗篇 119:96）。

哪怕如此，我认为自己对圣经如何谈论抑郁的理解还算准确。我对自己从圣经所了解到的真理深信不疑，但因为神的道深远宽广，对此的学习是没有止境的。因此，尽管我不宣称此书有全面的综合性，我仍希望这本关于抑郁和常随之产生的孤独的书能正确呈现圣经的真理，并因此帮助你避免或走出“抑郁”。

在写作此书时，我努力地从圣经的角度呈现抑郁和孤独问题的本质、原因和解决方案。在完成此项任务时我深信，一位全知的神在祂的道里赐给我们生命和虔敬所需的一切，并且“我们所需的一切”包括在理解并战胜抑郁和孤独时的一切需求。

在本书的第一部分，我试图从圣经的角度定义并描述抑郁。在本书的第二部分，我探讨了抑郁的发展或动态。在第三部分，我呈现了圣经对此问题的解决方案。本书的最后一章探索了由孤独导致的抑郁的本质、原因和解决方案。为使材料具有实际性、实用性和应用性，我在每章包含了学习问题。有的是复习问题，它们能使该章的真理扎根于你的思想中。有的是思考和应用问

题，它们将鼓励你突破理论的局限，并把本章的真理应用在日常生活和操练中。

本书的两大独特之处体现在第 7 章和第 8 章。第 7 章的标题是“有关抑郁的问答”。我在本章提供了对多年来被问及的一些问题的看法。第 8 章的标题是“对辅导员的额外提醒”。我在本章致力提供如何帮助抑郁者的相关指导。本章提供的建议是专门针对正式的辅导员，但也对家庭成员、朋友甚至抑郁者本人有益，这有助于他们从圣经的角度理解并解决抑郁的问题。

你在读此书时，我强烈建议你效仿圣经中的两个榜样。效仿使徒行传 17 章 11 节所描述的庇哩亚人的榜样：他们考查圣经，以确保保罗告诉他们的话符合圣经。我强烈建议你也如此对待我在此书中所写的话。类似地，我还强烈建议你效仿保罗在帖撒罗尼迦前书 5 章 21 节对帖撒罗尼迦人的劝勉。我挑战你仔细察验我写的所有文字，将之与经文对比，并持守善美的（真正符合圣经的）。不要因为是我写的而接受我所写的。除非我所写的文字准确地体现了神的道，否则不要接受此书。你不需要更多出自有限有误的人关于抑郁的理论。你需要神的智慧，祂知晓包括抑郁在内的一切，并且你会在圣经中找到那样的智慧。如果我所写的文字准确地体现了圣经，你还将在此书中找到神对于抑郁的智慧之言。

感谢神赐我机会查考并服侍祂的道，谢谢你允许我跟你交流我从祂的道中所学到的一些重要概念。我还想感激珍妮特·杜德克，她帮助我编辑并整理了此书的材料。若没有她专业忠诚的努力，此书就不会早日成书了。

希望我们伟大全智又慈爱的神使你借着阅读并考察此书在自己的生活和对他人的事工中硕果累累。

麦
伟恩博士

目录

引言

| | |
|----------------|-----|
| 1. 抑郁是什么样的？ | 6 |
| 2. 真正的抑郁是什么样的？ | 16 |
| 3. 人们为何感到抑郁？ | 28 |
| 4. 走出抑郁：圣经原则 | 51 |
| 5. 走出抑郁：圣经事例 | 67 |
| 6. 孤独或缺乏孤独？ | 80 |
| 7. 有关抑郁的问答 | 93 |
| 8. 给辅导员的额外信息 | 105 |

第 1 章

抑郁是什么样的？

定义并描述此问题

一个人因担心有严重抑郁的妻子而预约了精神病医生。当他们走进办公室时，医生先问了一些问题。在交谈时，医生起身并坐在女人身旁。女人似乎感到惊讶，却很高兴。当他们继续交谈时，医生用胳膊环绕着女人，并对她微笑。她也用微笑回应他。过了一会儿，他捏了下她的肩膀，并倾身亲吻了她的脸颊。到那时，女人已是眉开眼笑。

然后，精神病医生起身回到他的座椅，并对女人的丈夫说：“当我坐在你太太身旁、对她微笑、拥抱她并亲吻她的脸颊时，你注意到她情绪上的变化了吗？”“是的，”男人回答到。“嗯，”精神病医生继续说，“这就是她需要的治疗，并且她一周需要至少三次。”“好的，”丈夫同意到，“如果那是你认为她所需要的，我会每周二和周四带她过来，但周六我不能带她来，因为那天我打高尔夫球。”

尽管这个故事可能是虚构的，这个女人经历的问题却非虚构。抑郁是个常见且严峻的问题。她的问题确实无法仅靠某人一周三次给她一些注意力而得以解决，尽管这不会带来伤害。不仅如此，也许这个故事有些诙谐，抑郁问题却绝不是幽默的。它破坏并阻碍人们的生活，破坏婚姻和其他人际关系，并且——在信徒的情况中——破坏信仰。这是不能轻视的。

抑郁的常见性

我曾听某些“心理健康专家”说，抑郁是心理疾病中的普通感冒。换句话说，抑郁是人类如此常见的体验，几乎每个人——不论背景如何——都会在一生中从某种程度上经历它。他们通过调查来支持自己的观点，这些调查表明百分之七至十五的普通人口在任意时刻正经历着抑郁。而另一些研究表明，抑郁的发生率甚至更高。

不论高到什么数字，更低的数字——如果准确的话——确实体现了一个严峻的问题。根据我的经验，我发现抑郁确实待人平等，它影响所有种族、经济地位、性别、年龄和教育背景的人。我辅导过抑郁的年幼儿童，其中一个孩子在六岁时就试图过自杀。我辅导过抑郁的青少年，他们中间有的人在生活的

方方面面碰壁，而有的却在学校成绩优异，有领导的地位，被认为有吸引力和才华，并且似乎有巨大的潜力。

尽管我几乎不赞同这些“专家”对抑郁的看法，我确实赞同他们对抑郁常见性的评估。在著作此书时，我确信自己在讨论一个几乎所有读者已经或将会在某时挣扎的问题。我难以相信一个人在一生中不受到抑郁的试探。对于我们中间那些目前不受抑郁困扰的人来说，我想我们大多数人认识某个抑郁的人。

在1968年，我自己经历了一段极度抑郁的时期。靠着神的恩典，我得以通过圣经辅导战胜抑郁。因此，我将在此书中分享的真理既是为了牧养，也是为了个人的原因。我相信圣经教导了这些真理。我见过这些真理在抑郁者的生活中做工，并且在我自己的生活中，神使用这些真理来帮助我战胜抑郁。

既然抑郁如此常见，对**所有的**信徒来说，知道如何按照神的旨意应对它是很重要的。不论为了我们自己或所帮助的他人的益处，理解**神**对此问题的**解决方案**是至关重要的。为了做到这一点，我们将首先从神的角度——根据圣经对我们的启示——认识抑郁是什么，以及它如何发展。在过后的章节中，我们将研究解决这一问题本身的圣经策略。

必要的阐明

在继续讨论之前，我想阐明，我们将在此书讨论的抑郁**不是**由某种功能障碍或身体疾病而直接导致的抑郁。在少数的案例中，抑郁感受可能是因身体疾病或失调而附带产生的结果。《基督徒辅导员医学案头参考》（*The Christian Counselor's Medical Desk Reference*）¹列出了可能导致抑郁的很多身体问题：老年痴呆症、帕金森氏症和某些癌症等等。罗伯特·史密斯医生和其他基督徒内科医生认为，把这些案例中的状况称为抑郁是不恰当的，我们应当根据此人患有的身体疾病描述其状况。如果我们怀疑某种身体疾病可能导致了情绪的低落，那么我们应当让医生进行全面恰当的体检。

如果体检表明某种身体疾病的存在，合理的医疗将在很大程度上缓解抑郁的感受。即便如此，跟我交谈过的专家赞同，这种情况应用于不到百分之二十的情绪低沉的人。²（由罗伯特·史密斯医生所著、永恒文本社出版的《基督

¹ *The Christian Counselor's Medical Desk Reference*, Timeless Texts.

² 同上

第 1 类

轻度抑郁：一种不可避免的回应

每个人都时不时经历“忧郁”。有的人会说，当他们因某事而感到有些沮丧、失望或悲伤时，他们感到“抑郁”。换句话说，他们没有平时那么满足或开心，并且他们意识到有哪里不对劲。

每个人都会在某时感到失望和沮丧。一位牧师朋友曾告诉我，他每周都有如此的体验。他解释到，对他来说，周日是一周的最高点，是一周工作的顶峰。在那天，他会见神的百姓，带领他们敬拜，并拥有崇高圣洁的特权传讲神的道。他每周在那一天耗尽了很多身体、情感和属灵的能量。

既然周日是如此重要的一天，人们也许认为周日顶峰过后的周一自然会有所松弛。他却告诉我，因为他在周一总会感到有些低落，他不再在那天休息。他会在那天工作，而不是忧郁地休息，并且他会在一周中的另一天休息，那时他的短暂忧郁已消散。他意识到可能使自己情绪低落的状况，并采取措施避免了这种状况。

我的朋友在每周一的经历是“忧郁”或轻度抑郁。“沮丧”或“失望”可能是对这种抑郁更恰当称呼。这是伴随日常生活起伏的常见体验。事实上，圣经说甚至完美的耶稣也“多受痛苦，常经忧患”（以赛亚书 53:3）。

根据福音的记载，耶稣是完美的人，祂却跟我们一样经历了悲伤、疲乏、沮丧和失望。圣经表明，祂跟我们一样凡事受到试探（希伯来书 2:17、18，4:15）。然而，尽管祂因罪在他人生活和世上的影响而悲痛，祂从不让自己受到这些感受的支配。不论处境如何，基督总是履行自己的职责：“……因为我常作他所喜悦的事”（约翰福音 8:29）。

祂在施洗约翰死后的行为是个好例子。在马太福音第 14 章，希律让人斩了约翰。门徒埋葬了约翰后，就去告诉耶稣。“耶稣听见了，**就上船从那里独自退到野地里去**。众人听见，就从各城里步行跟随他”（14:13）。在听到噩耗时，耶稣本想独处一段时间，但由于众人跟随祂，祂无法独处。“耶稣出来，见有许多的人，**就怜悯他们，治好了他们的病人**”（14:14，强调为附加）。祂的事工责任立即胜过了独处的愿望。

在约翰福音第 6 章，我们找到基督在经历失望时的另一个好例子。这部分经文包含了耶稣的一段有力信息，有人将之描述为“这话甚难”，难以接受（约翰福音 6:60）。祂在这段话的核心教导是，祂是天上的“粮”。耶稣说：“我就是生命的粮，到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴”（6:35）。

尽管这句话表面上看似简单，祂的听众显然意识到，基督在这些话中对自己做出了令人震惊的声明。祂使用粮来打比方，因为人人都对之熟悉。如果我们像祂的听众一样了解粮，我们就能明白基督在此处教导的影响。詹姆士·M·博伊斯（James M. Boice）指出这段话中关于基督的四大重要声明：³

首先，**粮是生活必需的**。在基督的时代，粮甚至比当今更加重要，因为它常常是饮食中的唯一主食。若没了粮，人就会死。其次，**粮适合所有人**。换句话说，粮是几乎世上所有人都能吃并在吃的东西。第三，**粮必须每天吃**。只在周日吃一顿饭不足以支撑接下来的一周。第四，**粮带来成长**。若没有充足的营养，身体是不能正常发育的。

考虑到基督的所有听众都能知道并明白关于粮的这些真理，基督声称自己是“生命的粮”，这确实令人震惊。换句话说，基督声明自己是生命的源头，并进一步暗示，若没有祂，人就会死。不仅如此，祂还声明自己适合所有人，并能够满足所有人的需求，不论贫富老少，是犹太人或外邦人。

基督还声明自己是他们日常生活中必需的一部分——这要求有持续的关系——并且是成长所需充分营养的必要来源。祂教导说，若每天没有足够份量的祂，也就是道（约翰福音 1:1），人们就会在属灵上变得软弱，并在事工上缺乏成效。（选自博伊斯的《圣经研究》，约翰福音 6:28-37，12-15 页）。⁴

在基督做出的这一“简单”声明中，祂的很多听众意识到祂的声明是绝对独有的。基督是在说，祂不只是**某种**粮；祂是**生命**的粮。这句话确实刺耳并且难以接受，并且听祂教导的一些人决定他们已经听够了。“从此，他门徒中多有退去的，不再和他同行”（约翰福音 6:66）。

然后耶稣转向剩下的（十二）门徒，问他们：“你们也要去吗？”（6:67）。这个问题既挑战剩下的门徒，也表达出祂对离开者回应的担忧。尽管这并不影响祂的事工，耶稣在当时必定因看到很多跟随者离开而感到失望。

³ 选自博伊斯的《圣经研究》，约翰福音 6:28-37，12-15 页

⁴ 同上。

约翰福音第 11 章记载了主耶稣基督失望悲伤的另一场景。耶稣在另一处事工，祂被告知住在伯大尼的朋友拉撒路病重。耶稣和祂的陪同在几天后前往伯大尼看望拉撒路，那时拉撒路已经死了。他们到达时，马大对耶稣说：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死”（约翰福音 11:21）。耶稣回答说，她的兄弟必复活，因为复活在祂，生命也在于祂（23-25 节）。

马大离开后，耶稣遇见马利亚，她也对耶稣说了马大所说的话。然而，马利亚在说话时俯伏在耶稣脚前哭泣（32-33 节）。祂这次的回应有所不同。“耶稣看见她哭，并看见与她同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁”（33 节）。为什么耶稣这次哭了，之前却没有哭？这不是因为拉撒路死了；耶稣已经知道他死了，并且祂要使拉撒路从死里复活。在前往伯大尼之前，祂就将此告诉了门徒（6-15 节）。

不，耶稣的哭是因马利亚和他人的悲痛而“心里悲叹”。祂体恤他们的悲伤。尽管耶稣从未犯罪，祂却因生活的艰难和痛苦表达真实的悲伤。远不够完美的我们也在这个远不够完美的世上类似地体验到沮丧和失望。基督总能充分地知道主的喜乐，然而祂的情感在一定程度上随着外在的处境而波动，正如我们的情感一样。

某日在天国，我们也将像基督那样知道满足的喜乐，“在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐”（诗篇 16:11 下）。有时，靠着神的恩典，我们甚至在地上也能尝到那种滋味。“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足”（约翰福音 15:11）。然而，我们在地上的喜乐总会夹杂着悲伤，正如保罗的经历所证明的。在描述了眼前事工的巨大艰难时，他写到：“反倒在各样的事上表明自己是神的用人……**似乎忧愁，却是常常快乐的**”（哥林多后书 6:4, 10）。

我认识一些基督徒，他们认为信徒在任何时候都不应当感到失望或悲伤。“基督徒，”他们说，“应当总是微笑。”他们认为这是保罗在腓立比书 4 章 4 节所教导的，他命令我们“要靠主常常喜乐”。在我看来，这不是保罗的意思，正如圣经有多处教导，喜乐和悲伤可以在我们心里合理地并存。

比如，传道书 3 章 4 节说，“哭有时，笑有时。”使徒彼得在描述我们作为信徒拥有的一些福分时说：“因此，你们是**大有喜乐**。但如今**在百般的试炼中暂时忧愁**”（彼得前书 1:6）。他的教导清楚表明，我们在试炼中忧愁是**必要的**，哪怕我们因在基督里的福分而大有喜乐。使徒保罗也写到：“论到睡

了的人，我们不愿意弟兄们不知道，**恐怕你们忧伤，像那些没有指望的人一样**（帖撒罗尼迦前书 4:13，强调为附加）。

圣经表明，只要不失去指望，我们因生活中的悲伤和艰难而情绪低落，这并没有错。保罗在帖撒罗尼迦前书第 1 章并没有教导，当艰难的事发生时（比如所爱的人去世），我们不应当悲痛。他是在教导，我们不应当在悲痛时没有指望。换句话说，我们应当永不忘记指望，这样的指望在于基督耶稣的再来和所应许的死人复活。这就是我们在**悲伤**中的**喜乐**。

第 2 类

中度抑郁：错误的回应

所有信徒都会在不同的时期体验轻度抑郁——悲伤、沉重、沮丧或失望。然而，我们对这种体验的回应方式决定了其结果，并**应当**使我们与身边不信的人分别开来。对轻度抑郁有两种基本回应：

1. 错误的回应：承认并顺从感受
2. 正确的回应：承认却不顺从感受

在感到轻度抑郁时，有的人会承认现实的感受，但拒绝让自己被感受所支配。他们遵循神的道，选择“思念上面的事，不要思念地上的事”（歌罗西书 3:2）并“思念真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，有德行的和可称赞的”（腓立比书 4:8）。当如此做时，他们发现神的道像光一样驱散了心中的阴云。

有的人却过于注重自己的感受，选择专注于自己而不是神。专注于**神**能缓解痛苦情感的强烈程度，而专注于**情感**却会产生相反的效果。抑郁的感受会因受到的专注而增强，并开始控制思想和行为。如此做的人被情绪所支配，忽视圣经赋予的职责，失去盼望，并发现自己越来越不满足于属灵的东西。

当他们持续专注于自己的处境和因其产生的感受时，这些人常常发现自己开始容易哭泣，容易心烦，体验更长时间的悲伤，并且难以进行日常生活中的活动。他们思念的是生活的消极方面——地上的事——而不是神的应许、旨意和能力——上面的事。起初的轻度抑郁变成了**中度抑郁**。

中度抑郁在圣经里的例子

在我们考虑圣经里的一些例子之前，我有必要先讲明我对圣经例子的使用。我将用圣经里的事件和人物来举例说明中度抑郁。我的意思是，我在使用圣经中的这些记载来领悟这一话题，尽管我绝非表明，圣经记载了这些段落主要是为了教导抑郁这一话题。在大多数情况下，神包含这些段落的主要原因完全是为了其他不同的目的

亚萨

第一个例子是亚萨，诗篇第 73 篇的作者。亚萨在这首诗篇中如此描述他在生活中所经历的事：

至于我，我的脚几乎失闪，我的脚险些滑跌。我见恶人和狂傲人享平安，就心怀不平。（2-3 节）

我实在徒然洁净了我的心，徒然洗手表明无辜。因为我终日遭灾难，每早晨受惩治。（13-14 节）

我思索怎能明白这事，眼看实系为难。（16 节）因而我心里发酸，肺腑被刺。我这样愚昧无知，在你面前如畜类一般。（21-22 节）

亚萨用这些话表明，他几乎放弃了信仰。他承认自己嫉妒他人并感到沮丧、愤恨，为难、困惑、自怜和普遍的痛苦。他的想法、感受和行为是错误的，并且他的言语表明，他已处于这种状态一段时间了。亚萨显然不是经历简单的忧郁，或轻度抑郁；他的体验比轻度抑郁更加深刻并似乎更加持久。

然而，他的抑郁并不是最严重的那类，因为这首诗篇的剩余部分显然表明他从未完全放弃。他写到自己“*几乎失闪*”并“*险些滑跌*”。他感到为难、困惑并几乎失去自制，但他从未完全垮掉、完全失望并完全地专注自我。第 15 节清楚表明，他对自己仍然有所控制，并且这有助于他记得关于神的一些重要事情（我们将稍后讨论这一点），而这最终驱散了他的抑郁。

耶利米

伟大先知耶利米也在事工期间至少一次经历中度抑郁。他在耶利米哀歌中用比喻描述了自己的情感体验。他写到自己在黑暗中、被破碎、有苦楚和艰难、被捆绑、被围困、充满苦楚、远离平安、力量衰败、哭泣并被排斥（耶利米哀歌 3:1-20）。

同样地，这显然不是轻度抑郁。耶利米在经历着巨大的情感痛苦和黑暗，然而他的抑郁从未到达严重的程度，因为他仍然有指望。他仍然能够使自己重

新回想神及其应许的伟大。事实上，他在本章的思绪来回波动于令人沮丧和鼓舞的事之间。尽管他——在身体和情感上——被击倒一时，并且可能无法喜乐地侍奉神，他却完全没有放弃（耶利米哀歌 3:21-66）。

一位诗篇作者

“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？”（诗篇 42 篇和 43 篇）这两首诗篇的作者三次提出此问。他在提问后表明了自己的抑郁状况：

我昼夜以眼泪当饮食，人不住地对我说：“你的神在哪里呢？”

我的神啊，我的心在我里面忧闷……

“我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？”

（诗篇 42:3、6、9 下）

此人似乎因感觉不到神在生活中的同在而悲伤。“我的心渴想神，就是永生神；我几时得朝见神呢？”（诗篇 42:2）。他似乎因仇敌的辱骂欺压（42:9-10）和自己无法像以前那样带领神的百姓敬拜（42:4）而忧心如焚。他的试炼持久而严峻，几乎胜过他所能承受的。“你的瀑布发声，深渊就与深渊响应，你的波浪洪涛漫过我身”（42:7）。

然而我们再次看到，尽管此人在当前经历苦难，他却完全没有忧闷。他极有可能在中度抑郁中挣扎，却没有完全放弃。他仍然信靠并仰望神，正如他写到：“应当仰望神，因我还要称赞他。他是我脸上的光荣，是我的神”（42:11）。他仍然在神的道中寻得安慰，并相信神将最终拯救他：“求你发出你的亮光和真实，好引导我，带我到你的圣山”（43:3）。

总结

到目前为止，我们讨论了轻度抑郁和中度抑郁的特征，并思考了圣经中的一些相应例子。在下一章，我们将仔细讨论严重抑郁的本质和圣经中经历这种抑郁的一些人物。这都是处理抑郁问题——或任何其他问题——的第一步，也就是识别。我们试图准确地定义这一问题，因为准确的诊断是成功医治的第一步。为使本章尽可能地实用，现在我鼓励你花时间回答以下的讨论和应用问题：

讨论和应用问题

1. 抑郁问题在社会上有多么常见？
2. 抑郁确实平等待人，这一表述的含意是什么？
3. 抑郁有哪三种类型？
4. “抑郁”一词为何被描述为“包罗万象的词”？
5. 有哪些圣经例子是针对第一种抑郁？
6. 这种抑郁有哪些症状？
7. 有哪些理由被用来支持这一观点，即基督徒体验悲伤并没有错？
8. 有哪些圣经例子是针对第二种抑郁？
9. 这种抑郁有哪些症状？

第 2 章

真正的抑郁是什么样的？

抑郁是个严峻的问题，自古代以来，它一直是人类的一种常见体验。轻度抑郁可能持续几个小时或几天，而中度抑郁却更加强烈，一般会持续更长时间。我们在上一章讨论了亚萨、耶利米和一位诗篇作者的中度抑郁。我们看到，他们三人都有强烈的痛苦情感，但在经历这种抑郁时都从未完全失去指望（我们将在第 5 章更清楚地看到这一点）。他们仍然能够使自己重新回想神，并借此避免陷入完全的绝望。换句话说，他们能够使自己的中度抑郁在变成**严重抑郁**之前得以处理。

第 3 类

严重抑郁

有一种抑郁比以亚萨、耶利米和诗篇作者体验的中度抑郁更加强烈和严重。严重抑郁因完全无望而不同于中度抑郁。一个体验中度抑郁的人肯定是沮丧的，然而一个严重抑郁的人是**彻底地**沮丧。严重抑郁的人不仅**难以**继续，还认为**不可能**继续。

在继续研究这一话题时，我们将使用对严重抑郁的这一定义：它是一种持久的沉重或阴郁情绪，它影响、控制并支配一个人生活的方方面面。

圣经对严重抑郁的描述

在约翰福音 16 章 6 节，耶稣向门徒描述了严重抑郁者的体验：“只因我将这事告诉你们，**你们就满心忧愁。**”“满”这个字表明，空间里**容不下任何东西**，正如一个盛满水的杯子无法再盛更多的液体。当一个人有严重抑郁时，他的抑郁填满了生活的方方面面。

这正是基督死后发生在门徒身上的事。他们的回应是单单放弃。他们跑到楼上，关上门，待在那里不知所措。他们确实“满心”忧愁，这使他们失职并与外界隔绝了一段时间。他们开始有了严重的抑郁，因为他们容许自己的恐惧和失望压倒并战胜自己——他们被自己的感受所支配。

大卫——诗篇第 32 篇

大卫在诗篇第 32 篇的文字很好地举例说明了一个严重抑郁者的经历，因为它们表达了他当时经历的巨大情感和身体痛苦：“我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干。黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗尽，如同夏天的干旱。”

首先注意大卫是如何描述自己的。他说他的“骨头枯干”。也许他已不再进食，因为食欲不振是严重抑郁者的常见体验。其结果是，这些人的体重常常大有减轻。他们体验到体质的下降，这是由伴随任何深度情感痛苦的免疫系统受抑而引起。

大卫继续说：“……因终日唉哼……。”尽管无人会想在一天的每一分钟翻筋斗，大卫在这里描述的沉重心情大大严重于一天或一周中普通的情绪波动。哪怕在“糟糕的一天”，大多数人能够继续日常活动，并常常发现一段时间过后，这种糟糕情绪终会消散，不论他们在一天或一周的开始经历了什么样的阴郁。

然而，一个严重抑郁的人在醒来时就感到低落，并且也许能够或不能起床、穿衣或吃早餐。对他们来说，日常生活中看似小而轻松的任务似乎是不可能完成的，并且（他们认为）需要远远胜过他们所能产生的精力去完成。他人认为唯一轻松的任务是继续专注于自己的痛苦。这种身体上的无能会持续整天，使他们对自己和任何他人毫无实际用处。

大卫继续说：“黑夜白日，你的手在我身上沉重……”这些文字表明，他感到自己如同身负重担。严重抑郁的人常常表达被重担所压的感受，如同被人不断地压住。他们感到自己实在如同“肩负世上的重担”，并常常行走缓慢，弯腰驼背。

他继续说：“……我的精液耗尽，如同夏天的干旱。”任何在夏日下劳作数小时的人都知道在酷热下耗尽精力是什么样的感受。作为农夫的儿子，我曾在酷热的夏日下工作很多小时。我们用老式的工具剪割并捆扎麦秆，然后把它们堆起来晒干。过后，麦秆堆被带到谷仓打麦。打麦是在夏日最热的时候完成的，这意味着持续在谷尘中工作，大多数的谷尘似乎粘在身上的汗液中。在一天结束的时候，我们精疲力竭；满身灰尘，又热又累，并且饥饿。

严重抑郁的人感受到这样的疲乏——一个人在结束一天苦力活后的那种疲乏。他或她实在是“勉强支撑”，这就是为何连最小的任务都看似不可能完

成。当一个人断定自己连穿衣吃饭都做不到时，对他们来说，通过祷告和查经与神团契或去教会是根本谈不上的。情感上的重担使他们精疲力竭，无法做**任何事**。

大卫——诗篇第 38 篇

另一处生动描绘严重抑郁的经文在诗篇第 38 篇，大卫在此诗篇中写到：“……我的肉无一完全……我的骨头也不安宁”（38:3）。他的话表明，他在经历着某种身体疼痛和严重的体虚。正如我们刚提到的，这经常是严重抑郁者的状况。

接下来，大卫在这首诗篇中说：“我疼痛，大大拳曲，终日哀痛。我满腰是火，我的肉无一完全。我被压伤，身体疲倦，因心里不安，我就唉哼”（38:6-8）。我们再次看到重担的画面；压倒人的重担、痛苦、哀号和折磨他的身体疼痛。

他还把自己描述为“终日哀痛”。严重抑郁者发现自己常常因看似琐碎的事而不住地哭泣，有时为此哭泣很长时间。在我做圣经辅导员的经历中，我辅导过严重抑郁并且容易哭泣的女性和男性。尽管女性常常因各种原因流泪——有的因为抑郁，有的因为其他原因——男性在辅导过程中流泪却是罕见的。

话虽如此说，一个男人曾有好几次在我的办公室里不住地流泪。几乎每次发生这种情况时，我辅导的这个男人都在经历着严重抑郁。我发现，尽管他们几乎无力使自己停止这样做，他们常常因自己流泪而尴尬，因为男人哭泣在我们的社会中是一种耻辱。因为这种耻辱，男人的不住哭泣常常是深度情感痛苦的迹象。大卫曾体验过那样的抑郁。

以利亚

无可置疑，先知以利亚是有史以来最敬虔的人之一，并为神大大使用。耶稣在提到施洗约翰是史上最伟大的人时肯定了这一点（马太福音 11:11）。在这之前，神的使者对约翰的父亲撒迦利亚说，施洗约翰将在事工中有“以利亚的心志能力”（路加福音 1:17）。过后，当耶稣经历变像时，以利亚是显现并同祂说话的两个旧约信徒之一（马太福音 17:1-3）。

考虑到这些方面，以利亚也许能被恰当地称为属灵巨人。然而圣经表明，以利亚在人生一段时期的经历只能被称为严重抑郁。导致他的生活到此地步的

事件被记载于列王纪上第 17 章和第 18 章，这些事件包括了令人既激动又沮丧的经历。

尽管像国王亚哈和王后耶洗别这样的恶人表现出他们的败坏、放荡、悖逆和残酷，神却向以利亚显明了祂的大能、信实、供应和保护。就在以利亚被抑郁压倒之前，他呼求天上降火，烧尽被水浸透的祭物。在神彰显大能之后，巴力的先知——450 人——被杀，并且天降大雨，饥荒结束。然后，以利亚得知王后耶洗别向她的众神发誓要杀他。圣经在列王纪上 19 章 3-10 节描述了以利亚对此事的回应：

以利亚见这光景，就起来逃命，到了……别是巴，将仆人留在那里。自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下；就坐在那里求死，说：“耶和華啊，罢了！求你取我的性命……”他就躺在罗腾树下睡着了。有一个天使拍他，说：“起来吃吧！”……他就起来吃了喝了，仗着这饮食的力，走了四十昼夜，到了……何烈山。他在那里进了一个洞，就住在洞中。耶和華的话临到他说：“以利亚啊，你在这里作什么？”他说：“我为耶和華万军之神大发热心；因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩下我一个人，他们还要寻索我的命。”

F·W·克拉姆马切尔 (F. W. Krummacher) 如此评论这段经文：“在这个例子中，以利亚似乎失去了信心。圣经记载的用词似乎为我们显著表明了他当时的思想状况。”克拉姆马切尔继续提到，以利亚在人生的那一阶段专注的不是“神的应许、帮助、大能和信实”，而是自己的处境。他沉迷于思想：

“……愤怒的耶洗别对他生命的威胁，以及关于残酷死亡的所有恐惧。他没有像以前那样如鹰翱翔并居高俯视这些恐惧，对人的强烈恐惧似乎压垮了他的心志，尤其当他对以色列人的汇报感到失望时。于是，他‘起来逃命’，或像其他人所表达的‘起来并前往想去的地方’，这进一步表明他感到迷茫，不知去哪。此时，神没有明确指示他是否应当离开。到目前为止，神一直清楚地指明他的去向，而现在却没有这样。

“……他迷茫地去了旷野，充满怀疑，并因意识不到神指示他走这条路而缺乏安慰。

“……他的灵如此痛苦，无法与人相伴。甚至连忠实仆人的陪伴都成了他的累赘——他独自一人深入旷野，走了一日的路程，直到太阳落山。然后他躺在一棵罗腾树下，被忧郁的想法所压倒。

“巨大的黑暗笼罩着先知的灵……他对自己的职责——不，甚至对神和祂的管辖——感到困惑，他的灵深陷于各种怀疑和痛苦的想法。它似乎在苦海中翻腾，不见海底或海岸；在他和彻底绝望之间似乎只有一步之遥。

“他坐在那里，像孤独的被流放者，似乎被神和世人所驱逐，定睛仰望；他充满各种忧郁痛苦的想法……他因痛苦的矛盾和徒劳而内心疲乏；他的灵渴望安息。‘耶和华啊，罢了！求你取我的性命……’以利亚坐在罗腾树下，沮丧地认为自己无法再承受生命的重担……‘我为何应当继续存留在这痛苦之处？我的存在毫无价值。耶和华啊，罢了，求你取我的性命。’”⁵

以利亚显然正经历着严重抑郁，在辅导严重抑郁的人时，我看到他们的经历和以利亚当时的经历有很大的相似之处。

哥林多后书 4 章 8-9 节和严重抑郁

保罗在哥林多后书 4 章 8-9 节的表述有助于解释严重抑郁的本质。他写道：“我们四面受敌，**却不被困住**；心里作难，**却不至失望**；遭逼迫，**却不被丢弃**；打倒了，**却不至死亡**。”尽管保罗描述的是他和同伴在如何顺服神，他提到的未发生在他们身上的事却很好地描述了确实发生在严重抑郁者身上的事。

首先，我们得知保罗和同伴“四面受敌”。换句话说，他们见过一切患难。除了死，没有什么苦难是他们没有经历或遭受的。但保罗说，尽管他们四面受敌，他们“**却不被困住**”。受敌也许会导致这里或那里的裂缝（正如我的妻子所说，‘光正是如此进入的’），但基督徒却不必被困住。体验严重抑郁的人已容许处境困住自己。

保罗还写到：我们“**心里作难，却不至失望**”，其意思为，他们在事工中经历了一些困惑。他们不能总是明白神所做的工或者祂如此做的原因。尽管他们感到困惑，他们却“**不至失望**”。希腊文 *exaporeomai* 被译为“失望”，它表示“完全迷失”。保罗是在说，尽管他们没有答案，他们从未停止相信神知道答案。如果信徒忘记或没有真正相信神总是掌控一切，当他们不明白其处境时——看不到黑暗的尽头——这就可能导致抑郁。严重抑郁的人可能会说，他

⁵ Krummacher, F.W., *Elijah*, Zondervan, Grand Rapids, pp 105-108.

们相信神掌控他们的生活和处境，但他们却没有真正相信。保罗记得并坚信神掌控一切。

然后保罗写到，他们“**遭逼迫**，却不被丢弃”。保罗使用“逼迫”一词时来表明，自己和同伴不仅被人们忽视或漠视，还正被想虐待并伤害他们的人积极搜寻。他们有执意想伤害他们的敌人。尽管如此，他们却从未感到被丢弃。他们知道神跟他们站在一边，并且他们因弟兄们的祷告而获得安慰。

严重抑郁的人却常常错误地普及并夸大自己受到的压迫。如果有几个人忽略了他们或恶意地对待他们，那么（在他们看来）**每个人**都在忽略并善待他们。他们常常觉得好像每个人都在对付他们，无人关心他们。这频繁地导致了强烈的孤独感和跟他人的疏远感；他们觉得被丢弃。

最后保罗写到，他们被“**打倒了**，却不至死亡”。换句话说，他们有时在事工中被困难击倒。他们很可能经历了阻碍和无法预测的事，这使他们防不胜防，不知所措。他们有时感到自己的属灵双腿在发软，但他们从未容许自己因这些事而被彻底击败。

严重抑郁的人不仅察觉自己被打倒，还认为自己被**彻底地**击败。他们认为自己的生活如此混乱，几乎不可能再次恢复正常。因为他们如此坚信这一残酷无望的结果，他们干脆放弃了。他们不仅被打倒，还被完全击败。

约翰·班杨 (John Bunyan) 对抑郁的描述

约翰·班杨在其著名的寓言《天路历程》(The Pilgrim's Progress) 中准确生动地描述了抑郁。在历程中，基督徒和他的同伴盼望发现自己在绝望巨人的领地里：

绝望巨人一早起身，在自己的领地里散步，看见了基督徒和盼望在他的领地上睡觉。于是他冷酷而严厉的声音把他们唤醒，问他们从哪儿来，在他的领地上干什么。他们颤抖着告诉他，他们是走天路的旅客，走迷了路。然后巨人说：“你们昨晚侵犯了我，踩坏我的园地，还躺在我的领地上，因此你们得跟我走。”⁶

⁶ 约翰·班杨在其著名的寓言《天路历程》 Bunyan, John, *The Pilgrim's Progress*, Barry Horner, Ed. (North Brunswick, NJ), 1997.

班杨在这里为我们表明，基督徒和盼望被绝望所抓住和控制。在他们看来，除了屈服，他们别无选择，因为绝望巨人似乎扼住了他们的喉咙。他们知道自己做错了事（越界），并被自己的情感所压倒，他们无言为自己辩护：

巨人把他们押到他的堡垒中去，把他们关在一间乌漆麻黑的地牢里，那地方肮脏透顶，臭气熏人。他们在那儿从星期三早晨待到星期六晚上，连一口面包也吃不了。基督徒感到双重的悲痛，因为是由于他不智的劝告，他们才陷入这样的危境。

我们在这里看到，他们缺乏食欲并且看不到将来，这对经历抑郁的人来说是典型的。他们身边的一切都似乎黑暗无望。

班杨继续描述巨人如何下到地牢，毫无理由地无情鞭打他们。在鞭打的间歇，这两人无助地倒在地上，动弹不了，甚至无力悲叹自己的苦楚。最后，巨人把刀、绳子和毒药带到他们那里，让他们自杀，他说：“你们来选择死的方式。你们的生活满是悲痛和痛苦，干嘛要选择活下去呢？”这就是严重抑郁者的经历。

当代的例子

一个严重抑郁的妇女如此描述她的个人经历：

“抑郁是你的私密地狱，除了你和神，没有任何人知道。它非常痛苦——是我经历过的最痛苦的事。它让人感到无助和无望。它的伤害有时是难以置信的，若没有神的恩典，它是无法忍受的。它不会随着时间的推移而消失。它是真实的挣扎，并且很多时候你不想再挣扎下去。抑郁令人极其疲惫，几乎做任何事都需要巨大的努力——在某些天甚至连起床都是艰难的。

“抑郁剥夺了你的精力、喜好、快乐、满足和理智等等。它让你困惑、糊涂、悲伤、愤怒，有时愤恨、有时流泪、焦虑和紧张，它让你“心神不定”。它影响你的身体；我的体重减轻了 18 磅，还长了将近三年的可怕皮疹。它影响你的精神状态，你除了感觉糟糕和生命是个浪费以外别无所思；有时我几乎不确信自己的得救。我感到被神遗忘和丢弃。祷告是困难的，有时在祷告时，祷告似乎穿透不了天花板。

“在抑郁时，一个悲伤的念头会导致另一个念头，在很短时间内你就深陷绝望。哭泣是我的寻常经历。哪怕此时我在写作时，我正在哭泣，并且这个习惯是很难打破的。哭泣不能减缓伤痛。事实上，它使情况更加糟糕，而结果是更加绝望。

“哦，神啊，我感到如此伤痛。我听说有人死于心碎，而这却更加糟糕。我心碎地活着。我是如此孤单——求求你，神，请让我死去。我的心几乎时时沉重，我忘记快乐和满足是什么样的感受。我知道我们不当问“为什么”，但我希望在 20 年前我就因严重的疾病而死去。因为最近三年的痛苦，最近的这 20 年都不值得活。”

抑郁对身体的影响

正如我们从上文例子中所看到的，严重抑郁对患者的身体有显著的影响。罗伯特·史密斯博士在《牧师辅导期刊》(*The Journal of Pastoral Counseling*)上发表了一篇关于抑郁的文章，他在此文中如此描述严重抑郁及其对身体的影响：

“抑郁是带有许多光环信息的状况之一。[“光环信息”是能够从身体上观察到的抑郁症状或表现。]首先观察的是最明显的——接受辅导者的脸。他的脸直接表露着“有什么用”的态度。他的眼睑容易下垂；嘴角下弯，似乎把整个面部表情往下拉扯。他愁眉苦脸，沮丧忧愁。他看起来无精打采，通常给人一种无助或无望的印象。他脸上的表露正是内心的写照。

“所有其他视觉和听觉的线索或信息遵循着同样的模式。他声音很小，说话容易缓慢。他的声音单调，几乎没有表情。他也许没有看着辅导员，而是看着地面。他的手无力地搭在大腿上。他坐着时肩膀下垂，似乎被肩膀的重量和嘴角往下拉扯。他在说话时几乎没有身体动作。他行走缓慢，有时几乎拖着脚挪动。他几乎表现不出用力的“生命源泉”或活力。他喜欢尽可能不费力地做自己所做的。

“这描述了典型[被我们称为“严重”]抑郁。这些表现并不总是存在，但最抑郁的人在不同程度上具有其中某些迹象。有时一个[严重]抑郁的人会表现出恰好相反的迹象。他过于活跃、不安并且易怒，说话迅速却不连贯。但他却有典型[严重]抑郁的身体症状。

一个[严重]抑郁者抱怨的事和身体上存在的变化跟从外在观察到的迹象一致。他抱怨没有活力或精神，总是疲惫。他睡眠不好，因为他要么难以入睡，要么早醒。后者是最常见的抱怨。哪怕这样的人睡着了，早上醒来时他觉得自己好像通夜没睡。然后他疲乏困倦地熬完一天，而在晚上却再次难以入睡。当他确实睡着时，他一般睡得不安神，早醒，并在第二天早上感到疲乏。他也许在早上有头疼，并在傍晚感到脚酸和轻微的背痛。他没有食欲，食物并不吸引他。他吃饭只是因为其必要性。他的体重可能减轻。与之相关的是，他抱怨便秘。他的口腔干燥并有异味。他对性和其他曾经对他重要的事失去了兴趣。

“神使我们的身体拥有控制多种功能的自动调节系统。这种系统如同房屋的恒温器。当温度低时，恒温器指示火炉释放更多的热能，于是房间变暖。当温度高时，恒温器指示火炉停止放热，于是火炉停止工作。自主（自动）神经系统（autonomic nervous system，简称ANS）的恒温器是大脑和脊髓。身体的某些需要告诉自主神经系统做出某些变化。诸如肠道运动、口腔唾液分泌、出汗、心率和很多其他活动都是由自主神经系统控制的。哪怕所有的功能都是自主的，大脑却能够影响它们。“大脑”是指人类对日常生活各种经历的反应。这些反应影响自主神经系统。这种动态正是抑郁者所经历的。……肠道运动减弱，导致食欲不振、一些恶心、消化不良和便秘。进食和消化的降低导致体重减轻。口腔唾液分泌减少导致口干，并引起口腔异味。整个新陈代谢减缓，导致乏力，而缺乏睡眠又这种状况更加恶化。

“乏力的感受也许还由睡眠不安稳所导致。当接受辅导的抑郁者上床时，他把自己的问题也带上了床。他想着这些问题，试图解决它们，并一般在脑子里继续白天的活动。这好像是他试图在电视旁边入睡，而电视播放着他的问题和活动。哪怕音量减小或关掉，睡眠仍然困难，睡得安稳更是不可能的。”⁷

汇总

若要试图理解抑郁，就必须综合地看待这个问题。正如我们从很多例子中看到的，抑郁包含并影响一个人生活的方方面面：他们的身体、情感、行为、智力/认知、神学和历史。

它是**身体性的**，这体现在它常常导致真实的身体困难，比如极度乏力、失眠和食欲不振。它是**情感性的**，这体现在它以感到失望、悲伤、沮丧、悲观、

⁷ Smith, Robert, M.D., *Journal of Pastoral Counseling*, Vol. 1, No. 1, pages 85-87.

消沉、冷漠、焦虑、愤怒、受挫、孤独、空虚、幻灭、忧郁和绝望为特征。抑郁的人常常被感受所支配，并容易进行“情感推理”，也就是，他们认为自己的个人感受是正确合理的，胜过别的一切。情感成为不履行职责或不按照神的命令生活的借口。

抑郁是**行为性的**，这体现在它导致缺乏行动、放弃职责、以及罪恶的行为与回应。抑郁者犯下渎职罪（不做当做的事）和罪过（做不当做的事）。他们用口、眼、耳、手和脚犯罪。抑郁常常影响社会交往，它使人退缩、责怪、误解言语和行为，并过于依赖一些人。他们在大多数的人际关系中完全以自我为中心。

抑郁是**智力性或认知性的**，这体现在人们看不到神的旨意、良善、智慧和拯救的大能。他们容易消极地看待神、世界、未来、他人和自己。他们觉得自己的问题巨大无望，而这种感受完全支配了他们的思考。它是**神学性的**，这体现在它涉及对神以及自己与神的关系有歪曲、片面或无效的看法。

最后，抑郁是**历史性的**，这体现在它常常是一个人生活中“雪球效应”的结果。换句话说，由过去引发的轻度抑郁——由真实或被认为发生的一件或多件事所引发——没有得到妥当的处理，于是发展为中度抑郁。中度抑郁没有得到妥当的处理，于是发展为严重抑郁。未按照圣经方式应对生活问题的人有了破坏性的生活模式，这使小问题存留、扩大并增强到一定程度，以致它们变成了巨大严重的问题。

在解决包括抑郁在内的任何生活问题时，首先要正确地定义问题。对问题的错误或片面诊断常常导致错误或片面的解决方法。在这一章，我们讨论并探索了严重抑郁的本质。这些见解和思想旨在帮助我们正确地识别并理解这种抑郁。如果你（或你认识并想帮助的某人）在抑郁中挣扎，花时间诚实并深思地回答以下问题：

1. 这种抑郁的**身体表现**是什么？

回顾本章和上一章的例子（亚萨、耶利米、大卫和以西结等）。反思有关这些人在身体上如何受到抑郁影响的表述，并识别这在你或你想帮助的人的生活中有何相似处。

2. 这种抑郁的**情感成分**是什么？

什么词可以准确描述所体验的感受——失望、悲伤、沮丧、悲观、痛苦、消沉、焦虑、愤怒、受挫、冷漠、孤独、空虚、幻灭、灰心或绝望？此人是否倾向不断地测量自己的情绪温度？他们是否进行“情感推理”，也就是认为自己的情感准确可靠并且恰当地反应了现实？

3. 有什么**行为或举止**似乎与抑郁相关？

有什么行为因抑郁而产生或缺乏？有什么行为因抑郁而增加或减少？抑郁对此人的人际关系和履行职责等产生了什么影响？

4. 这种抑郁在**智力或认知**方面包含什么？

它包含了什么反复的想法、观点、诠释或思维模式？

5. 这种抑郁对一个人的生活有什么**神学**影响？

他们对属灵事物的态度如何受到抑郁的影响？抑郁如何影响他们的属灵生活？他们如何看待神？

6. 这种抑郁有什么**历史**因素？

它在之前发生过吗？当它开始时，发生了什么？它持续了多久？它是得以缓解还是恶化？它在什么处境、地方或时候得以缓解或恶化？不愉快的处境或事件对此人有什么影响？他们在过去以什么样的典型方式处理并回应自己的感受？他们对不愉快事件的回应是否加强加深？

确定这六个问题的答案是战胜抑郁问题的良好开端，但这只是**开端**。在下一章，我们将从圣经的角度讨论可能促进抑郁发展的各种因素。但在进入下一章之前，我鼓励你花时间思考并回答下列问题：

讨论和应用问题

1. 有哪些圣经例子是针对第三种抑郁？
2. 这种抑郁有什么症状？
3. 第三种抑郁是带有许多光环信息的状况之一，这一表述的含意是什么？
4. 描述保罗在哥林多后书 4 章 6-9 节的体验和第三种抑郁之间的区别。
5. 本章“汇总”这一部分的要点是什么？
6. 在阅读并讨论前两章后，你对抑郁有什么了解？
7. 本章的哪段经文或圣经例子对你理解抑郁最有兴趣和意义？为什么这段经文或这个例子最有意义？
8. 你是否遇过某人经历本章描述的三种抑郁中的一种？此人经历的是哪种抑郁？描述抑郁如何在身体、情感、行为、智力/认知、属灵和历史上影响此人？
9. 你是否经历过这三种抑郁中的一种？你经历的是哪种抑郁？描述你在身体、情感、行为、智力/认知、属灵和历史上如何受到抑郁的影响。
10. 根据这些章节使用的经文和圣经例子，你对帮助自己或他人战胜抑郁有什么了解？
11. 有些沮丧和失望是必在这个罪恶世界中发生的，你是否赞同这一表述？你为何赞同或反对这一表述？
12. 你有多么倾向不断地测量自己的情绪温度，并让感受控制自己的生活？你什么时候这样做过？你什么时候刻意不这样做？
13. 被感受所控制或支配为何是危险的做法？

第 3 章

人们为何感到抑郁？

理解抑郁如何影响一个人的生活，这对战胜抑郁问题有巨大的帮助——不论是轻度、中度或严重抑郁。在上一章，我们讨论到严重抑郁几乎影响一个人生活的方方面面这一事实；它影响他们的身体、情感、行为、智力、神学和历史。这是处理此问题的一个关键部分，因为我们必须理解并处理抑郁对各个方面的影响。尽管我们常常认为抑郁是强烈的情感体验，只专注抑郁者的情感却是个错误——这确实是阻碍。

除了理解一个人生活的六个方面以及它们如何受到抑郁的影响，确定抑郁的各种原因或理由也是重要的。知道问题的原因对建立解决问题的恰当圣经策略是必要的。既然圣经表明抑郁可以由几种不同原因的一种所引起，其解决方案必须适应其需求。

在这一章，我们将首先讨论圣经对抑郁根本原因的概括看法。然后，我们将深度探索它的三个更具体的原因。尽管这三个原因不全都导致每个人的抑郁，但至少有一个原因导致了抑郁。在第四章和第五章，我们将讨论神对此问题的解决方案，并讨论我们对某人的抑郁的细节的认识如何有助于设计战胜他的问题的个人化计划。

圣经对抑郁原因的概括看法

抑郁为何成为世人——在当今和过去的时代——如此常见的体验？抑郁的神学根源是什么？抑郁最初如何成为人的体验？在我们试图从圣经的角度回答这些问题时，以下的真理似乎是正确分析抑郁问题的基础：

首先，**对任何类型（轻度、中度或严重）抑郁的体验只可能在堕落的世界中发生**。在堕落并且罪进入被造物和人之心之前，被造的世界和我们里面没有任何东西能导致抑郁。“神看着一切所造的都甚好”（创世记 1:31）。[创世记 3:1-31；罗马书 5:12-21；罗马书 8:18-24]

其次，**抑郁是生活中没有神的唯一符合逻辑的、合理一致的结果**。如果一个人相信圣经中的神存在，却不承认祂是救主和主，那么此人完全有理由感到抑郁。如果一个人相信神存在，却对罪人如何称义或神是谁和祂的属性有片面的理解，他也完全有理由感到抑郁。

不相信神存在的人完全有理由感到抑郁，因为他没有确定生活中任何事物的绝对标准；价值是相对的，事件是随机的。他的生活没有也不可能有任何目的，他迟早会发现这一点。其结果是，一个有逻辑的、思考一致的不信者会不由自主地感到抑郁。“所以你们应当记念，你们从前……与基督无关……**并且活在世上没有指望，没有神**”（以弗所书 2:11-12）。[以赛亚书 8:19-20；罗马书 1:18-32；罗马书 15:4, 13；提多书 1:2]

第三，脱离抑郁——堕落犯罪的可能影响之一——因耶稣基督的救赎之工（称义和成圣）和圣灵在我们里面的重生（新生和持续做工）而成为可能。我们在得救时成为基督里新造的人。我们罪得赦免，与神恢复了正确的关系，离开撒但的国度并被领入基督耶稣的国度。我们不再受罪的捆绑，被赐予神儿女的自由，并对自己、世界和未来有了新的正确看法。

圣灵的更新给了我们新的渴望、安慰、安全、目的、生活的力量和对未来的盼望。因为我们已经向我们生命中罪的辖制力量而死，并复活有了新生的样式，我们在基督耶稣里享受天上各样属灵的福气。我们还确信，神使万事互相效力，让我们得益处。[罗马书 6:1-23；罗马书 8:1-16, 26-39；哥林多前书 6:9-11；哥林多后书 5:17；以弗所书 3:1-23；提多书 3:3-7]

第四，脱离抑郁（和罪的其他影响）的体验不是始于得救时的重生和救赎的自动生成的结果。一个真正的信徒可能脱离中度和严重抑郁，但对这种解脱的体验和维持不是自发或不费力的。

救赎和重生使脱离罪的试探和挣扎成为可能。通过得救，信徒被赐予战胜罪所需的一切资源，并确信他们能够靠神的大能使用这些资源。然而，信徒必须仍旧操练自己的意志，忠心地使用这些资源而使自己得益处。[哥林多后书 4:1-18；以弗所书 4:22-24；腓立比书 2:3-8, 12-13；腓立比书 4:8；希伯来书 12:1-4；雅各书 1:2-5]

第五，因为我们都还在与里面的罪挣扎，这三种抑郁都可能被信徒所体验。我们都还没有完全或持续地脱去旧的本性，这种本性因罪而败坏，并且我们都还没有完全或持续地穿上新的本性，这种本性产生于真实的公义和圣洁。我们仍将继续与旧的罪恶模式，思想，价值和欲望争斗，直到我们完全转变为基督的形象。

只要生活在这个罪恶的世界中，我们就会受到困境和罪人的试探，并将受到撒但及其鬼魔之工的影响。这一切都使知道基督为救主和主的我们完全**有可**

能感到抑郁。[罗马书 6:10-19；加拉太书 5:16-21；以弗所书 2:1-3；以弗所书 6:10-18；歌罗西书 3:1-17；雅各书 1:13-16；彼得前书 2:1, 11-12；彼得前书 5:8]

第六，**信徒可以盼望将来的某时，那时他们将完全并持续地脱离包括各种抑郁在内的所有罪恶和问题。**在天国没有任何类型的抑郁甚或抑郁的可能性。在地上引起抑郁的所有因素都将在天国被除去。启示录如此描述天国：

所以，他们在神宝座前，昼夜在他殿中侍奉他。坐宝座的要用帐幕覆庇他们。他们不再饥、不再渴，日头和炎热也必不伤害他们，因为宝座中的羔羊必牧养他们，领他们到生命水的泉源，**神也必擦去他们一切的眼泪。**（启示录 7:15-17）

神要擦去他们一切的眼泪，不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。坐宝座的说：“看哪，**我将一切都更新了。**”（21:4-5）

以后再没有咒诅。在城里有神和羔羊的宝座，他的仆人都要侍奉他，也要见他的面。他的名字必写在他们的额上。不再有黑夜，他们也不用灯光、日光，因为主神要光照他们，他们要作王，直到永永远远。（启示录 22:3-5）

约翰·麦克阿瑟（John MacArthur）在所著的《天国的荣耀》（*The Glory of Heaven*）一书中解释到，对在基督里的信徒来说，警察和军队是没有必要的，因为他们中间没有罪犯、杀人犯和盗贼。他们中间没有罪恶的、暴力的、施虐的和自私的人。罪所带来的咒诅“及其痛苦可憎的所有后果都将被永远撤消。疼痛、苦工、汗水、荆棘、疾病、悲伤和罪恶都不会存在于天国”。

在那时，我们生活的环境将是最美好的。那时不再有荆棘蒺藜、地震、飓风、干旱和洪水。这一切可怕的、使人紧张的事都将永远过去。没有任何信徒存在任何类型（属灵的、身体的、情感的、心理的、关系的、动机的）的欠缺。在天国，我们将体验完全的愉悦、完全的知识、完全的安慰、完全的爱、完全的喜乐、完全的关系和与神的完全团契。⁸

⁸ MacArthur, John, *The Glory of Heaven*, pages 115-146.

换句话说，我们基督徒能盼望在某时，所有导致抑郁的事物都将永远过去。这是神对其儿女的荣耀应许。在此同时，因为罪的影响，抑郁对信徒和非信徒来说仍然是可能的体验。[有关天国的更多经文，见：以赛亚书 65:17-19；哥林多前书 15:51-53；腓立比书 3:20-21；彼得后书 3:13；约翰一书 3:2；启示录 20:10；启示录 21:8, 27]

抑郁的三个具体原因

对圣经里各种抑郁事例的仔细研究表明，抑郁可能源自这三个具体原因之一（或这三个原因的某种结合）。这三个抑郁的原因是拒绝处理罪和愧疚，不妥当地处理难事，以及有不符合圣经的标准或价值观。我们将仔细研究每个原因。

1. 拒绝处理罪和愧疚

*抑郁也许是一个人生活中有未解决的罪和愧疚的结果。*通往这种抑郁的路径常常是这样：

1. *我们犯了罪。*我们犯罪有两种基本方式：我们因不做神命令做的事而悖逆神，或者我们因做神禁止的事而悖逆神。

2. *我们感到被自己的良心或他人责备。*当我们做错事时，我们的良心开始因错误而责备我们（罗马书 2:14-15）。另外，或者除了良心的责备，我们生活中的某人也可能指出我们的罪。

3. *我们因自己的错而感到愧疚和内心痛苦。*因为良心或他人的责备，我们判定自己有罪并因此感到痛苦。

4. *我们推延坦白并悔改自己的罪。*这些愧疚和痛苦的感受也有可能导致我们推延处理自己的罪。因为没有立即处理罪，当我们想到自己做错的事，想到自己因做错事而受责备却没有对罪有任何处理时，愧疚感就加剧。

5. *良心使愧疚和痛苦加剧，这导致了抑郁。*我们继续想到自己的罪却忽视良心对妥当处理罪的呼吁（罗马书 2:14-15），这使我们感到抑郁。

以下图表描述了这种抑郁的发展过程：

1. 罪、失败、悖逆

2. 良心或他人的责备

3. 愧疚、压力

4. 推延悔改（更多愧疚和压力）

5. 抑郁、绝望、悲观

圣经

家、
学校、
社会

个人标准、信念

违背这些标准

愧疚

继续违背，缺乏坦白和悔改

加剧的愧疚感、悲伤、情绪低落、
沮丧、消沉、抑郁

这是创世记第 4 章该隐感到抑郁的首要原因。该隐因献上神不喜悦的祭物而违背了神。他把自己种的食物献给神，但神却清楚指示带血的祭物是必要的。（尽管创世记第 4 章没有明确提到这一点，剩余的经文却清楚表明罪的赦免只能靠流血。）我们确实清楚地知道，**该隐没有献上最好的祭物**，因为圣经说：“只是看不中该隐**和他的供物**。该隐就大大地发怒，**变了脸色**”（4:5）。

该隐的良心可能因罪而责备他，尽管经文没有明确地表达这一点。该隐的父母，亚当和夏娃，非常熟悉忽视神命令的可怕后果，他们似乎会教导孩子自己辛苦学来的功课。当亚当和夏娃在园子里犯罪后，神为他们提供动物的皮作遮盖。这是圣经里用流血的祭物来赦免罪的第一个例子。该隐大有可能清楚知道，神希望他用动物作祭物。

不论他的良心是否责备他，神显然地责备了他。我们在第 6-7 节读到，神对该隐说：“你为什么发怒呢？你为什么变了脸色呢？你若行得好，岂不蒙悦纳？你若行得不好，罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制伏它”（4:7）。神告诉该隐，他需要顺服，从而战胜他的抑郁并恢复他的关系。他还警告他不顺服会导致的后果。

正如我们所知道的，该隐选择了不顺服，刚硬的心使他犯了更大的罪，并有了更严重的抑郁。在杀死兄弟并再次被神斥责后，他哭号：“我的刑罚太重，过于我所能当的。你如今赶逐我离开这地，以致不见你面。我必流离飘荡在地上，凡遇见我的必杀我”（4:13-14）。该隐犯了罪却没有处理罪，这使他对生活感到绝望。

大卫也沿着这条路走向抑郁。在上一章，我们讨论了诗篇第 32 篇，大卫在这首诗篇中描述了自己所经历的抑郁。他写到：“**我闭口不认罪的时候**，因终日唉哼而骨头枯干”（32:3）。很多圣经学者认为，这是大卫犯下的奸淫罪，他拒绝处理此罪可能有一年之久。在与拔示巴犯了奸淫罪后，他让她的丈夫乌利亚战死，这样无人会发现他犯下的罪行（撒母耳记下 11 章）。

在感到愧疚并遮盖罪的这段时期，大卫体验到巨大的痛苦和抑郁，因为良心责备他，也因为他有一段时间拒绝坦白并悔改。他的抑郁跟他的罪和未能恰当处理罪有直接的关联。诗篇第 32 篇表明，当他最终悔改自己的罪后，他感到被赦免，有了脱离罪的自由，并重新体会到主的喜乐（32:5-11）。

这也是出卖耶稣的门徒犹大的体验。圣经在马太福音第 27 章说：“这时候，卖耶稣的犹大看见耶稣已经定了罪，**就后悔……**”（27:3）。犹大的良心责

备他，使他感到愧疚。但根据经文，他显然没有坦白自己的罪并悔改，而是拒绝恰当地处理自己的罪。他因为愧疚而悲痛万分，于是自杀了（27:5）。抑郁再次因为罪和未能恰当处理罪而产生。

我辅导过一位抑郁的妇女，她和丈夫一同走进我的办公室。在跟她交谈时，我得知她在12岁被世俗心理学家诊断有“紧张性精神分裂症”，并有好几次尝试自杀。我跟她见面时，她25岁，并在抑郁中挣扎了13年。当时，她的医生已不再使用谈话治疗，她唯一的“治疗”就是各种抗抑郁药。

在我们三人交谈时，我发现这位妇女还作年轻女孩时就有随意的性关系，并且在成为年轻的已婚妇女后，她仍然如此。他的丈夫认为她的行为不过是“疾病”的结果，他说她对所做的事不承担责任。我最终用一个事实来挑战他，那就是圣经把她的行为称为罪，而不是疾病。

说了此话后，我转向这位年轻的妇女，并问她是否认为自己对所做的事负责。当她说“是”时，我就辅导她按照神的命令处理自己的罪——称之为罪、坦白罪并恳求赦免。那天在我的办公室里，她恳求赦免，而那一步是她的生活真正改变的开端。

如今人们常常说，我们的错误行为是疾病而不是罪恶导致的结果。医生能治疗疾病，却对付不了罪。只有耶稣能对付罪。然而，尽管赦免是立即获得的，从罪的影响中恢复却需要时间。那位妇女的思想和行为没有在她接受基督的那天立即转变，但更新的过程却开始了。我们花时间一同改变她的习惯和思考模式。当她在基督里成为新造的人后，她的抑郁渐渐消散了。

我还辅导过另一位妇女，她曾接受过世俗心理学家的辅导，并有三次尝试自杀。她的“治疗”包括电休克治疗，这种疗法导致了巨大的记忆损失。她后来见过的一位基督徒内科医生建议她寻求圣经辅导。当她来到我这里时，我问了她一些关于她跟丈夫、孩子和父母关系的问题。

在我们调查她生活的各方面时，我们发现她没有在任何方面遵循圣经的教导。我让她读神的道，并向她表明在我们的失败（罪）和感受（愧疚）之间常有的联系。这对她来说都是新的！当她承认失败和感受在控制自己时，她意识到自己感到抑郁是因为她活在罪中并为此感到愧疚。

这一真理应用于所有信徒，不论我们是否经历抑郁。当我们因罪而受到应有的责备时，我们无法有良好的感受。当我们没有敬虔地对待自己的配偶、儿女、父母或他人时，我们会在生活体验到一定程度的抑郁。当我们没有履行

应有的职责时，我们会体验到痛苦和愧疚。缓解痛苦愧疚并体验真实喜乐的唯一途径是每天恳求赦免，并在生活中遵循神的道。

2. 不妥当地处理难事

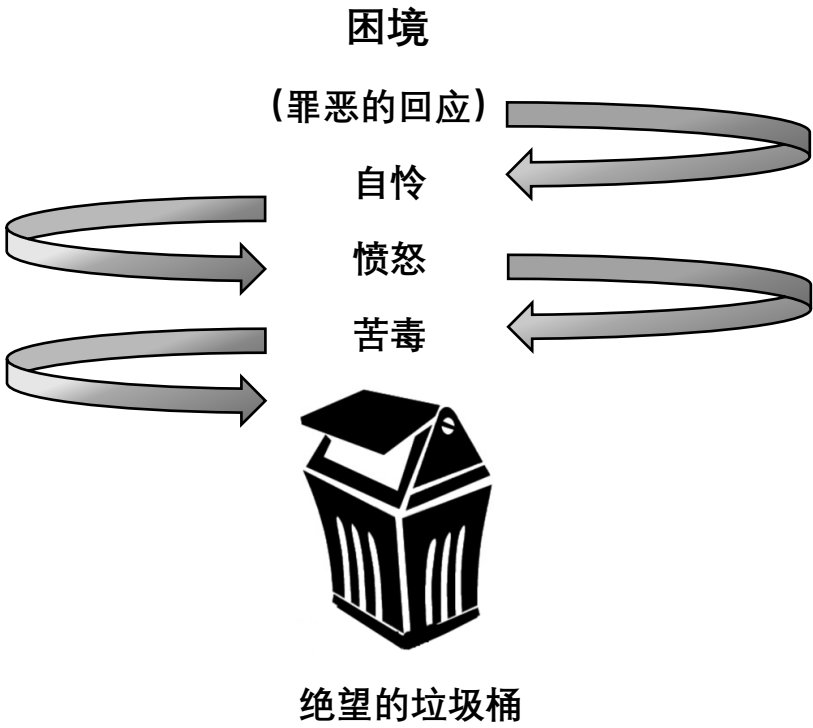
抑郁可能由不妥当地处理艰难或不愉快的事所导致。在出现问题或面对失望时，我们常常允许自己专注身边或内心不愉快的事。我们开始在脑子里不断地重播此事，直到它们成为我们自动的想法。或者，我们听从“朋友”，他们同情并告诉我们这一情况多么糟糕，而这却助长了我们的焦虑和自怜。我们变成了实际的无神论者，在思想、感受和行为上似乎表明神并不存在，或者最好不过是实际的自然神论者，在行为上似乎表明神并不在意。尽管我们声称相信神及其完全的爱、智慧、主权和良善，我们却在对困难的回应方式上否认这相信。

在研究圣经时我们找到一些抑郁的例子，这些抑郁源自对困境有不符合圣经的回应。在民数记第 11 章，摩西不断地受到以色列人的指责。他对此困境的回应是痛苦万分。摩西求神解除他的领袖责任并取走他的性命，这体现了他的抑郁。“管理这百姓的责任太重了，我独自担当不起。你这样待我……求你立时将我杀了……”（11:14-15）。

类似地，以利亚对困境有错误的回应并因此感到抑郁。在列王纪上第 18 章，以利亚看到神从天上降火烧尽湿透的祭物。以色列众人、侍奉巴力的四百五十个先知、侍奉亚舍拉的四百个先知和亚哈王也都目睹此事。以利亚也许期望所有人在目睹这件大能奇事后都悔改并转向神。然而，在亚哈王把以利亚所行的一切（包括杀死所有的假先知）告诉王后耶洗别后，她立即差遣人告诉以利亚：“明日约在这时候，我若不使你的性命像那些人的性命一样，愿神明重重地降罚与我”（列王纪上 19:2）。

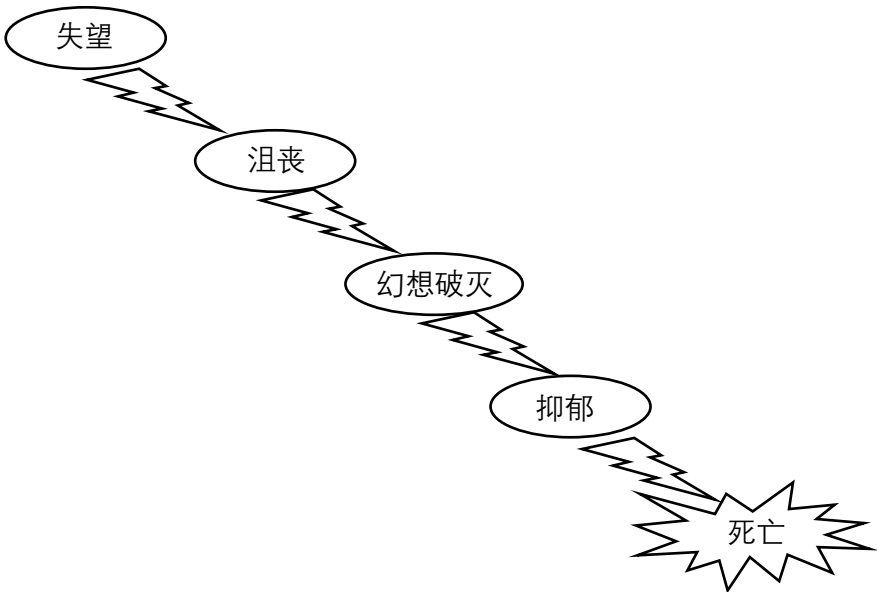
这显然不是以利亚期望的回应。他肯定因为事件的恶性转变而大失所望。于是，以利亚逃到旷野，不然他认为自己必死在耶洗别手中。他倒在一棵树下，求神取走他的性命。以利亚没有仰赖神的指引、保护和安慰，而是依靠自己的聪明（见箴言 3:5-6）。他对事件的错误诠释导致了不敬虔的回应，而这种回应又直接导致了抑郁。

以下的图表为我们描述了这种抑郁的发展过程。每个图表描述了这种抑郁如何因对困境有不符合圣经的回应方式而不断恶化：

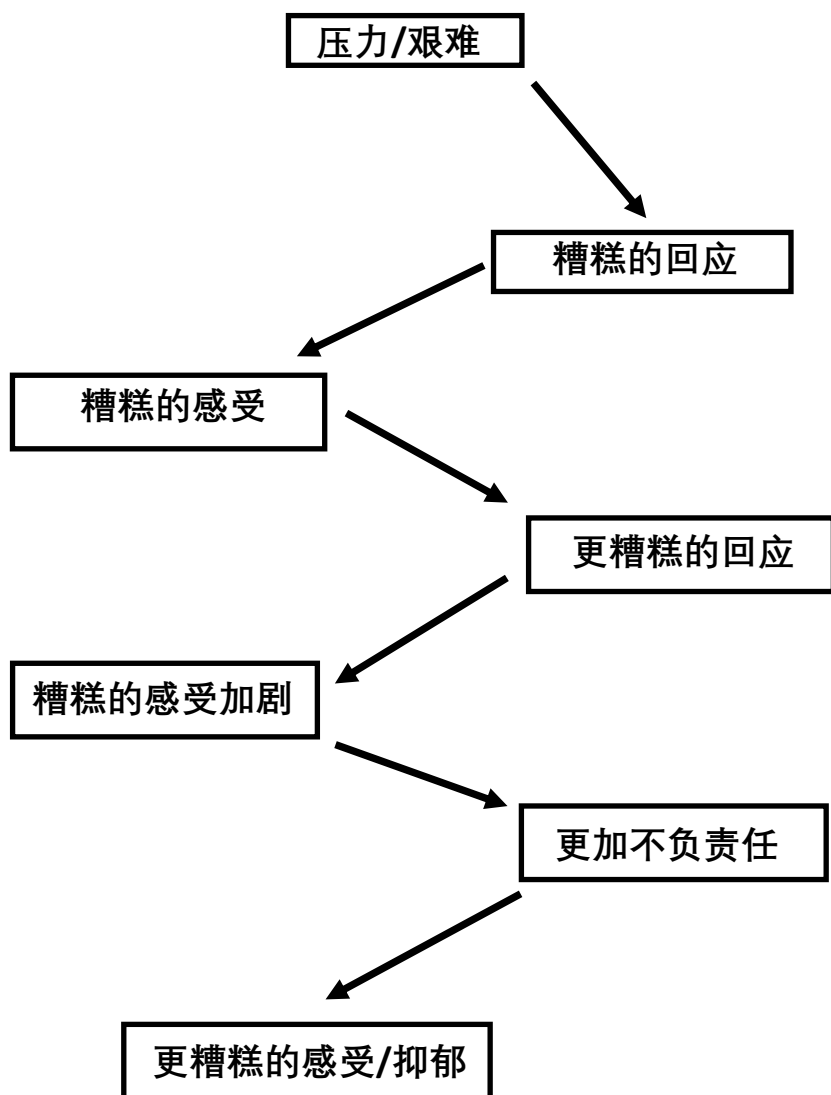


图表二为我们描绘了一个人在以不符合圣经的方式回应困境时内心的变化。

抑郁可能是严重、困难、痛苦的，并支配人的生活



图表三表明人们以不符合圣经的方式回应困境带来的压力时在内心和行为上的恶化过程：



可能导致抑郁的各种困难

有很多困境在被不妥当（以不符合圣经的方式）处理时会导致抑郁。比如，失去配偶等所爱的人可能引发一个人的抑郁。在我妻子的父母结婚 50 年后，她的父亲去世了。50 年来，我的岳母几乎每天都跟这个男人在一起，几乎

以每种方式分享生活。当然，他的去世对她来说是极其艰难的。在失去如此特别的人后，她很容易陷入抑郁。

绝症可能引发抑郁。这可能是一个人自身的疾病，也可能是他们所爱的人的疾病，而这是令人悲痛万分的。有时，在儿女首次离家上大学、工作或结婚时，母亲会感到抑郁。失业也是可能导致抑郁的不愉快事件。

重要的搬迁可能导致抑郁。我辅导过一对老夫妇，他们（因经济原因）被迫离开生活了一辈子的社区。他们都因搬迁而感到抑郁，因为他们离开了所爱的朋友邻居以及养大孩子的房屋。当他们来我这里寻求辅导时，他们已在抑郁中挣扎了两年。

糟糕的意外或离婚可能导致抑郁。有时，来自所爱的人的严厉批评会引发抑郁。退休能导致抑郁，因为一个人突然觉得自己没有成果，失去与他人的联系，并不再被人需要。当年轻人在学业上失败，在关系中被拒，或者未能加入梦想的某个团队或其他独立团体时，他们可能感到抑郁。

我认识一个大学毕业的年轻人，他花很多时间坐在家里，望着天花板无所事事。作为一个年轻人，他因为听力不好而一直有社交问题。人们常常认为他冷漠，因为他难以进入谈话。他还有些笨拙，并且缺乏体育、音乐或艺术天赋。因此，他感到人们不尊重也不喜欢他。

他的母亲告诉我，导致他抑郁的事件之一是他没有像预期那样优秀毕业。因为他在年少时经历了很多失望和艰难，他希望在大学学业中获得成功和钦佩。尽管他在大学学得不错，他却没有获得最高的荣誉，而这导致他在成年后感到抑郁。

有时，被任务和责任压垮会导致抑郁。圣经在申命记 1 章 28-29 节描述了以色列人进入迦南地之前所发生的事。他们差遣探子估量面前的任务。大多数探子回来后汇报以色列人，那地有巨人。人们在听到探子的汇报后感到灰心，因为他们确信神对他们的要求过高。“……我们的弟兄使我们的消化，说：那地的民比我们又大又高，城邑又广大又坚固，高得顶天……”（1:28）。

我在第一章简单提到，1968 年我经历了一段时期的严重抑郁。那时，我有上文提到的很多中度抑郁症状和一些严重抑郁症状。它的产生源于我在事工中遇到一些非常不愉快的事。我花了很多年精心预备全职事工，并随后进入了这样的事工。起初，在我所牧养的教会一切都顺利，可然后我开始受到很多我认

为不应当有的反对和批评。我牧养的教会开始出现分裂，有了支持麦克和反对麦克的人群。

在每周日讲道时，我会留意一群显然反对我事工的人。在讲道结束后，我常常会在门口遇到一些人，他们因为我在周间做了或未做某事或者因不赞同我的讲道而吹毛求疵。随着这种情况的不断发生，我开始担心教会将会怎样。我的家人会怎样？我应当做什么？我应当留下还是离开？如果我离开，我将如何并在哪里事工？我将如何供养家人？那些积极回应我的事工并赞同我的教义信念和事工哲学的人将会怎样？对我来说，这是我生活中最艰难的时期之一。我步伐沉重，忧心忡忡。我很容易并确实哭泣。我感到担忧。我很容易被激怒。我失去了对工作的热情。我本来完全地投入自己的事工，可对于我这样一个年轻牧师来说，事工前景却看似惨淡。

到底发生了什么？我是在不妥当地处理困境。我没有让神的道丰富地存在心里（歌罗西书 3:16）。我没有相信神的道中可以应用在我所处状况的许多应许、经文和例子。我本可以引用罗马书 8 章 28-29 节、哥林多前书 10 章 13 节、雅各书 1 章 2-5 节、约伯记 23 章 10 节、哥林多后书 9 章 8 节、诗篇 55 篇 22 节和很多其他经文来应对我所面临的状况。然而，引用经文和真正相信经文并不一定相同。我是在透过“自己的聪明”而不是神的道来看待自己的处境。我没有放下自己的想象和各样拦阻人认识神的那些自高之事。我没有将所有的心意夺回，使之都顺服基督（哥林多后书 10:4, 5）。我没有妥当处理这个痛苦不快的状况，其结果是很长一段时期的抑郁。

这发生在 1968 年，而我写此书时几乎是 40 年之后。赞美神，我能坦诚地说，祂救我脱离了抑郁。尽管自那以后我面对了很多艰难处境，我却不再像当时那样深陷抑郁的幽谷。在那以后，是什么帮助我战胜并避免了那种抑郁？我将在第五章和第六章谈到这一点。我知道那些章节的内容是有效的，因为它们基于神赐给我们的经文，而神不会说谎，还因为很多人因遵循这些章节的指导而摆脱了抑郁。

把场合和原因分开

我们已描述了人们生活中很多难事或困境的一些例子，这些事或处境能使人们受到抑郁的试探。现在我需要说明，我们不能说这些事 **导致**了某人的抑郁。这些都是抑郁发生的场合，**而不是原因**。导致抑郁的是一个人对生活中某事的**回应**，而不是事件本身。

抑郁常常始于一个人在不快的情况或处境中感到被困或无助。比如，有的妇女希望改善自己的婚姻，但她们的丈夫却不愿合作或努力。有的夫妇希望自己的儿女成为基督徒，但在数年的祷告和教养之后，他们看不到儿女生活中结出属灵果子的证据。有人希望获得薪水更高的工作，这样他们能够更好地供应家人，然而他们在工作中晋升或找到薪水更高的工作的努力却毫无成效。他们感到被困在当前的工作中，并开始担心未来。所有这些无助的感受都可能变成抑郁。

世上有很多人经历了类似的事件，却**没有**变得抑郁。比如，尽管我的岳母深爱她的丈夫，在他去世后她却**没有**变得抑郁。既然像所爱的人去世这样的事能对人们的生活造成不同的影响，一定是**人们对事件的回应**——而不是事件本身——导致了抑郁。

我们可以用以下的公式表达一个人对难事的回应：

事件+诠释=回应

当一个人经历生活中的艰难并从**符合圣经**的角度进行诠释时，他们是以**符合圣经**的方式回应此事。符合圣经的回应带来属灵的成长和生命。反之，当一个人经历艰难并从**不符合圣经**的角度——使用他们自己或世人的智慧——进行诠释时，他们是以**不符合圣经**的方式回应。这种不符合圣经的回应可能导致包括抑郁在内的各种问题。

一个人如何诠释并回应生活中的事件是接下来发生什么的决定性因素，认识这一点是至关重要的。很多失去丈夫并感到抑郁的妇女在被人问到时会说，她们的抑郁是丈夫去世的结果，但这并不属实。事实上，她们的抑郁源自以不符合圣经的方式诠释并回应此事。

我曾辅导过一位在相伴多年的丈夫去世后抑郁的妇女。在谈话时，我认识到她对此事的诠释和回应是其抑郁的根源。她感到抑郁的部分原因是，她因为没有做一个好妻子而感到愧疚。她向我承认，她曾对丈夫吼叫，没有配合他，也没有在属灵上鼓励他。在他去世后，她因为无力改变过去的一切而感到非常愧疚，而这种愧疚导致了她的抑郁。

诗篇 37 篇 8 节说：“……不要心怀不平，以致作恶。”当你心怀不平时，这意味着你的脑子里不断地想着某事，专注此事的所有负面因素。如果一个失去丈夫的女人选择对此事念念不忘，想着她多么孤独并且不知道没了她该怎么办，她只会使自己更加沮丧。

其结果可能是，她越来越难以履行每日的责任。因此而加剧的愧疚使情况更加糟糕。她发现自己陷入心怀不平和愧疚的恶性循环，这使她精疲力竭。当她的脑子持续专注负面的事物时，新的焦虑常常因此而产生。她发现自己有了新的疼痛，并想自己是否生病了。因为她专注于自己的问题，她失去了跟朋友和邻居交往的兴趣。

最终，无望和无用的感受支配了她的生活。她感到抑郁——不是因为她的丈夫去世，而是因为她**不妥当地回应**丈夫的去世。失去所爱的人无疑是任何人生活中的难事，但神有处理困境的计划，如此的计划会带来公义，而不是罪恶。我刚才描述的女人选择了自己的道路，并得到了报应。“有一条路人以为正，至终成为死亡之路”（箴言 14:12）。

尽管因所爱的人去世而悲痛是完全合理的（帖撒罗尼迦前书 4:13），这样的忧伤绝不应当使信徒认为，生活不再有意义并且神及其道是不足够的。我的父母有美好忠诚的婚姻，但当我的父亲去世时，母亲变得比以往更加坚强，因为她学会做以往总是倚靠他所做的事。

在父亲去世后，母亲竭力行善（提摩太前书 5:10），并找到以往从未有过的事工机会。在 65 岁时，她在教会的服侍更加积极，因为她终于学会了开车。当教会有人因家人去世或生病而挣扎时，她就跟他们同住，并承担起对他们来说艰难的家务和责任。她还继续在家接待他人，并一直在教会的婴儿室积极服侍。

我的父母彼此深爱，母亲在父亲去世后非常伤心，但靠着神的恩典，她把父亲的去世诠释为神对她生活计划的一部分。因为她以符合圣经的方式诠释他的去世，她能够通过在生活中继续为主结出果子来回应。其结果是，她没有因试探而变得抑郁。她完全相信并活出了罗马书 8 章 28-29 节。

我们必须牢记，抑郁不是困境或难事不可避免的结果。我们如何**回应**困境可能是抑郁产生的主要因素。若要理解自己或他人的抑郁，我们必须诚实地了解处境在过去和当前是如何被处理的。

3. 有不符合圣经的标准

第三，**抑郁可能源自不符合圣经的标准或不符合圣经的价值体系**。世人不断地向我们宣传其价值观。这些价值观可以从电视上看到，从收音机上听到，并从书籍和杂志中读到。比如，世人高度敬重他们认为聪明的人和拥有很多学

位的人。从报纸到汽车保险杠，我们看到谁在优秀名单以及学院院长的名单中。

教育在这个世上当然拥有其合法的地位。没有良好的教育，人们难以或者不可能在很多领域中找到工作。我们对学业成就的强调表明，我们高度重视智力和学历。但这个标准的反面——对社会剩余人的隐含信息——却是：“如果你没有好的成绩，你就没有那么多的价值。”这是世人的价值体系，但这不应当是基督徒的价值体系。

世人看重的另一方面是美貌和青春。电视节目和广告显然突出了这一标准，它们不断呈现美丽年轻人的完美头发、衣着和身材。广告的目的是让我们觉得，如果我们没有购买并使用最新的美容产品，我们就不够完善，缺乏吸引力。因变老而必有的灰发和皱纹几乎不再被人们所接受。

几年前我们住在南方，有一晚我和妻子出去吃饭，刚好碰到路易斯安那小姐选美比赛。但我们那晚看到的盛装打扮的女士却没有争取进入美国小姐选美大赛，因为她们只有8岁。可悲的是，像这样的选美比赛告诉我们年幼的孩子，美貌和青春有重要的价值。其反面当然是，丑陋和平凡是不可接受的。没有任何选美比赛是针对老年妇女以及有雀斑、大鼻子、宽胖身材或其他“不完美处”的年轻女孩的。接受这些价值观的女性可能会认为自己不如他人，并开始感到沮丧和抑郁。

才华也被当今世人高度重视。伟大的音乐家、明星运动员和流行的娱乐圈人士备受赞许喜爱并获得财富和关注。年幼的儿童把这些人尊为“英雄”，并梦想某天自己也会穿上同样的服装并获得同样的关注。

当然，不是所有年幼男孩都将进入棒球职业队联盟。因此，当教练不断称赞左场帮助团队赢得比赛的才华少年而几乎不肯定——甚或吼骂——右场动作不协调的小家伙时，这个孩子会怎么看待自己？如果他像世人那样认为自己的价值取决于运动能力，他很可能会在生命中的某时陷入抑郁。

比世人有这些价值观更可悲的是，信徒也常常如此。作为父亲，我受到了这些错误价值观的影响。我的儿子打篮球，当我无法观看比赛时，我会在他回家后问他。“内森，你得了几分？乔得了几分？”我问他是因为我想知道儿子得分是否超过乔。通过这样提问，我是在告诉儿子，重要的是他是一个优秀的篮球运动员，而这样做却是非常错误的。

这些方面对基督来说重要吗？当今，很多基督徒跟世人有同样的价值观。他们根据自己如何适应身边的世界来判断自己的价值。如果他们发现自己在任何方面不足——不够聪明、美丽、年轻或有才华，他们要么努力改变现状，要么干脆放弃并因自己的不足而感到抑郁。这两种回应都是错误的；第一种回应常常导致第二种回应（抑郁），因为追求完美是一项永无止境且无法履行的任务。

如果我们有世俗的价值体系，我们就可能受试探羡慕或嫉妒比我们拥有更多的人，因为我们认为自己也应当获得他们所拥有的。诗篇第 73 篇描述了亚萨在失望中的挣扎，这跟他因羡慕和嫉妒而产生自怜相关。他在这首诗篇中写到，他曾有一时“我的脚几乎失闪，我的脚险些滑跌”（73:2）。他感到疲惫并彻底失望。

他如何跌落到如此的境地？我们在经文中搜寻并发现，他对身边的人感到嫉妒。他人在享平安，他们的生活好像安逸无忧。不仅如此，他们虽是不敬虔的恶人却飞黄腾达。亚萨想着这些事，开始感到自怜。他的自怜和嫉妒导致了抑郁的心。

如今有很多人因同样的原因而抑郁。前段时间，我接到某人的电话，他问我是否愿意探访一个被送进当地医院精神病房的病人。他告诉我，她之前已两次试图自杀。在最近的一次，她过量地服药。

在探访她时，我发现这个女人充满自怜，因为她现在已经 40 多岁，而神还没有给她一个丈夫。她迫切地想要成家。更糟糕的是，她的妹妹已结婚并有了孩子。她嫉妒妹妹，她的嫉妒变成了对妹妹的苦毒和仇恨，在某种程度上，对神也是如此。她感到抑郁是因为自怜，而自怜产生于嫉妒。

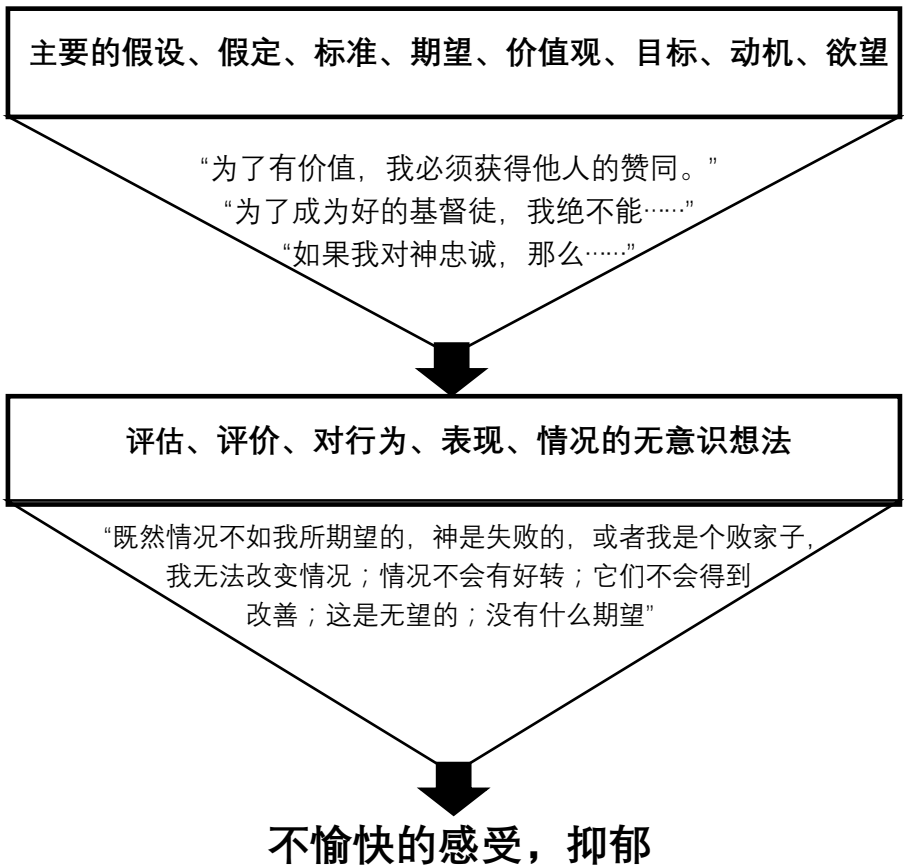
很多未婚的女人在抑郁中挣扎，因为她们看到其他女人结婚生子。她们迫切想成为妻子和母亲，但神因为某种原因还不乐意给她们丈夫。前段时间，一个年轻女人听了我的讲道，并流着泪走出教会。那天上午，我的讲道主题是顺服神的旨意。

她对我说：“神确实是在对付我的心。我非常想要丈夫和家庭。最近，我因为神没有给我想要的而感到苦毒，可现在我看到自己错了。今天上午我决定告诉神，我愿意接受祂对我的任何旨意，并为此喜乐。从现在起，我要把未来交托给神，不让自己沉迷渴望祂还没有给我的东西。”从那天开始，她变成了一个更加开心且有用的人，尽管有时仍有争战。

约翰一书 2 章 16 节说：“因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。”一个人被肉体的情欲所激发，这表示他们寻求从肉体的愉悦、舒适和安全中获得快乐和满足。一个人被眼目的情欲所激发，这表示他们寻求从拥有物质、美貌、财产或使人敬佩中获得快乐和满足。一个人被今生的骄傲所激发，这表示他们寻求从权力、声望、控制、成功、受到欢迎和赞同中获得快乐和满足。如果他们无法得到这些东西，或者如果有人妨碍他们满足这些欲望，他们就会变得愤怒、焦虑或抑郁。

我们的价值观是指我们认为重要的，使生命有价值的，以及我们认为能自己的生活带来真实快乐和满足的。图表 1 描述了这些价值观如何影响我们的情感并引发抑郁：

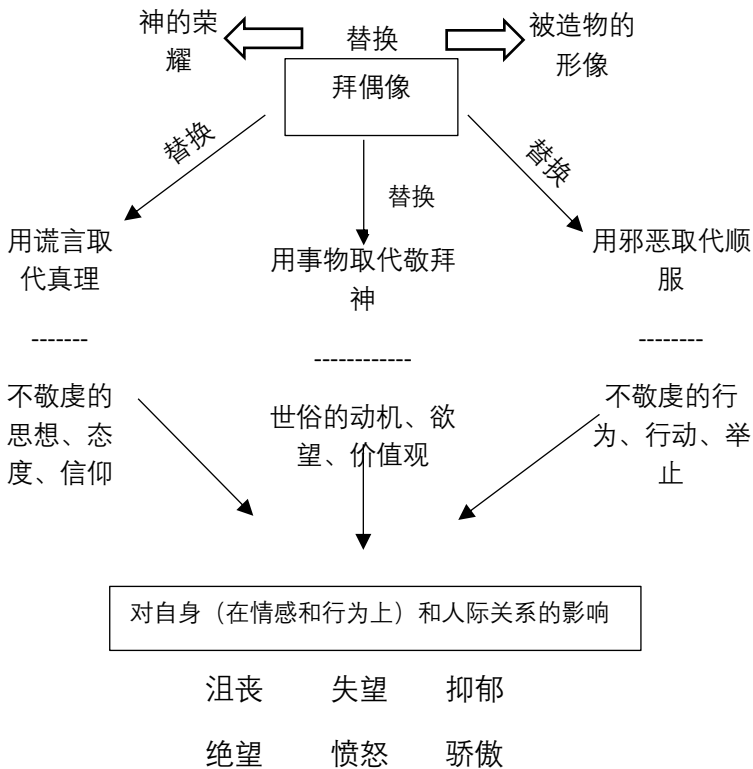
抑郁流程图



图表 2 表明，当我们拒绝用符合圣经的角度看待什么是重要的，并用世俗和魔鬼的价值观取代在神看来真正有价值的东西时会发生什么。图表本身是对罗马书 1 章 21-32 节的展现，它描述了当人们转离神给他们的生活目的（荣耀神并永远以祂为乐）并转向被造物及其价值时，他们在情感和行为上会发生什么。

不符合圣经的标准容易导致不能实现或不现实的期望。路加福音第 24 章告诉我们，有两个男人非常忧伤。他们心事重重。当耶稣就近他们并和他们同行时，他们却不得以认识祂。当他们开始谈论基督时，他们对祂解释到，他们感到忧伤是因为他们希望耶稣基督会救赎以色列。其实他们是在承认，他们感到抑郁是因为希望未被实现。他们把希望放在基督身上，而当祂死后，他们的希望也破灭了。

罗马书 1:21-32 图解



欺骗 嫉妒 恶毒
杀人 谗言 不顺服父母
纷争 毁谤 冷酷无情等

作为信徒，我们有时难以用自己对神的认识或认为拥有的认识来调解世上的状况和问题。这种不符合圣经的思考也会导致抑郁。我们环顾四周，然后说：“这个世界糟糕透了！”但在阅读圣经时，我们却被告知神掌控一切。把这两个真理放在一起——世上罪恶猖獗而神却有至高主权——是艰难并令人迷惑的。其结果是，我们会来到神面前说：“主，我知道你拥有至高主权并掌管一切，但你为什么允许这样的事继续下去？你为什么允许邪恶的事发生？”我们对神和圣经的理解不全备，有时甚至是错的，而这可能导致抑郁。几千年前，先知哈巴谷在这个问题上挣扎：

耶和華啊，我呼求你，你不應允，要到幾時呢？我因強暴哀求你，你還不拯救。你為何使我看見罪孽？你為何看着奸惡而不理呢？……耶和華我的神、我的聖者啊，你不是從亘古而有嗎？我們必不致死。耶和華啊，你派定他為要刑罰人；磐石啊，你設立他為要懲治人。（哈巴谷書 1:2-3， 12）。

这看似自相矛盾，对 20 世纪的我们中的一些人来说，这仍然是个问题。类似地，诗篇第 77 篇的作者似乎难以用他对神的认识来解除身边的邪恶：

难道主要永远丢弃我，
不再施恩吗？
难道他的慈爱永远穷尽，
他的应许世世废弃吗？
难道神忘记开恩，
因发怒就止住他的慈悲吗？
我便说：“这是我的懦弱，
但我要追念至高者显出右手之年代。”

(诗篇 77:7-10)

这位诗篇作者使用了不符合圣经的思考方式，其结果是，他变得抑郁。

在列王纪上第 19 章，以利亚也处于同样的状况。值得一提的是，这是以利亚生命中一段异常时期。以利亚是属神的伟人，他大多数时候信靠并顺服神。在这段特别时期，以利亚却允许自己有很不符合圣经的想法，而这导致他有了我们在第二章讨论的严重抑郁。以利亚的故事是有价值的，它提醒我们，在最伟大先知之一身上发生的事也可能轻易地发生在我们身上。

作为信徒，我们蒙召“不要效法这个世界，只要心意更新而变化……”（罗马书 12:2）。我们被赋予了不同的价值体系——神的体系，而这种体系与世人的体系大相径庭。这就是为何使徒保罗能够在哥林多后书 12 章 10 节说，我以软弱、凌辱、急难、困苦为可喜乐的。保罗真心相信神使万事都互相效力，叫爱神的人得益处（罗马书 8:28），并且神是信实的，必不叫我们受试探过于所能受的（哥林多前书 10:13）。

我们在哥林多后书 4 章 8-11 章读到，保罗“四面受敌……心里作难……遭逼迫……打倒了……常被交于死地”。在这些困境中，他为何没有向抑郁屈服？保罗在同一段经文中告诉我们其原因。他写到，他知道自己蒙怜悯，受了这职分（4:1）。他还知道，当前的苦难要带来益处——“极重无比永远的荣耀”（4:17）。使徒保罗在困境中避免了抑郁，因为他有符合圣经的价值体系，而不是世俗的价值体系。

我辅导过很多抑郁的人，他们的抑郁是由不符合圣经的标准和价值观所导致。当他们把自己与世人的价值观相比时，他们就觉得自己有严重的缺乏，并因此没有价值。如果约翰·班扬像他们那样做，我们就很可能没有他在狱中所写的《天路历程》这部伟大寓言以及其他著作。班扬在狱中待了十二年半，那时他的家人贫苦，因为他拒绝采用世人的标准。他没有变得抑郁或苦毒，而是专心地学习圣经并让神通过他的苦难带来益处。采用世人的思考方式是引向抑郁的道路，而定睛于耶稣却无疑是脱离抑郁的出路。

三者的结合

有时，三种因素都在某种程度上影响一个人的抑郁。比如，人们可能遇到困境却没有以符合圣经的方式回应。他们忘记神使万事都互相效力，叫人得益处（罗马书 8:28-29），神必不叫祂的儿女受试探过于所能受的（哥林多前书 10:13），并且试炼是信徒产生忍耐的一种方式（雅各书 1:2-4）。

因为抑郁者没有按照符合圣经的方式思考，他们可能会以罪恶的行为或言语回应自己的抑郁。人们犯下明显罪行大多数是因为他们当时没有以符合圣经的方式思考，并且如果他们继续那样思考，他们可能不会悔改自己的罪。在前几章引用的很多圣经事例（以利亚、摩西、该隐和大卫）包含了这些抑郁原因的结合。

比如，该隐因没有献上蒙神悦纳的祭物而犯罪。当神为此责备他时，他开始嫉妒憎恨自己的兄弟，并对神感到苦毒愤怒。他没有跟神一同解决自己的罪，也没有按照符合圣经的方式回应受到的责备，而是通过谋杀兄弟而使情况大大恶化。尽管未解决的罪可能是主要原因，其他两个因素也在某种程度上影响了该隐的抑郁。

了解这些抑郁的主要原因很重要，因为这是解决问题的关键。很多时候，我们因抑郁而责怪处境和人以外的其他因素，然而事实是，除非我们允许，这些外在因素无法影响我们的心。我们有必要明白自己或他人抑郁背后的真实原因（大多数情况是不符合圣经的回应），这样我们可以处理这些回应。判断什么是抑郁的最初原因，其他哪些原因只是使情况复杂的因素，这也很重要。除非解决方案指向真正的源头，抑郁问题将永远得不到恰当完全的解决。

关于身体原因

正如我在第一章提到的，在少数情况中，忧郁的感受是由生理问题导致的。在试图判断一个人抑郁感受的根源时，考虑到这种可能性是重要的。当身体问题确实是抑郁的原因时，我们应当让此人看医学大夫，以获得恰当治疗。有关判断身体原因导致抑郁可能性的更多讨论，见第八章 142-143 页。但在阅读那一章前，我鼓励你花时间思考并问答下列问题：

讨论和应用问题：

1. 对于人们为何感到抑郁这个问题，符合圣经的一般回答是什么？抑郁的神学根源是什么？

2. 解释这一表述：“抑郁是生活中没有神的唯一符合逻辑的、合理一致的结果”。作者为何如此说？

3. 基督的救赎之工跟脱离抑郁有什么关系？

4. 如果基督的救赎之工是抑郁问题的最终解决方案，为何信徒仍然感到抑郁？

5. 解释为何拒绝处理个人的罪可能导致抑郁。

6. 什么圣经事例表明这一表述准确地符合圣经？

7. 解释这一表述：我们感到抑郁，因为我们其实像无神论者那样行事。

8. 什么圣经事例表明这一表述准确地符合圣经？

9. 解释这一表述：困境可能是抑郁的处境，但它们却不是抑郁的原因。

10. 解释这一公式的含意：事件+诠释=回应

11. “抑郁可能源自不符合圣经的标准或价值观”这一表述的含意是什么？

12. 人们可能有哪些不符合圣经的价值观，采用这些价值观跟抑郁问题有什么关联？

13. 约翰一书 2 章 16 节表达的真理跟抑郁问题有什么关联？

14. 理解本章提到的三个具体抑郁原因为何是预防并战胜抑郁的重要方面？

15. 你是否曾因为没有恰当处理自己的罪，或没有按照符合圣经的方式回应困境，或自己受到不符合圣经的价值体系的影响而有过度或严重抑郁？解释跟你的中度或严重抑郁相关的具体情况。

16. 为帮助自己或他人，有关抑郁的原因，你从本章学到了什么？本章如何帮助你自己的生活或对他人的服侍？

17. 本章表达的抑郁原因是否符合圣经？换句话说，它们是否被圣经所支持？

第 4 章

走出抑郁——

圣经原则

若干年前，我们的大儿子在宾夕法尼亚州费城买了座大房子。房子有三层楼，各层楼之间有两段楼梯。这当然意味着，在房子里上下楼有不止一种方式。尽管这两段楼梯有同样的基本功能，它们却以某种不同方式发挥作用。一段楼梯狭窄陡峭并有急转弯，而另一段宽敞平缓并有缓转弯。在这两段楼梯上成功来回需要采用适应其不同建造的不同方式。

从某种方式上说，产生和战胜抑郁如同那座房子的楼梯。正如我们在上一章提到的，陷入抑郁有不止一种方式。有的人进入抑郁的地下室是因为未解决的罪，有的是因为他们没有恰当地处理困境，而另有人却是因为他们被不符合圣经的信仰所影响和控制。尽管不同人到达终点的途径可能不同，其终点却是一样的。

正如下楼的途径可能不同，出来的途径也将不同。一旦准确诊断出抑郁后，我们必须根据其原因而进行恰当地处理。如果某人在应对生活中未解决的罪，他们解决问题所需的帮助就不同于没有恰当处理困境的人。

每个人都需要面对导致其抑郁的具体问题，这样抑郁才得以解决。同时，那些辅导抑郁者的人需要谨慎，以避免像辅导约伯的人那样——把正确的辅导给与错误的对象——正如箴言 18 章 13 节所警告的：“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”

假定问题已被准确诊断，我们需要用什么方法来分别处理抑郁的三大原因？既然基督是“一切智慧知识”的源头（歌罗西书 2:3），我们必须从祂的道中寻求帮助。圣经包含很多预备我们处理各种抑郁原因的重要原则。

普遍的要求

不信者处理抑郁问题的最终问题在于，战胜与身体疾病没有直接关联的抑郁只能靠神的帮助来完成。圣经教导我们，人是罪恶至极的。“就如经上所记：‘没有义人，连一个也没有；没有明白的，没有寻求神的’”（罗马书 3:10-11）。“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀”（罗马书 3:23）。因为人的罪性，“……世人的心充满了恶。活着的时候心里狂妄……”（传道书 9:3）。

罪使所有人与神隔绝。“但你们的罪孽使你们与神隔绝，你们的罪恶使他掩面不听你们”（以赛亚书 59:2）。

圣经对我们本性的描绘确实是黑暗的，并且它解释了我们为何不会并无法自然地顺服神。我们在本性上是罪人，违背了神的律法，并且与神没有正确的关系。我们与神隔绝，而祂是所有喜乐满足的真正源头。在这种状态下，我们无法经历真实的喜乐并战胜抑郁，并且我们永远不会，除非有某事来改变这种状态。

改变我们与神的隔绝正是耶稣基督前来成就的。神差遣祂的独生子来到世上对付罪。圣经说，耶稣基督代表我们遵循了我们没有也无法遵循的律法。不仅如此，耶稣基督死在十字架上，从而为每个真实依靠并顺服祂的人偿还了债。

耶稣基督替祂的百姓承受了神的律法对他们的所有指控。“神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义”（哥林多后书 5:21）。祂死在十字架上，从而担当了我们的刑罚，并使我们得以与神建立至关重要的关系。“你们从前远离神的人，如今却在基督耶稣里，靠着他的血，已经得亲近了”（以弗所书 2:13）。

神使罪人与祂自己建立正确关系的方式——唯一的方式——是通过耶稣基督。耶稣基督是“道路、真理、生命”，若不藉着祂，“没有人能到父那里去”（约翰福音 14:6）。因此，只要我们承认自己的真实状况（与神隔绝），对自己的罪恶生活深表歉意，并开始依靠耶稣基督，神就赦免我们的罪。

不仅如此，神把耶稣基督的义加给我们，使我们与祂自己建立密切的关系。“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女”（约翰福音 1:12）。“这样，你们不再作外人和客旅，是与圣徒同国，是神家里的人了”（以弗所书 2:19）。

换句话说，我们只有借着耶稣基督才能与神和好，这种和好是希望战胜抑郁的人必须具备的重要普遍的条件。若没有与神恢复关系，我们完全有理由感到无望和抑郁。没了基督，我们就与神——我们的造物主、维持者、至高者和审判者——隔绝。有了基督，我们就有坚实基础和理由拥有真实并持久的盼望和喜乐。

战胜由未解决的罪导致的抑郁

我们讨论的第一个导致抑郁的具体原因是没有以符合圣经的方式处理我们的罪。通过几首诗篇、该隐抑郁的故事以及约拿悖逆然后抑郁的故事，我归纳了下列步骤，以便具体处理这种抑郁：

1. 如果我们因为没有处理某种罪而抑郁，我们必须*具体地识别并承认处于自己挣扎源头的罪和失败*。在诗篇第 32 篇，大卫描述到，自己因不认罪而在身体上承受了巨大的痛苦，直到他最终向神承认：“我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干……我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶”（32:3，5 上）。我们在如此做时需要仔细诚实地思考犯下的罪——我们本不应当做却做了的事——和疏忽的罪——我们本应当做却未做的事。约翰一书 1 章 8 节说：“我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。”

2. 我们*务必使用圣经作为对错的标准*。除非我们的思考以神的道为基础，否则我们无法恰当地思考自己的罪和对悔改的需求。我们必须明白，神的道在这些事上有至高的主权（以赛亚书 8:20），违背律法就是罪（约翰一书 3:4），并且我们必须像神那样恨恶罪。“你一切的训词，在万事上我都以为正直，我却恨恶一切假道”（诗篇 119:128）。

3. 我们*务必明白自己罪的严重性*。神差遣先知拿单去大卫王那里，因为大卫不明白自己所犯奸淫罪的严重性。拿单给大卫讲了一个故事，以帮助他最终看到自己的罪其实有多么严重（撒母耳记下 12）。过后，大卫写到：“我向你犯罪，惟独得罪了你，在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义；判断我的时候显为清正。”（诗篇 51:4）。

4. 我们*务必明白真心悔改和认罪需要什么*。诗篇第 51 篇很好地描绘了真心悔改是什么样的：表现出对神真实谦卑的心（51:1），愿意把罪称为在神眼前行的恶（51:2-3），真正明白自己罪的严重性并愿意为此负责（51:4），表现对自己的罪有敬虔的悲伤并真实渴望赦免（51:5-9），并渴望改变的心——恨恶罪并喜爱敬虔的心（51:10-12）。

5. 我们必须*明白神赦免的本质和基础——它是因着恩典、靠着信心白白赐下的*。理解这一点很重要，因为它使我们对未来有了盼望。我们无法通过做任何事来获得神的赦免，因此没有什么罪是神父赦免不了的。“我们藉这爱子的血得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典”（以弗所书 1:7）。圣经表明，我们一旦信靠基督及其在十字架上的赎罪之工，并且认罪悔改，以此恰当地处理自己的罪，我们就不再担当罪孽。神在圣经中应许，祂不再记念我们的罪恶（耶利米书 31:34），东离西有多远，祂叫我们的过犯离我们也有多远

(诗篇 103:12)，并将我们的一切罪投于深海(弥迦书 7:19)。神借着基督的赦免是白白的，充分的并且持久的。

6. 我们必须**向任何受到直接伤害的人认罪并尽可能赔偿**。当然，我们应当首先向神认罪，因为我们的罪总是先得罪神(诗篇 51:4)。但我们还必须向被此罪直接伤害的人认罪：“所以你们要彼此认罪”(雅各书 5:16 上)。不仅如此，当我们的罪直接伤害或触犯他人时，我们还应当尽可能因罪而给以赔偿。当撒该遇见耶稣并意识到自己得罪了很多人时，他正是如此做的：“‘主啊，我把所有的一半给穷人，我若讹诈了谁，就还他四倍’”(路加福音 19:8)。

7. 我们必须**承诺离弃自己的罪**。“遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙怜恤”(箴言 28:13)。换句话说，我们必须立定心志完全离弃自己的罪和与之相关的任何思考模式、态度、欲望和行为。基督对行淫的女人的命令也是对我们的命令：“去吧！从此不要再犯罪了”(约翰福音 8:11)。

8. 我们必须**用敬虔的习惯取代不敬虔的习惯**。仅仅停止作恶是不够的；我们还必须委身行善。使徒保罗如此指示以弗所人：“从前偷窃的，不要再偷。总要劳力，亲手作正经事，就可有余，分给那缺少的人。污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处”(以弗所书 4:28-29)。在每种情况中，保罗都提到不仅要离弃罪，还要用具体的顺服行为取代罪。

9. 我们必须**设立计划以避免并远离使我们重新陷入罪的任何试探，从而表明我们已从自己的失败中学到功课**。恶习是难以纠正的。如果我们不设立计划以避免将来的试探，我们容易发现自己又再次陷入老的问题中。我们已有一段时间对某事说“是”，要突然对之说“不”是困难的。因此，设立如何面对试探的具体步骤，从而战胜试探，这是至关重要的。

我们在做出计划时还必须**明白神会预备我们抵制试探**。神没有让我们靠自己的力量对抗罪恶；若是那样，我们肯定会失败。神满有恩典地应许我们，祂总会提供一条出路：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住”(哥林多前书 10:13)。不仅如此，神还应许赐给我们各样恩惠以战胜试探：“神能将各样的恩惠多多地加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事”(哥林多后书 9:8)。

在为战胜将来试探做出计划时，另一个重要方面是**与其他信徒建立督责关系**。希伯来书的作者提醒我们不要让自己的心对罪麻木，然后他说我们应当通过彼此督责来避免犯罪：“总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了”（3:13）。保罗也在加拉太书中有相同的教导：“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心把他挽回过来，又当自己小心，恐怕也被引诱。你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法”（6:1-2）。

10. 我们必须**严肃对待保罗的劝勉，即忘记背后，努力向前，要得着神所预备给我们的**。“弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有^{一件事}，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓立比书 3:13-14）。我们都有过失败，并且我们都将再次失败，但一旦我们在神面前与他人恰当处理了自己的罪，我们就必须忘记它，并专注于神在今天和将来的每天对我们的期望。

战胜由未恰当处理难事而导致的抑郁

由错误回应困境所导致的抑郁需要不同的解决方法。战胜这种抑郁的关键在于腓立比书 4 章 4 节，保罗在这节经文说：“你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐。”

保罗的这一命令意味着什么？我们是否应当总是面带微笑？我们是否绝不当因失去而悲痛？为帮助我们明白保罗这一命令的含意，我们需要指出保罗所说的常常喜乐**不意味着**什么。首先，在仔细思考这些话时，我们应当注意，他没有说：“你们要喜乐，除非你们的生活陷入危机”，或者“你们要喜乐，除非你们的责任看似巨大”，或者“你们要喜乐，除非你们失去了所爱的人”，或者“你们要喜乐，除非你们的处境艰难”。不，保罗说：“你们要……**常常喜乐**”，这意味着在**所有的**处境中，在**所有的**时候，以及在**所有的**地方。其次，我们从剩下的经文得知，他不是^{在说}我们应当总是欢笑或微笑。我认识一些基督徒，他们似乎认为我们必须总是欢笑或微笑。但这不是保罗所谈论的。

当然，欢笑是神所赐的美好礼物。传道书 3 章 4 节提醒我们：“哭有时，笑有时。”在诗篇第 126 篇，作者写到：“当耶和華將那些被擄的帶回錫安的時候，我們好像作夢的人。我們滿口喜笑，滿舌歡呼……”（126:1-2）。那种喜笑是圣洁的笑，是神所喜悦的。箴言 5 章 18-19 节说，丈夫“要喜悦你幼年

所娶的妻”，“她的爱情使你常常恋慕”。每个基督徒的家中应当常有娱乐和欢笑，但这并不是保罗在腓立比书 4 章 4 节所谈论的。

第三，当保罗劝勉我们“常常喜乐”时，他不是指我们绝不当忧愁。他不是说，我们在失去所爱的人时应当高兴，或者我们在受到批评时应当欢笑。传道书 3 章 4 节再次教导我们，不仅有笑的时候，还有哭的时候。我们在约翰福音第 11 章学到，耶稣站在拉撒路的坟墓外哭泣。当基督站在耶路撒冷城外宣告此城将受到的审判时，祂也哀哭（路加福音 19:41-44）。不论保罗所说的常常喜乐意味着什么，他不是在我们绝不当哭泣。

那么，保罗的这个命令到底意味着什么？彼得前书 1 章 3-6 节有助于我们回答这个问题。在描述了信徒在基督里蒙受的一些祝福后，彼得说：“因此，你们是大有喜乐。但如今在百般的试炼中暂时忧愁”（1:6）。这一表述说明，一个人可能在心里同时感到喜乐和忧愁。保罗在哥林多后书 6 章 10 节表达了相同的观点，他把神的仆人描述为“似乎忧愁，却是常常快乐的”。同时喜乐并忧愁确实是可能的。让我们简单看看如何“靠主喜乐”的两大步骤：

第 1 步：正确的关系

要理解保罗所命令的“常常喜乐”，以及这如何解决错误处理困境所导致的抑郁问题，其关键在于“喜乐”前面的两个字。保罗说，我们要“**靠主**常常喜乐”。这意味着，除非我们跟耶稣基督建立了重要关系，除非我们认识基督是我们的救主和主，否则我们无法靠主喜乐。我们无法靠着跟我们关系糟糕或毫无关系的人喜乐。

第 2 步：顺服

靠着耶稣基督得救是战胜任何抑郁的基本条件。然而，一旦我们与基督建立了关系，我们应当如何改变对难事的不敬虔回应，从而战胜抑郁？

为了回答这一问题，我们必须回到腓立比书 4 章 4 节：“你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐。”保罗在写下这一命令时，他是说，靠主喜乐需要个人的努力。换句话说，这不是信徒的无意识体验。尽管若没有圣灵的帮助，我们确实**不可能**体验到真正的喜乐（加拉太书 5:22），我们必须努力配合并积极操练，才能在每日体验到靠主喜乐。内住的圣灵使我们的努力成为可能并得以成功，但圣灵一般不会在我们的努力之外做工。

思考马可福音 3 章 1-5 节耶稣医治人的例子。耶稣命令此人在会堂众人面前伸出他的手。靠着神的大能，此人得以做到自己从未做到的事。但当他靠着神得以顺服时，他仍然必须努力地顺服。

同样地，信徒绝不当质疑自己顺服神命令的能力，因为神已应许赐给我们顺服的能力。“这样看来，我亲爱的弟兄，你们既是常顺服的……就当恐惧战兢，作成你们得救的工夫；因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意”（腓立比书 2:12-13）。

既然我们知道圣灵已预备我们行各样善事，我们就应当听神的命令并立即尽力顺服。“……行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子……照他荣耀的权能，得以在诸般的力上加力”（歌罗西书 1:10-11）。这意味着，我们必须自我约束以“常常靠主喜乐”，并相信不论我们的外在处境或内在状况如何，圣灵都将给我们顺服的能力。

当我们“靠主常常喜乐”时，我们就会在每天选择不专注于自己的问题和对之的感受，而是其解决方法和神要求我们喜乐的命令。我们对自己说话，而不是听自己说话；我们靠着信心而行，而不是靠着所见而行；我们专注于不变的神及其道，而不是自己易变的感受。我们像大卫在诗篇 16 篇 8-9 节那样思考：“我将耶和華常摆在我面前，因他在我右边，我便不至动摇。因此，我的心欢喜，我的灵快乐，我的肉身也要安然居住。”

当然，这并不是说，战胜抑郁不过是因为情况可能更糟而振作起来，或者假装我们的问题完全没有那么严重，或者简单地靠坚强意志来解决问题。“常常喜乐”将是不容易的。很多时候，它需要我们有严格的管束并付出个人的努力。抑郁是需要严肃解决的严重问题。但靠着圣灵的大能，基督徒可以获得战胜这一严重问题所需的资源。

我们在这里应当注意，“忧愁”不同于“抑郁”。基督徒在痛苦的处境中悲伤忧愁是没有错的。但在痛苦之中，我们绝不当完全灰心沮丧。我们绝不当变得悲观无望。

保罗对帖撒罗尼迦的基督徒提到了这一点。他在写给他们的信中谈到所爱的信徒的死，他说：“论到睡了的人，我们不愿意弟兄们不知道，恐怕你们忧伤，像那些没有指望的人一样。我们若信耶稣死而复活了，那已经在耶稣里睡了的人，神也必将他们与耶稣一同带来……所以，你们当用这些话彼此劝慰”（帖撒罗尼迦前书 4:13-14，18）。

注意，保罗没有因帖撒罗尼迦人悲伤而责备他们。失去所爱的人是艰难的，我们为此感到悲伤是恰当的。他是在提醒他们，他们不应当像不信的人那样悲伤——对未来没有指望或期望。基督徒应当表达恰当的感受和情感，但他们的悲伤应当总是伴随着巨大的信心和对永生应许的期望。

另一处表明悲伤伴随喜乐这一思想的经文是罗马书 8 章 18-39 节。保罗在这些经节中写到信徒将在生活中遇到的苦楚、困难、艰辛、逼迫、危险和敌对。当我们经历这些事时，保罗说：“……自己心里叹息，等候得着儿子的名分，乃是我们的身体得赎”（8:23）。作为信徒，我们必将在生活中经历痛苦悲伤的难事，但我们同时渴望并期望将来的事。

换句话说，我们悲伤，但同时相信神掌控一切。我们忧愁，但确信神的灵将使我们坚强，并且我们将靠着基督在一切的事上得胜有余。我们叹息，但坚信神将使万事互相效力，叫我们得益处。这就是敬虔悲伤和罪恶抑郁之间的区别。

战胜由不符合圣经的思考所导致的抑郁

在第一章，我们考虑了亚萨（诗篇 73 篇）、一位诗篇作者（诗篇 42、43）和耶利米（耶利米哀歌 3）的中度抑郁。这四处经文不仅描述了这些人陷入抑郁的途径，还为我们展现了战胜由错误思考——不符合圣经的价值观、欲望、期望或标准——所导致的抑郁的八个步骤。这些领悟在很多方面可以应用于各种抑郁原因，因为任何拒绝处理自己的罪或以不符合圣经的方式回应困难的人都显然没有正确思考。因此，我们将把下列的八个步骤当作在某种程度上应用于各种抑郁原因的普遍原则：

1. **寻求与神更深的关系。**诗篇第 42 篇如此开头：“神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神……”（42:1-2）。诗篇作者在此处为我们表明了这八步的第一步。最终，战胜抑郁唯一恰当且有效的方法是接受或给自己以神为中心的辅导并积极寻求与祂更亲密的关系。神绝不应当是我们战胜问题过程中的“附加部分”或补充；祂必须是核心。

不幸的是，很多人（甚至信徒）没有意识到这一点。当我在纽约结束一个研讨会时，一个人来到我面前，并告诉我他是当地辅导机构的一名精神治疗医生。他还说，他是一名基督徒。他继续解释到，当他辅导时，他从不把圣经引入辅导的讨论中，因为他觉得这对脆弱的人不公平。“如果他们告诉我，他们

想跟神交谈，”他继续说，“我会在我们的正规辅导之外另外安排时间见面，并在那时谈论神和圣经。”

可悲的是，很多辅导员，甚至那些自称是基督徒的人，都采用这种方法。很多关于抑郁主题的基督教书籍和自助材料也给出了这样的辅导建议。然而，这完全不符合圣经，因为它把神置于从属的地位。神只是对其他按照人的智慧采用的“更相关”技巧和治疗的补充。

我们已认识到，抑郁是涉及整个问题——包含身体方面、情感方面、行为方面、智力方面、历史方面以及最重要的属灵方面。因此，以神为中心的思想和心是战胜抑郁的关键。有两个理由证明这确实如此：首先，因为我们的属灵状况对我们的生活至关重要；其次，因为神是谁：祂造了我们并且是我们的主。

诗篇第 42 和 43 篇的作者尽管正经历生活中的一段抑郁期，他却能保持对神的专注。思考他的话：

“我的神啊，我的心在我里面忧闷，所以我从约旦地、从黑门岭、从米萨山記念你。”

（诗篇 42:6）

“白昼，耶和华必向我施慈爱；黑夜，我要歌颂祷告赐我生命的神。我要对神我的磐石说……”

（诗篇 42:8-9 上）

“神啊，求你伸我的冤，向不虔诚的国为我辨屈；求你救我脱离诡诈不义的人。因为你是赐我力量的神……”

求你发出你的亮光和真实，好引导我，带我到你的圣山，到你的居所。我就走到神的祭坛，到我最喜乐的神那里。神啊，我的神！我要弹琴称赞你。”

（诗篇 43:1-4）

2. 与神进行坦诚的交流。一旦我们完全地专注于神，并寻求在生活中越来越意识到祂的同在，我们就在战胜抑郁的道路上前进。再次考虑诗篇作者的话：

“我的神啊，我的心在我里面忧闷……（诗篇 42:6）。

“我要对神 我的磐石说：‘你为何忘记我呢？我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？’”

（诗篇 42:9）。

神在任何时候都想要实话，哪怕在我们的心忧闷时。当我们有问题时却假装没事，并认为我们可以借此欺骗神，这是愚昧的想法，因为神是全智全知的。“你从远处知道我的意念……耶和華啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的”（诗篇 139:2 下，4）。我相信，哪怕在抑郁的时候，我们应当坦诚表达自己的感受和想法，这是恰当的，且对我们有益处。

但是，我认为有必要澄清对神坦诚的含意。我相信，愤怒地抨击神是不妥当的。一些人有这样的态度：“神足够伟大，祂可以处理此事，因此我要让祂接手！”我认为这种态度不符合圣经，因为它怂恿人不尊敬配得至高敬重的神，并且怂恿罪恶的愤怒——因不满和对神的性情与应许认识不足而产生的愤怒。

尽管我们绝不应当允许自己神对发泄恶怒，怀着顺服和破碎的心来到神面前却是妥当的。我们不应因自己的问题指控或责备神，却当然可以向祂表达自己因生活苦境而有的困惑、沮丧和挣扎。

3. 我们必须学会对自己说话，而不是听自己说话。事实上，不论我们正经历抑郁与否，确保学习这一技能并使之成为生活习惯，这对我们所有人来说都是个好主意。对自己说话可以预防问题的产生，而听自己说话几乎总会使问题恶化。

听自己说话的危险在哪？听自己说话表示，随着自己的意愿胡思乱想。这是一种消极的活动，其结果常常是在脑子里持续重放所发生的不愉快和痛苦的事件和想法。每次重放受到的伤害时，对此的记忆就变得更加强烈痛苦。琐碎的问题很快变成巨大的冒犯。最终，抑郁的人会开始确信他们的生活中没有任何好事——每个人和每件事都在跟他们作对。

反之，当我们对自己说话时，我们有意识地指导自己的想法。在向神妥当表达自己的忧愁和伤害后，我们坐下来开始提出一些艰难的问题。思考诗篇作者对自己的提问：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？”（诗篇 42:5）。诗篇作者三次自问心里感到忧闷和绝望的原因（42:5，11 和 43:5）。

他有意地对自己说话，把自己的想法引向神：“所以我……記念你……”（诗篇 42:6）。此人没有消极地承受抑郁的负担；他积极寻求了解抑郁的原因并战胜抑郁。

4. **我们的心志必须专注于事实，而不是自己的感受。**听自己说话的人会受试探专注于发自内心的猜测、假设、情感和各种事。作为基督徒，我们应当知道自己的心何等诡诈。圣经教导说：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？”（耶利米书 17:9）。因此，我们必须警惕内心的谎言。

我们不要听取自己心里的意见和谎言，而务必要专注于神的真道。诗篇作者提醒自己：“白昼，耶和華必向我**施慈爱**；黑夜，我要歌颂……神”（诗篇 42:8）。这些是诗篇作者知道自己可以依靠的事实，他知道这是真的，因为神说是真的。

同样地，我们必须学会对自己说神在道中向我们显明的真理。我们必须每日思想经文，这样我们的意念完全浸透——沉浸——在神的真理中。当这成为我们的习惯后，它就会取代我们所有人的自然倾向，那就是消极地听取自己诡诈的心。

5. **战胜抑郁的下一步是对我们的生活负责，并意识到我们不是无助的。**诗篇作者命令自己：“**应当仰望神**，因我还要称赞他”（42:5，11；43:5）。正如我们在前部分学到的，神的儿女在任何时候并在任何事上拥有战胜抑郁所需的所有资源。“神能将**各样的恩惠多多地加给你们**，使你们**凡事常常充足**，能多行各样善事”（哥林多后书 9:8）。

尽管我们有时会**感到**无助，我们必须再次记住，当我们的感受与神的道相悖时，这些感受是诡诈不可信的。哥林多前书 10 章 13 节应许到：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。**神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的**。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”我们总能在相信神的真道和相信魔鬼的谎言之间做出选择。

魔鬼希望我们相信四个有关困难的可怕谎言。第一个谎言是，我们在经历中是独特的。第二个谎言是，神不信实，祂已忘记我们。第三个谎言是，神将给我们的考验超出我们所能忍受的。第四个谎言是，我们的处境是没有希望且逃避不了的。哥林多前书 10 章 13 节使我们确信，这些谎言**没有一个是真的**。

尽管我们确实无法靠自己的力量做到任何事，神却完全有能力在万事上帮助我们。“我靠着那加给我力量的，凡事都能作”（腓立比书 4:13）。虽然我

们可能**感到软弱**，事实是我们在基督里**是强壮的**。因此，不论我们的感受如何，我们必须教自己靠着信心迈出软弱，相信神是信实的，祂会像所应许的那样帮助我们。

6. 建立长远的生活观。换句话说，我们需要学习如何超越今天所发生的事并看到未来，思考神应许会在未来带来的益处。在诗篇第 43 篇的结尾处，作者写到：“……因我还要称赞他。他是我脸上的光荣，是我的神”（43:5）。他意识到，这不是结局，他将再次能够称赞神，因为“神是我们的避难所，是我们的力量”（诗篇 46:1）。

约瑟是有长远生活观的一个好例子。从被哥哥们卖为奴隶到成为埃及宰相，约瑟等待了很多年。在他忍受了多年的考验、逼迫和对抗之后，神才显明在他生活中的美意。我们中有多少人愿意在看到神为我们计划的美意之前等待如此之久？

约瑟能够等待，因为他根据未来认识当前，而不是根据当前认识未来。他通过神对他的应许来诠释当前的处境。在他年轻时，神在一些梦中向他显明，某一天他的所有兄弟都将向他屈膝。约瑟相信了这个应许，这使他在多年的考验中不至绝望。

人们在经历抑郁时，他们所做的更多是与约瑟相反。他们看到当前的困境，并认为这对他们来说会总是如此。如果他们现在痛苦，他们肯定总会痛苦。这种生活观很不符合圣经，作为信徒，我们绝不当允许自己如此思考。

保罗在哥林多后书 4 章 16 节说：“……外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。”保罗写到我们的内心每日更新，这来自我们里面圣灵的大能。它还来自像保罗那样的眼光：“……不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的”（4:18）。神的应许是永恒的，并为我们提供了正确、有盼望、长远的生活观。

7. 学习忍耐。不论是辅导有抑郁的人，还是在一段抑郁期自我辅导，耐心都是关键。我们必须现实地预期变化。正如我们已看到的，诗篇作者三次对自己提出问题和命令：

“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。”

他在自我辅导时，也许觉得振作了一些。然后，他再次感到沮丧。因此，他又自我辅导，于是又振作了一些，然后又感到沮丧。

约翰·班扬通过基督徒与绝望巨人的对抗很好地描绘了这一真理。基督徒在牢房里忍受了一段时间的煎熬，然后他把手伸进口袋里，并意外地找到了钥匙。在他和希望在绝望巨人的牢房里受苦的整个时期，他都忘记了这把钥匙。钥匙当然代表着基督徒所知道的神的应许，但他却没能记住并思想这些应许。靠着这把钥匙，基督徒得以打开牢房大门并从中走出。

然而，抑郁绝不会被那么轻松或迅速地战胜，正如智慧的班扬所知道的。基督徒刚离开牢房的内屋，就发现另有一扇紧锁的门。这把钥匙再次打开此门，然后又打开另一扇门。他一步步地艰难前行，然后又重陷入抑郁，然后又再次强迫自己前行。神的应许总是奏效，但基督徒必须在途中重新记得应许并再次相信它们。

同样地，我们必须预备用神的真道耐心且不断地挑战自己或我们辅导的人，因为我们容易忘记真道。中度或严重抑郁一般不是一天、一周甚或一个月内能够战胜的。它可能需要长期的忍耐。

深陷于负面思想和长期专注于内心和魔鬼谎言的头脑一般不会在一夜之间充满神的真理。我们会再次感觉糟糕。我们会看不到将来的盼望。挣扎、故态复萌、暂时的失败都是战胜抑郁的一部分。但如果我们承认并预料它们会发生，我们就可以教自己不要对这些倒退看得过于认真。

长远观再次发挥作用。尽管我们的进步可能缓慢，有时甚至方向错误，靠着神的恩典，*我们会有进步的*。我们若知道这一点，就能处理好偶尔的风暴，而不是认为我们将在风暴中沉没。我们可以坚持哥林多后书 4 章 17 节的真理：“我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。”

8. 对神有整体的反思。我们在抑郁中挣扎时，常常会想到神的公正、圣洁、公义和愤怒。这些是关于神的重要且真实的属性，但祂还是一位充满仁爱、慈悲、恩典、忍耐并饶恕的神。

在抑郁时，我们不应当选择神性情中的某些属性，这会使我们更加沮丧，而是必须提醒自己神的*所有*属性。这是我们意识到祂希望我们拥有的盼望和鼓舞的唯一途径。诗篇作者在记得“白昼，耶和華必向我施慈爱”（诗篇 42:8）

和“我就走到神的祭坛，到我最喜乐的神那里”（诗篇 43:4）时，无疑受到了鼓舞。

同样地，我们必须既知道神的圣洁，又承认祂的慈悲。我们必须既知道祂公正公义的真理，又知道祂施恩并安慰。我们必须记住，尽管祂对罪人的怒气是公义的，祂还“有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱”（诗篇 103:8）。最重要的是，我们必须记得，祂在凡事上都为良善：“主啊，你本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱，赐给凡求告你的人”（诗篇 86:5）。

顺服的祝福

如果我们信实地遵行神的道，我们就可以相信，靠着祂的帮助，我们能战胜抑郁。这是神所有儿女尽职的道路，也是喜乐的道路。我们的神已应许：

“你们既知道这事，若是去行就有福了”（约翰福音 13:17），并且“……详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福”（雅各书 1:25）。

思考一个曾有严重抑郁的女人的鲜活事例。当她前来接受辅导时，她正经历着上文提到的严重抑郁的所有症状。在我结束辅导她的几个月后，她给我寄来这封信，信中描述了神对她生活的变化：

亲爱的伟恩：

我不得不写信让你知道，我最近生活得多好。在过去的七个圣诞节期间，我常常感到极其抑郁。然而，今年我的心充满喜乐，因为祂为我为所做的和祂对我来说是谁。我的灵赞美祂。我偶尔仍会有一些真实的“低落”，但即便在那些时候，我的心灵得安慰，并且我有从未有过的确信。

有一天，我在灵修时祷告求神永远不要让我忘记曾经的痛苦，并永远不要让我变得麻木不仁，尤其对受伤的人。然后我意识到，我几乎是在求神允许保留我身上的刺，以免我忘记或停止成长。靠着人的力量，我怎么可能恳求保留这刺呢？这刺曾使我如此痛苦，并且我曾长期祷告求神取走它。

我在慢慢认识，不论如何，祂的恩典是够用的。我一定学得很慢。我想到了你和你给我的辅导，并因你和神赐给你的智慧而感恩，我还感谢神赐我接纳的心。我的内心每日更新。就在前几周，

有好几个人[抑郁的朋友]到我这来寻求帮助。我感到神真的在使用我。我仍在见证并相信神借着我的抑郁来更多地使用我，尽管这曾经很痛苦。希望你、卡罗尔和你的家人在假期间蒙福。

在下一章，我们将继续查看一些人遵循本章指导战胜抑郁的例子，从而继续专注于以符合圣经的方式战胜抑郁的过程。但在进入下一章之前，我再次鼓励你花时间思考并回答下列问题：

讨论和应用问题

1. 预防并战胜抑郁的普遍要求是什么？
2. 预防或战胜由个人未解决的罪导致的抑郁有哪些必要步骤？本章列出了12个步骤。这些步骤是什么？
3. 解释保罗在腓立比书4章4节所指和所不指的含意。
4. 这一表述跟预防并战胜抑郁有什么关联？
5. 哪些经节段落能帮助我们理解保罗在腓立比书4章4节所指和所不指的含意？
6. 为了“靠主常常喜乐”，我们必须做什么？为做到腓立比书4章4节劝勉我们所做的，本章列出了哪八个原则或步骤？
7. 魔鬼希望我们相信哪四个关于处境的可怕谎言？（哥林多前书10:13）
8. 建立长远生活观跟预防并战胜抑郁有什么关联？
9. 解释“为了预防并战胜抑郁，我们必须学会忍耐”这一表述的含意。
10. 对神有整体的反思跟预防并战胜抑郁有什么关联？
11. 仔细思考本书末尾第95页的那首诗。在思考时，提出以下问题：这首诗如何谈论抑郁者的想法和感受？这首诗如何谈论抑郁的解决方法？写此诗的人采用了哪些有益的看法？她的想法发生了哪些变化？
12. 你自己曾否通过遵行本章解释的圣经真理而脱离抑郁？解释与你脱离中度或严重抑郁相关的具体情况。
13. 为帮助自己或他人战胜抑郁，你从本章学到了什么？本章如何帮助你自己的生活或对他人的服侍？

14. 本章表达的战胜抑郁的内容是否符合圣经？换句话说，它们是否被圣经所支持？

第 5 章

走出抑郁——

圣经事例

战胜抑郁的八大核心原则完全或部分地体现在多处经文中，这些原则是用来战胜由错误处理困境或采用不符合圣经的价值观所导致的抑郁。我们将在本章查看亚萨、耶利米和大卫如何通过实施这些原则来战胜抑郁的例子。他们用圣经的真理自我辅导。

亚萨的例子

亚萨在诗篇第 77 篇的开头说：“我要向神发声呼求；我向神发声，他必留心听我”（77:1）。从亚萨对抑郁挣扎的叙述开头，我们就能看到亚萨专注的是神。他在患难时呼求神的帮助，然后他继续描述：

我在患难之日寻求主，
我在夜间不住地举手祷告，
我的心不肯受安慰。
我想念神，就烦躁不安；
我沉吟悲伤，心便发昏。
你叫我不能闭眼。
我烦乱不安，甚至不能说话。

（诗篇 77:2-4）

我们从这些经文看到，亚萨坦率地向神承认自己的挣扎。他知道自己跟神的关系不对，这在抑郁时很常见。

正如我们从上一章学到的，抑郁常常源自这三个问题之一：拒绝处理罪和愧疚，错误地处理难事，或有不符合圣经的标准。只有当一个人跟神的关系出现问题时，这三个问题才会出现。其结果是，人们在抑郁时常常不愿谈论神或符合圣经的事，因为他们感觉到了内心潜在的问题。当他们想到神时，这使他

们像亚萨那样烦躁不安。亚萨承认自己的挣扎，然后继续向神坦诚表露自己的感受：

我追想古时之日，
上古之年。
我想起我夜间的歌曲，
扪心自问，
我心里也仔细省察。
难道主要永远丢弃我，
不再施恩吗？
难道他的慈爱永远穷尽，
他的应许世世废弃吗？
难道神忘记开恩，
因发怒就止住他的慈悲吗？
我便说：“这是我的懦弱，
但我要追念至高者显出右手之年代。”

(诗篇 77:5-10)

此人在神面前内心多么坦诚！然而注意，他的坦诚是充满敬畏的，并且从未有过指控。他从未向神挥舞拳头。

在向神吐露心声后，诗篇作者突然对自己负责，并开始对自己的心说话，而不是听自己说话。他专注地思考所知有关神的真理：

我要提说耶和華所行的，
我要記念你古時的奇事；
我也要思想你的經營，
默念你的作為。

神啊，你的作为是洁净的，
有何神大如神呢？
你是行奇事的神。
你曾在列邦中彰显你的能力。
你曾用你的膀臂赎了你的民，
就是雅各和约瑟的子孙。

（诗篇 77:11-15）

亚萨不再将神的真实变为虚谎（罗马书 1:25），并思考他所知道的神；神没有丢弃或忘记祂的儿女（申命记 31:8），祂的慈爱永不止息（申命记 7:9），神是圣洁的（利未记 11:44），并且神拯救向祂呼求的人（撒母耳记下 22:2-51）。

然后亚萨继续用他对神的认识引导自己的想法：

神啊，诸水见你，
一见就都惊惶，
深渊也都战抖。
云中倒出水来，
天空发出响声，
你的箭也飞行四方。
你的雷声在旋风中，
电光照亮世界，
大地战抖震动。
你的道在海中，
你的路在大水中，
你的脚踪无人知道。

你曾藉摩西和亚伦的手引导你的百姓，
好像羊群一般。

(诗篇 77:16-20)

亚萨记得他对神的认识，当他环视被造物时，亚萨再次专注于神的奇妙大能。

神的大能应当给我们带来巨大的鼓舞。当我们思考神所能做的事、神所做的事、以及神应许为我们做的事时，我们应当备受鼓舞并充满希望。“……在天上的万军和世上的居民中，他都凭自己的意旨行事，无人能拦住他手，或问他说：‘你作什么呢？’”（但以理书 4:35）。

耶利米的例子

耶利米也经历了一段时期的抑郁。耶利米哀歌为我们记载了他在这段时期的沮丧和自我辅导的方式。在坦诚描述自己的感受之后，耶利米把自己的思想引向神：“耶和華啊，求你記念我如茵陳和苦膽的困苦窘迫”（3:19）。然后他开始对自己说话：

我想起这事，
心里就有指望。
我们不至消灭，
是出于耶和華诸般的慈爱，
是因他的怜悯不至断绝。
每早晨这都是新的。
你的诚实极其广大！
我心里说：“耶和華是我的份，
因此，我要仰望他。”

(耶利米哀歌 3:21-24)

耶利米迫使自己思考所知的神的性情：祂的慈爱、怜悯、诚实和供应。他思想这些事，因为它们给他带来盼望。

在思考有关神性情的一些事实后，耶利米开始管理自己的思想，并反思这一事实，那就是神有目的地允许灾难进入他的生活：

凡等候耶和华、心里寻求他的，

耶和华必施恩给他。

人仰望耶和华，

静默等候他的救恩，

这原是好的。

人在幼年负轭，

这原是好的。

他当独坐无言，

因为这是耶和华加在他身上的。

他当口贴尘埃，

或者有指望。

他当由人打他的腮颊，

要满受凌辱。

(耶利米哀歌 3:25-30)

显然，耶利米对生活有苦难观：苦难造就性情。考虑到这一点，他劝勉自己的心做三件事。首先，他告诉自己在神面前静默，不要因苦难而争论或抗议（3:28）。其次，他告诉自己在神面前谦卑，并意识到神带来试炼以教导和坚固，而不是毁坏或惩罚（27-29）。然后他告诉自己在人面前柔和，因为仁慈使怒消退（箴言 15:1）。最后，耶利米决定长远地看待自己的苦难，并耐心等候神所预定的时间：

因为主必不永远丢弃人。

主虽使人忧愁，

还要照他诸般的慈爱发怜悯。

因他并不甘心使人受苦，使人忧愁。

人将世上被囚的踹在脚下，

或在至高者面前屈枉人，

或在人的讼事上颠倒是非，

这都是主看不上的。

除非主命定，

谁能说成就成呢？

祸福不都出于至高者的口吗？

（耶利米哀歌 3:31-38）

耶利米思考这一事实，即神掌管他生活中的方方面面，并且神管教祂所爱的（希伯来书 12:5-6），正如父亲“不情愿地”管教儿子一般。

正如父亲，我不会因杖打自己的孩子而快乐。我杖打他们是为了他们的益处。尽管孩子总难以相信“这对我的伤害胜过对你的伤害”，父母能够体会这句话的真实性。“生身的父都是暂随己意管教我们，惟有万灵的父管教我们，是要我们得益处，使我们在他的圣洁上有份”（希伯来书 12:10）。

神使我们受苦，这不是因为祂喜欢让我们受苦。神唯一渴望祝福我们。但有时，我们可以得到的最大祝福就是使我们性情更坚强并更像基督的试炼。

“凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义”（希伯来书 12:11）。

大卫的例子

我们已看到大卫在抑郁中挣扎的几个例子，最显著的是在他拒绝处理好淫罪之后。但哪怕随意查考有关大卫生活的经文，我们也能看到，他的生活并非以抑郁为特征。尽管患难重重，这为何如此？大卫没有被抑郁战胜，因为他明智地拒绝专注于自己的问题或感受，而是坚定地专注于神。总的来说，他通过神的眼光看待生活，并通过神的应许和位格处理各种情况。

这并非说，大卫是个不切实际或愚昧的人，他只是过于乐观地看待世界。大卫在生活中遇到了困境，这些困难本可能使他绝望，偶而也确实如此；这其

中包括他被扫罗王逼迫，被儿子排斥，并因自己的奸淫罪受到神的严惩。但总的来说，他拒绝在看到神之前先看待生活。他知道“义人的脚步被耶和华立定……”（诗篇 37:23）。他知道，他的天父爱他，祂会使悲剧转为胜利，使问题转为进步，使负担转为祝福，并使绊脚石转为垫脚石。

因此，大卫能够在生活的大多数时候专注神。他能够通过对自己说话、对自己讲道、并在主里自我劝勉和鼓励来战胜失望的试探。当然，他在这方面有失败的时候，并且在那些时候，他在失望中挣扎。但他总能重新找回专注，并因此能说“用绳量给我的地界，坐落在佳美之处……我的心欢喜，我的灵快乐，我的肉身也要安然居住”（诗篇 16:6, 9）。

靠着忍耐奔跑

在查看这几段相对简短的经文时，我们不能愚昧地认为，抑郁问题可以被轻松或迅速地战胜。任何经历抑郁的人都知道，它可以在一个人的生活中根深蒂固，并常常需要长期艰苦的努力来战胜。

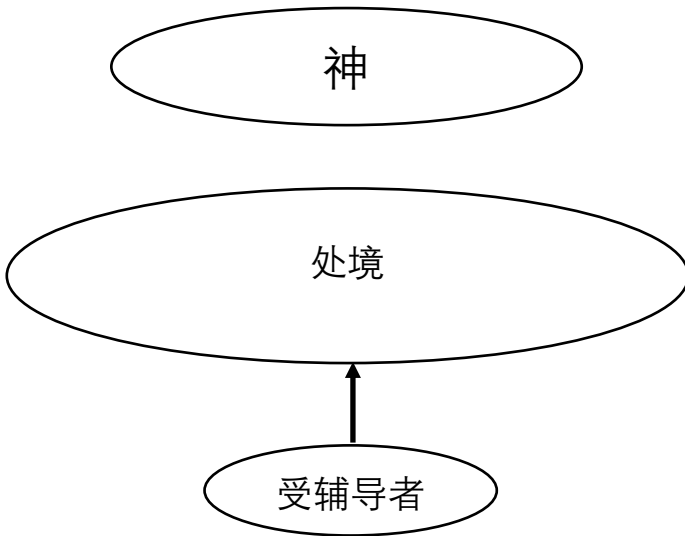
诗篇第 42 篇和第 43 篇似乎表明，战胜抑郁更多是一个过程，而不是一件事。这些经文表明，作者的抑郁产生并持续了相当一段时间。根据所写的内容，诗篇作者似乎还有过几次进步，可然后他的抑郁又重返。我们在耶利米哀歌中看到，耶利米不得不学会“静默等候”，这表明他的抑郁及其解决是个长期的过程。

我记得几年前我辅导了一个抑郁的女人。她与抑郁挣扎了三十多年，并接受了各种“心理专家”不成功的“治疗”。当她来见我时，她刚尝试过自杀，在医院待了一段时间，并几乎是被强迫来到我办公室的。那时，她基本上已放弃了生活，她不做家务，从不去教会，甚至很少在早上起床。

在辅导时，起初她的进步非常缓慢，但她坚持了下来。靠着神的恩典，尽管刚开始疑心重重，她开始慢慢改变。虽然辅导花了好几个月，并且她必须得坚持，最终她得以恢复到一定程度，不再需要辅导。在我们停止见面的几个月后，她写信感谢我对她的帮助，并赞美神对她的良善。

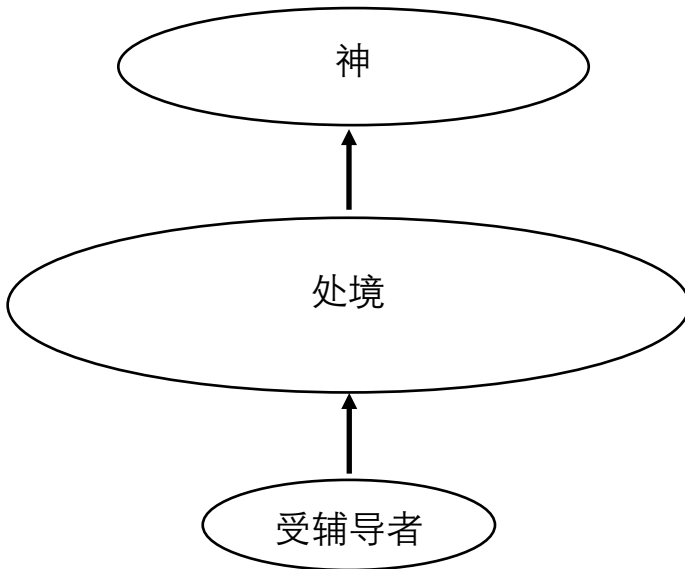
脱离抑郁的过程可能像以下图表所描述的。在第 1 个阶段，抑郁者看到的主要是他遇到的困境，**却没有认真思考神的参与**。在此时，关于神的想法被关于处境巨大艰难的想法大大阻挡。哪怕他想到神与他问题的关系，这也只是非常肤浅的思考。对他来说，神是微小、次要且无关的，而处境和困难是巨大、压倒一切且不可战胜的。

第一阶段



在战胜抑郁过程的第二阶段，**神被带入画面中**。因为所读的、从讲道中听到的或者敬虔辅导员的努力，抑郁者开始思考神在所发生事中的参与。在战胜抑郁过程的这一阶段，抑郁者容易从自己处境的角度认识并思考神。他知道神在某种程度上参与了所发生的事，但处境似乎远远超过神能够或愿意处理的范围。在思考自己的困难时，他会因为这一想法而困惑，即如果神参与所发生的事，并且如果神真的是一位慈爱、智慧、大能的神，祂就不会让这样的事发生，或者祂会除去这样的困难。他自己的想法，而不是神的道，是他诠释神的性情和自己处境本质的标准。其结果是，抑郁继续支配着他的生活，尽管有时可能会有短暂的缓解。

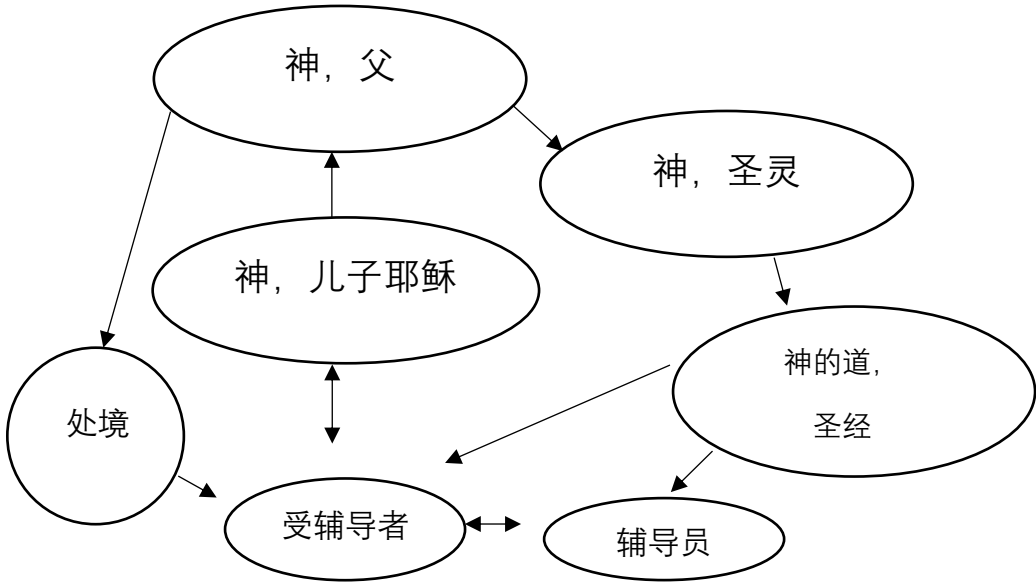
第二阶段



在战胜抑郁过程的第三阶段，抑郁者的态度和看法开始改变，因为他约束自己专注于圣经对神和情况的诠释，而不是自己或世人的诠释。当他忠实并一贯地把基督的道理丰丰富富地存在心里时（歌罗西书 3:16），圣灵就会帮助他使用符合圣经的方式思考神的性情和他自己的情况。当他思想并喜爱神的道时（诗篇 1:1-3），他就不再通过自己的处境诠释神，并开始通过活泼的道（耶稣基督）和书面的道（圣经）来理解神是谁。渐渐地，圣灵使他不再从世人的角度看到困难的巨大、无望和无用；靠着圣灵的帮助，他开始从神的角度看待生活中发生的事。

他不再通过自己的处境看待神，而开始以神的眼光看待自己的处境，像神在祂的道中那样诠释处境。他不再只想到发生在自己身边或身上的坏事有多么糟糕，而开始接受这一真理并让其控制自己，即神同在并以某种方式使“万事都互相效力，叫……人得益处”（罗马书 8:28），而且神正在使用处境来考验并坚固他的信心，使他成全完备，“毫无缺欠”（雅各书 1:2-4）。当他知道并宣告神的应许，且因此坚持时，他因这一事实而感到鼓舞，即他不需因任何事而害怕或惊惶，因为信实的神一定会帮助、坚固并扶持他（以赛亚书 41:10）。他一次又一次地回到这一圣经事实，即神若帮助他，谁或什么能敌挡他呢（罗马书 8:31），并因此上升离开抑郁的低谷。

第三阶段



从第一阶段描述的情况转移到第三阶段描述的情况，这一过程通常需要一段时间。尽管我们常常想迅速地解决问题，神的时间表却跟我们的大大不同。对所有信徒来说，成圣是一生的过程。我们在基督里的得救有一个确定的起点，然而从某种意义上说，它在这个世上永远没有终点。我们总会越来越像基督，而这个过程的很大部分是艰难地战胜我们生活中的罪。既然神对我们有耐心，我们也必须对自己有耐心。

在优胜美地国家公园（Yosemite National Park），两座雄壮的山峰备受严肃攀岩者的喜爱：伊尔酋长岩（El Captain）和半穹顶（Half Dome）。尽管我无法想象自己攀岩，我却得知，如果这些攀岩者想尝试攀完这些石墙，他们必须坚持很多天。在每天结束攀登时，他们把岩钉敲入岩石，把露营袋挂上面，然后整个晚上悬在几百甚至几千英尺的半空中。

当攀岩者往上爬时，风拍打着他们，有时设备会失灵并导致退步，睡眠是困难且短暂的，食物是冰凉的且只能维持身体的基本功能，坚硬的石墙摩擦着攀登者的胳膊、腿、手和脚。他们不仅有身体上的持续紧张，还因疲乏和害怕失败而有心理上的持续紧张。

他们为何这样做呢？他们为何让自己经历几乎绝对艰难的大攀登？他们如此做是期望获得到达顶点的奖赏。在顶点，他们将因巨大的成就而倍感满足，并有机会躺在平地上休息——其壮美景观就更别提了。

有时，我们战胜罪的问题就如同攀岩。它包含了鲜血、汗水和眼泪。它需要很长的时间。途中有令人沮丧的挫折。它使人在身体、心理和情感上疲乏。有时我们觉得自己似乎永远都做不到。但正如攀登者，我们必须总看到终点，因为战胜罪的奖赏远远胜过到达山顶的奖赏。当我们最终战胜罪时，我们期望的奖赏要多得多！

因此，当终点仍然遥远而当前的进步极其缓慢时，我们如何继续前进？正如我们之前学到的，我们必须有腓立比书 4 章 13 节的态度：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”首先，我们必须记住，靠自己，我们什么都做不到。我们能成就的任何事都是靠着神的恩典和祂在我们里面圣灵的大能。其次，我们绝不能相信源自自己不信的心的谎言：“我无法再坚持下去了。这太难了。”我们必须提醒自己，靠着神的帮助，我们凡事都能做。

这就是靠信心而不是靠眼见而活的含意。在抑郁时，道路似乎黑暗，风暴似乎猛烈，但神没有让我们靠自己所看见的或感受的而活。我们必须相信，神是所有光的来源，是风暴中的避难所。我们必须按照祂的命令继续前行，知道“黑暗也不能遮蔽我使你不见”（诗篇 139:12），并且“连风和海也听从他了”（马可福音 4:41）。

再次思考耶利米在耶利米哀歌 3 章 21-25 节写下的伟大真理：

我想起这事，
心里就有指望。
我们不至消灭，
是出于耶和华诸般的慈爱，
是因他的怜悯不至断绝。
每早晨这都是新的。
你的诚实极其广大！
我心里说：“耶和华是我的份，

因此，我要仰望他。”

凡等候耶和华、心里寻求他的，

耶和华必施恩给他。

但愿神因着祂的良善让我们不断地想起这些事，这样我们就能靠着信祂的应许而不是看自己的处境而行。在开始下一章之前，我鼓励你完成以下的应用练习。买个小笔记本，把作业记录在同一处，以便频繁参考。

应用练习：

1. 列举前两章讨论的战胜抑郁的圣经原则。在你违背的原则前打勾。向神具体地悔改你的失败，寻求靠基督的血洁净，并求圣灵帮助你以更符合圣经的方式处理抑郁的试探。

2. 让他人为你祷告并劝勉你按照圣经顺服。远离给你错误同情并鼓励你自怜、找借口、怀恨在心或玩忽职守的人。关于你所需要的同伴，学习哥林多前书 15 章 33 节；箴言 22 章 24-25 节、14 章 7 节；加拉太书 6 章 1 节；希伯来书 3 章 12-13 节和 10 章 24-25 节。决定你将请谁为你祷告并鼓励你，然后请求他们。

3. 列举你能想到的“思考和行动”的益事，在你受到抑郁试探时，就如此去做。用腓立比书 4 章 8-9 节来帮助你这样行。把这个清单写在 3*5 英寸的卡片上，并随身携带；当你开始感到抑郁时，就取出卡片并使用它。

4. 列举出你的责任。注意你尽职并定期完成的那些责任。同时注意你因为不想做而疏忽或容易疏忽的责任。求神帮助你做好当做的事，不论你的感受如何。拟一个时间计划，让你有时间完成真正必做的事，然后勤奋地履行这些责任。不要专注于你糟糕的感受或对某项具体任务的厌恶。专注于神、祂对你的旨意、祂对你的应许和供应、以及祂为让你完成祂想让你做的事而给与的帮助（腓立比书 2:12-13；4:13）。

5. 列举至少 50 至 75 个神给你的祝福。思考你生活的各个方面：属灵方面、身体方面、经济方面、社交方面、处境方面、心理方面和关系方面等等。当你意识到神赐给你的新祝福时，把它继续添加在清单上，记住诗篇 68 篇 19 节说祂天天背负我们的重担。当你列举祝福时，为每项祝福具体地感谢神。每天操练为具体的事献上具体的感恩（腓立比书 4:8；诗篇 34:1；以弗所书 5:20）。

6. 列举你生活中艰难、有挑战的事。靠着信心和对神道的顺服（以弗所书 5:20；帖撒罗尼迦前书 5:18；雅各书 1:2-4），为祂因这些事而要在你身上或借着你所成就的事而献上感恩。感谢祂将给你帮助，或使用这些事来教导管教，或使你鉴察自己的生活，或提醒你的罪等等。

7. 学习约伯记 23 章 10 节；罗马书 5 章 1-4 节，罗马书 8 章 14-29 节；雅各书 1 章 2-4 节；腓立比书 1 章 12-19 节；诗篇 34 篇 1-4 节；诗篇 76 篇 10 节；以赛亚书 50 章 10 节；哥林多后书 12 章 7-10 节；希伯来书 12 章 1-15 节；箴言 15 章 13 节、15 节；诗篇 119 篇 67 节、71 节；约伯记 5 章 17-18 节；哥林多后书 1 章 3-11 节和彼得前书 1 章 6-7 节，然后写下这些经文如何教导我们神对苦难的旨意、我们应当如何回应它们、以及神可以借着它们成就什么。只要你受到抑郁的试探，就回顾你的学习成果，并具体地感谢神如何帮助你战胜这一试探。

8. 坚持操练每日查经、祷告和灵修。计划查经的步骤，安排固定时间灵修，并把计划付诸于行动。把你的灵修心得记录下来。请成熟的基督徒帮忙使你的灵修增益。立即应用你所学到的东西，并将之分享给他人。

9. 列举你让神、家人、雇主、教会和邻居等失望的具体方式。向神悔改你的罪，并恳求赦免。求祂帮助你改变并努力成为神希望你所成为的人。如果你的罪具体并公开地涉及到他人，向他们请求赦免。你的悔改范围应当广至明知被你的罪所伤害的人（马太福音 5:21-26）。在悔改罪时要切中要点，并谨防违背以弗所书 5 章 1-6 节、马太福音 7 章 1-5 节和雅各书 4 章 11 节给出的原则。

10. 获取一本麦伟恩和伟恩·约翰斯顿（Wayne Johnston）合著的《基督徒成长门训手册》（*A Christian Growth and Discipleship Manual*），并完成此书第二部分（给与盼望的这一部分）的一些作业。尤其专注地学习神的爱、神作为我们的父、我们在基督里拥有的资源和对约瑟、保罗一生的研究。麦伟恩所著的《被击倒，却不被击败》（*Down But Not Out*）也是有益的阅读作业。

最后，寻找圣经辅导员，让他们帮助你在整个生活方式上更加符合圣经，并战胜具体的抑郁。你在生活中的主要渴望应当是荣耀神，而只有当你在生活和思想上更加符合圣经时，这才会发生。如果你还没能靠自己战胜抑郁，现在就计划寻找敬虔的辅导员。努力联系上此人，并尽快约见他们。

第 6 章

孤独或缺乏孤独？

有一首老福音歌如此唱到：“在生命的旅程中，我从不孤独，我的主与我同在，我神圣的主。”合唱部分继续唱到：“不再孤独，不再孤独，因为我的主与我同在，我神圣的主。”这是一首歌词优美、旋律动听的歌曲，但我确信很少有人，如果有的话，能发自内心地唱出此歌。有的人也许会唱：“在生命的旅程中，我**很少**孤独”，但极少数人能发自内心地唱：“在生命的旅程中，我**从不**孤独”。

孤独：一种常见的体验

关于这个问题的事实是，孤独是一种很常见的体验。年轻人和老人、富人和穷人、不信者和信徒都会感到孤独。我们大多数人在某个时刻都能体会大卫在诗篇第 142 篇的话：“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”（142:4）。然后他求神让他脱离孤独：“求你侧耳听我的呼求，因我落到极卑之地……求你领我出离被囚之地”（142:6-7 上）。

也许我们大多数人都认识某个在孤独中挣扎的人。我认识一位独居的女士，因为独居，她从不去大超市买菜。她每天都去附近的一家小商店，这样她能每天接触他人。

我认识另一位在宾州费城独居的女人。有一天，她的邻居注意到她不再像平常那样出入，于是他们报了警。警察破门而入，发现她还活着，却病得厉害。她被送往医院，并最终在那里康复。但当她准备回家时，警察来到医院告诉她，他们需要在她回家前消灭她公寓里的老鼠。让他感到惊讶的是，这个女人恳求他不要这样做，因为她说：“它们是我唯一的朋友。”我们身边到处有孤独的人，而我们可能从来没注意到他们。

孤独：一种痛苦的体验

孤独是一种很常见的体验，然而它也是非常痛苦难忍的体验。在列王纪上第 19 章，先知以利亚痛苦万分；他是如此痛苦，以致求神取他的性命。作为神的孩子，他绝不会自杀，但他如此想死，以致求神取他的性命。在这段经文中，以利亚两次告诉神：“只剩下我一个人。”根据当时发生的事，正如我们在之前章节提到的，以利亚想死是因为他感到极其抑郁。他的孤独无疑促进了他所体验的抑郁。

主耶稣在客西马尼园体验到痛苦的孤独。祂在地上的日子快要结束，祂带着三个门徒进入园子，并让他们跟祂一同警醒。祂知道自己必须面对十字架痛苦的时刻快要来临，因此祂让最亲近的三个门徒跟祂警醒祷告。正如我们从经文中所知道的，祂的门徒却睡着了。

绝没有任何人体验过基督被挂在十字架上时的极度孤独。圣经说，父神把对我们罪的忿怒倒在基督身上。当正午的光变为黑暗时，耶稣喊着说：“我的神，我的神，为什么离弃我？”（马可福音 15:33-34）。我相信，十字架刑最痛苦的一个方面是基督在十字架上感到的可怕孤独，祂背负着百姓的罪和父的忿怒。

使徒保罗知道孤独是一种痛苦的体验。在提摩太后书第 4 章，他告诉提摩太“要**赶紧地**到我这里来”（4:9）。在接下来的几节经文中，保罗解释了他为何如此渴望提摩太的到来：“……因为底马贪爱现今的世界，就离弃我……革勒士往加拉太去，提多往捩马太去，独有路加在我这里……”（10-11 节）。保罗几乎是独身一人，并渴望提摩太的陪伴。

孤独在如今跟在遥远的过去一样痛苦。一个十四岁的女孩如此描述孤独的痛苦：“当我写这些话时，我的手在颤抖，我眼泪盈眶，我的心充满痛苦。我如此孤独。”一个在孤独中挣扎的老人是神学院的教授，他说：“这感觉好似我的胸膛中间有一个大洞。有时是隐痛——无精打采。一切都失去味道；甚至连我最喜欢的食物都似乎毫无意义，甚至痛苦，因为我对此的回应是想要分享。但当我试图如此做时，身边却没有任何人。我感到空虚，并跟自己所需的人隔离。”孤独确实是一种痛苦悲伤的体验。

孤独：一种有破坏性的体验

孤独还可能是一种破坏性强的体验。它很少单独来临，而是常常伴随任何数量的恶友——抑郁、愤怒、怀疑、愧疚、自怜或焦虑。这些恶友不可避免地彼此助长破坏性的工作。

这样的事之所以发生，是因为孤独的人常常对自己的情况感到愤怒，其结果是，他变得更加孤独。他为自己感到委屈，于是孤独进一步恶化。这样的恶性循环不断持续，愤怒导致抑郁，抑郁导致更加愤怒，而这一切又导致愧疚。愧疚常常导致焦虑，他的问题不断恶化，心里不知所措，于是破坏很快就敲门等入。

孤独：一个有解决方案的问题

孤独是一个常见、痛苦并常有破坏性的体验。然而，它并非不可战胜。好消息是，我们可以从神和祂的道中获得帮助和盼望。为帮助我们明白神希望我们如何处理孤独问题，我们需要问两个重要的问题。首先，孤独的原因是什么？其次，神希望我们如何处理孤独问题？

孤独的原因

1. 跟神有欠缺的关系

孤独的一个原因是跟神有欠缺的关系。有的人感到孤独是因为，他们跟神完全没有关系。以赛亚书 57 章 20 节说：“惟独恶人，好像翻腾的海不得平静……”那些不认识神的人感到不安和空虚，而这描述了任何没有得救的人。以弗所书 2 章 12 节说：“那时，你们与基督无关……并且活在世上没有指望，没有神。”圣奥古斯汀 (St. Augustine) 曾说：“主，你为了自己而造了我们，我们的灵惟有在你里面才得以安息。”无论不信者知道与否，他们体验到的空虚和孤独是与神隔绝的直接结果。

尽管有的人孤独是因为他们与神**没有**关系，另有人感到孤独是因为他们**忽视**与神的关系。这些人已靠着圣灵有了悔改和信心，但还未在信心中进步。

圣经说，作为信徒，我们“行事为人就当像光明的子女。光明所结的果子就是一切良善、公义、诚实。总要察验何为主所喜悦的事”（以弗所书 5:8-10）。换句话说，我们必须在行事为人上顺服神，按照神的旨意生活，从而与父有恰当和越来越亲密的团契。很多信徒感到孤独是因为他们没有在行事为人上顺服神。

耶稣如此教导这一点：“人若爱我，就必遵守我的道，我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住”（约翰福音 14:23）。我们必须遵守神的道——祂的命令——从而获得属灵的见解并体验与父神亲密的团契。神向顺服祂的人显明自己，并与他们同住。有的基督徒深深地感到孤独，因为他们忽视了与神的关系。

2. 生命的短暂性

有的人感到孤独是因为生命的短暂性。诗篇作者写到了生命的脆弱：“至于世人，他的年日如草一样，他发旺如野地的花，经风一吹，便归无有；他的原处，也不再认识他”（诗篇 103:15-16）。雅各书 4 章 14 节说：“……明天如

何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。”

生命确实是短暂脆弱的，正因为此，我们不能完全地避免孤独。人们会死去、搬走或改变工作，这意味着关系在不断变化；有时在结束。这些事使人理解并预料到丧失和空虚。当最好的朋友搬到很远的地方，当信任的同事找到新的工作，或者当家人去世并且我们知道自己在这个世上将永远见不到他们时，我们会感到孤独。

当人们从一个教会转入另一个教会时，信徒之间的关系会受到影响。当我有机会访问曾经牧养过的一些教会时，我常留意到会员几乎完全改变了。就我们生活中的关系而言，我们活在一个不断变化的状态中，而这意味着在某种程度上孤独是不可避免的。

3. 我们责任的性质

孤独有时是由我们的责任和承诺本质所导致。以利亚的孤独，在某种程度上说，是由他的责任所导致。圣经在列王纪上第 18 章说，神差遣以利亚到迦密山顶，他在那里独自一人挑战以色列人，说：“你们心持两意要到几时呢？若耶和华是神，就当顺从耶和华；若巴力是神，就当顺从巴力……作耶和华先知的只剩下我一个人”（18:21-22）。然后他挑战侍奉巴力的四百五十个先知和侍奉亚舍拉的四百个先知求天降雨。以利亚显然顺服神，并因此肩负着重任。也因为此，他常常无法跟人们在一起，并有很多的敌人。

保罗也是如此。保罗传讲福音，并委身于神的真道。尽管很多人感激保罗和他的事工，很多人却不是这样。那些不感激他的人想方设法要阻止他。他们把他逐出城外，用石头打他，并把他投入监牢。保罗经历了孤独期，因为他委身于福音并委身侍奉耶稣基督。

正如我们之前提到的，我们的主耶稣基督也经历了孤独，因为祂委身于父神。人们因为祂是谁以及祂定他们的罪而恨祂。我们可以确信，作为信徒，我们将因委身于耶稣基督而在某种程度上体验到孤独。耶稣在约翰福音 15 章 18 节警告：“世人若恨你们，你们知道恨你们以先，已经恨我了。”

约翰一书 3 章 1 节说：“你看父赐给我们是何等的慈爱……世人所以不认识我们，是因未曾认识他。”换句话说，世人将拒绝我们，因为他们拒绝基督，而这是我们无法逃避的。如果我们坚持神的真道并传讲福音，我们就会触

犯他人并因此受到拒绝、嘲讽和孤立。信徒必定会因对基督的委身和侍奉祂的责任而感到孤独。

4. 我们的罪和失败

孤独有时是由我们的罪和失败所导致。尽管我们对生命的短暂或因信仰而被他人拒绝是无能为力的，我们却必对由自己的罪和失败所导致的孤独负有责任。有许多罪能导致孤独。

有的人感到孤独是因为他们有惧怕。他们害怕接触他人或跟他人建立关系，因为他们不想被拒绝。我认识一个年轻男子，有好几个月他都不愿邀请一位年轻女士出去约会，因为他害怕受到拒绝。他如此害怕被拒绝，以致于他宁愿跟她没有任何约会，也不愿在邀请她出去约会时受到拒绝。另有很多人拒绝接触他人，因为他们害怕自己的努力会白费或在感情上受到伤害。

有的人害怕别人占自己的便宜。他们不希望自己在关系中的付出多于得到的，因此他们跟他人保持安全的距离。事实上，这是自私。约翰一书 4 章 18 节说：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去……”换句话说，如果我们有惧怕，这是因为我们没有爱。

有惧怕的人总在想着自己：“他们对我会有什么想法？”他们完全沉浸于自己的担忧，想知道自己会如何。但爱从不考虑自己；爱只考虑他人：“我如何服侍这个人？他们需要什么？”爱没有惧怕，因为惧怕是往里考虑，而爱是往外考虑。

比如，我有很多关于按照圣经思考和生活这一主题的讲道和教导。如果我对此感到害怕，我就会担心人们会对我的材料感到厌倦，或者人们会批评我，或者我绝不会再被邀请。但如果我在爱里思考——神借着祂的道赐给我一条重要信息而人们需要听到这一信息——那么我就会放胆讲道，渴望通过给与人们所需来表达对他们的爱。自私的惧怕是导致孤独的一种罪。

类似地，自我专注也是可能导致孤独的一种罪。有的人如此专注于自己，以致于他们难以建立真正的友谊。当其他人在身边时，他们只会谈论自己。不论是关于他们的才华和成功，或是关于他们的问题和失败，一切都是关于他们自己。最终，很多人会跟他们保持距离。

有时人们感到孤独是因为他们没有向他人敞开心怀。他们把一切都锁在心里，严守内心的秘密。我辅导过好些感到孤独的人，当我辅导他们时，我很惊讶他们中有很多人是深藏不露的。他们不信任他人，并拒绝向任何人敞开心怀。

约翰一书 1 章 7 节说：“我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。”“在光明中行”的含意之一是在他人面前活得透明——坦荡诚实。换句话说，我们不试图假装是别人；我们不试图掩盖自己的弱点。当我们在光明中行时，我们愿意向他人敞开自己，让他们看到我们真实的自己。圣经说，这是与他人建立良好关系的关键——“彼此相交”。

就我们与神的关系来说，这也是如此。接下来的两节经文继续说：“我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了；我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（约翰一书 1:8-9）。坦荡和诚实是我们与神相交的必要条件。只有当我们向神坦诚承认自己的罪时，祂才赦免我们的罪，并使我们恢复跟祂的正确关系。

在光明中行——对神并对他人坦荡诚实——是良好相交的关键。前段时间，我在宾夕法尼亚州阿伦敦地区的主日学会议中教导。当我结束教导时，一位女士前来对我说：“我希望跟他人有你所谈到的深度相交和友谊。但我不知道有谁愿意向我敞开心怀。我应当做什么呢？我希望自己能够向他人寻求帮助，并分享我的问题。我希望能够帮助他人，但人们不愿意敞开心怀。”我对她的回答是，她必须首先如此去做。

很多人感到孤独，因为他们从未向他人敞开心怀。他们是否主动去做，或是单单拒绝回应他人，其实不重要。圣经说，我们必须向他人敞开心怀，才能彼此相交。除非一个人向我们表露真实自我，并且我们也向他们表露真实自我，否则我们无法真正了解一个人并建立深厚且有意义的友谊。这意味着你也许要允许自己受到那人的伤害，但如此做将开始建立信任，而这是友谊的坚实基础。

很多其他的罪和失败也能导致孤独，但这些是重要常见的。

神对孤独问题的解决方案

第 1 步：接受不可避免的

既然我们知道导致孤独的一些原因，我们可以开始讨论对此问题的恰当回应。处理孤独的第一步是**意识并接受有些孤独是不可避免的事实**。正如我们在前文讨论过的，至少有两个孤独的原因是我们无能为力的：生命的短暂性和我们一些责任的本质。

耶稣在约翰福音 16 章 33 节警告我们，在世上，我们有苦难。雅各书 1 章 2 节告诉我们：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。”若有任何基督徒认为自己在世上将免受孤独，他们会大所失望的。但作为信徒，我们在这必然的患难中却有盼望：“……创造你的耶和華……现在如此说：‘你不要害怕！因为我救赎了你。……你从水中经过，我必与你同在；你趟过江河，水必不漫过你；你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上’”（以赛亚书 43:1-2）。我们再次看到“当”这个字被使用（译注：英文标准版圣经的中文直译是“……**当你**从水中经过……**当你**从火中行过”），这表明试炼应当被预料到。在当今邪恶的世上，孤独是不可避免的。我们有些人会经历许多孤独，而有些人会经历少许，但我们都将经历一定程度的孤独。

几年前，我的妻子有机会辅导一位女士，她刚失去相伴五十多年的丈夫。她的丈夫曾是个不错的男人，他们曾享有美好的关系。孤独是那种丧失不可避免的结果，因为五十年来跟她分享一切的男人突然去世了。我的妻子辅导这位女士，并给了她一些处理孤独的实效建议。尽管这些建议确实带来了帮助，好一阵子过后，这位女士对卡罗尔说：“我仍然觉得有些孤独。”我的妻子回应到：“你将不得不学会适应孤独；你永远不会完全脱离孤独。”这确实如此，当我们认为自己能以某种方式完全脱离孤独时，我们会给自己带来更多的痛苦和不快，直至我们能够接受孤独。

第 2 步：因益处而喜乐

战胜孤独的第二步是**意识到某些孤独可能是有益的体验**。雅各书第 1 章继续说：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠”（1:2-4）。雅各给信徒的信息是，试炼确实是痛苦的，但当我们知道神正使用它们来使我们的生活得益时，我们应当受到鼓舞。因此，我们可以承认，像孤独这样的试炼是必要且有益的。

神如何使用孤独来使我们的生活得益？一方面，孤独能促使我们更好地祷告。在诗篇第 142 篇，大卫在孤独时向神呼求：“我发声哀告耶和華，发声恳求耶和華”（142:1）。如果孤独促使我们靠近神，这显然是好的结果。

孤独还能促使灵修和反思。当我们试图明白神如何看待我们的问题时，它能使我们回到神的道中。孤独还能使我们鉴察自己，思考我们在生活中需要做出的改变。这些都是有益的结果。

孤独可以帮助我们理解并同情有类似处境的人。它使我们意识到自己对他人的需要。有时，我们会变得非常独立，并意识不到我们其实多么孤独，直到某事发生。我们需要跟他人建立有意义的关系，这样我们才能服侍他们，并且他们也能服侍我们。尽管孤独的处境可能痛苦，它却能帮助我们改善跟他人的关系。

最后，孤独可能带来益处，因为它使我们盼望在天国的将来。我们在世上永远无法跟任何人有完美或持久的相交。但在天国，那里不再有罪和死亡，也不再破碎的关系。意识到孤独的许多益处，这是战胜孤独的一个重要方面。

第 3 步：更好地认识神

战胜孤独的第三步是*与神建立亲密的关系*。对那些还不是信徒的人来说，这需要在基督里的重生。我们需要意识到自己对救主的需要，承认自己的罪，从中悔改，并信奉惟有信靠耶稣基督才能得救，只有这样我们才能成为神的儿女。

对基督徒来说，这需要操练神的同在。换句话说，我们需要积极地与神建立更深的关系，这样祂才是我们每日每时所想、所说和所做一切的中心。我认识一个男人，他如此渴望跟神建立这样的关系，于是他把厨房的计时器设置为十五分钟。计时器每十五分钟就会发出“叮”声，然后这会提醒他思想神并祷告。他如此做了几个星期，有意识地使自己在一天中每十五分钟就把注意力转向神，以此建立思想神的习惯。

我们还可以使用很多其他方式来操练神的同在。一位单身女士，玛格丽特·克拉克森（Margaret Clarkson）写了一本叫《你是单身》（*So You're Single*）的书。她在书中写到：

“我的孤独促使我寻求并获得基督的陪伴。我的已婚朋友没有如此痛苦的需求，而只是对陪伴有一般的需求。因为他们没有意识到这一点，他们一直在依靠彼此来相交，而当这种相交缺乏时，他们就感到失落。我从来不知道这样

的陪伴，因此一直从神那里获得相交，而这使我能够在任何地方快乐地独自生活。”⁹

然后，她继续描述自己如何转向神并从祂那里获得陪伴。不论我们已婚或未婚，我们也都需要这样做。我们需要操练神的同在。

第 4 步：脱去/穿上

战胜孤独的第四步是 **识别并消除促进孤独的态度和行为，然后建立促进良好关系的态度和行为**。有很多罪恶的态度和行为可能导致孤独——敌意、忙碌、懒惰、惧怕、完美主义、自我中心等等。如果我们希望战胜孤独，我们就需要恰当地处理罪恶的态度和行为。

但同时，我们还需要建立促进深厚亲密关系的态度和行为。圣灵的果子对此有很好的总结：“……仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”（加拉太书 5:22-23）。任何完善具备这些品质的人都将在生活中充满深厚有意义的关系。

大卫最好的朋友约拿单是一个好例子，他知道如何做朋友。撒母耳记上记载了约拿单的一生，并展现了他如何对朋友大卫委身、如何为大卫牺牲、保护他、哪怕在艰难的时候仍然对他忠诚，并甚至愿意为大卫舍命。如果我们精心地建立约拿单一生所体现的这些友谊品质，我们就一定会有朋友。

圣经中还有其他经文教导我们如何做真正的朋友。新约有关彼此的命令是很好的学习经文。比如，罗马书 12 章 10 节说：“爱弟兄，要彼此亲热……”如果人们看到我们对他们亲热，对他们完全委身，并真诚关心他们的幸福，他们自然会亲近我们。反之，如果他们感到我们对他们并没有真正的兴趣，他们就会疏远。

圣经中还有很多这样的命令。罗马书 12 章 10 节继续说：“恭敬人，要彼此推让。”换句话说，我们应当把他人置于自己的前面。这意味着，我们要愿意为他人牺牲，要鼓励他们，并要想办法满足他们的需求。真实的友谊需要这样的生活。

⁹ Clarkson, Margaret, *So You're Single*.

同一段经文接下来教导我们“要彼此同心”（罗马书 12:16），并且罗马书 14 章 13 节说，“所以我们不可再彼此论断，宁可定意，谁也不给弟兄放下绊脚跌人之物”。深厚友谊的一大妨碍是批判精神。如果我们总是抱怨，总是指责，总是挑剔，那么我们需要改变。我们应当真诚地关心他人。解除由孤独导致的抑郁的最好方法之一就是向他人伸出友谊之手。

接下来，罗马书 15 章 7 节说：“所以你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归于神。”我们需要告诉他人，我们接纳他们。这并不意味着我们容忍或赞同他们做的任何事，而意味着我们接受并爱他们，因为基督对我们也是如此。基督因着恩典接纳了我们，这并不是因为我们做了或未做某事，因此我们也应当如此接纳他人。

学习圣经中有关“彼此”的经文，这会大大帮助我们更好地理解自己对他人的责任，并建立有意义关系的品质。根据我辅导的有严重孤独的众多人的例子，我坚信，有这种挣扎的人在有关彼此的命令和品质的某些方面有所欠缺。我还同样坚信，当孤独的人操练这些命令和品质时，他们会建立深厚且令人满意的友谊。

第 5 步：付诸实践

我们如何在生活中付诸实践？首先，正如我所提到的，我们应当仔细彻底地学习圣经中所有关于彼此的命令。如此做的一种方法是，用索引在圣经中搜寻所有关于我们对他人责任的经文。这可以是每日灵修的一部分，并且把每个命令写下来也是有益的。

其次，我们需要根据在圣经中找到的每种关系责任进行自我评估。我们应当列举各种命令和品质，然后用以下的标准评估我们做得如何：“我总是这样做”，“我常常这样做”，“我有时这样做”，“我很少这样做”，或者“我从不这样做”。清单上任何被评为“有时”、“很少”或“从不”的方面都是需要改进的。

第三，我们应当仔细思考并列举我们将定期操练这些命令和品质的具体对象。对我们中间已婚的人来说，我们的配偶和孩子应当在清单中居首位。然后，清单可以扩展至我们定期交往的具体朋友、其他家庭成员、邻居和教会会员等。

第四，列举至少三十种对他人实施有关彼此的命令的具体方式。比如，我们可以写下：“我将帮助约翰·S 修车，以此服侍他。”每个项目应当是我们如

何最好服侍某人的具体想法。或者，“我将写给玛丽·B 一张便条，告诉她我因她的振作而感激，以此鼓励她”。或者，“我将让简·E 来计划姊妹宣教会议项目，以此与她和睦相处”。

第五，我们可以花七至八周的时间，每天记录自己完成清单上目标的时间和方式。这种监测进步的方式将有助于我们因神让我们做到的事而备受鼓舞，并能激励我们继续做下去。

我坚信，如果我们按照这一符合圣经的计划建立深厚亲密的关系，不久之后，我们很多人就能说：“在生命的旅程中，我很少孤独。”如果我们实施本章的圣经真理，我们的孤独体验就会变少。神在圣经里赐给我们生命和虔敬所需的一切。我们在神的道中拥有与神并与他人建立深厚亲密关系所需的一切资源。

那么，愿神帮助我们不只是听见祂的道，还能像雅各书 1 章 25 节劝勉我们的那样遵行。愿神帮助我们每个人对祂有更深入的认识，并在需要改变的地方有所改变。当我们鉴察自己并寻求成长时，神会给我们能力和力量荣耀祂，并过上充实、满足且有意义的生活。

讨论和应用问题：

1. 你是否赞同孤独是很常见的体验这一表述？
2. 圣经中有哪些孤独的例子？
3. 你认识真正孤独的人吗？你是否感到过孤独？
4. 孤独可能是很有破坏性的体验，这一表述的含意是什么？它在哪些方面确实如此？
5. 你是否赞同孤独的原因之一是跟神有欠缺的关系这一表述？它为何是真的？
6. 孤独的原因之一是生命的短暂性，这一表述的含意是什么？
7. 孤独的原因之一是我们的责任和承诺的性质。这如何是真的？举出例子。
8. 孤独的原因之一是我们的罪和失败，这一表述的含意是什么？它如何是真的？举出例子。
9. 为解除孤独的忧郁，我们必须接受不可避免的事。这一表述如何是可能的？
10. 解除孤独忧郁的一种方法是，因孤独的益处而喜乐。孤独有哪些益处？
11. 为战胜孤独的忧郁，我们必须操练神的同在，这一表述的含意是什么？我们如何能做到？
12. 战胜孤独的另一方法是操练脱去和穿上。为战胜孤独的忧郁，我们必须脱去什么并穿上什么？
13. 你自己是否经历过孤独的忧郁？解释你经历孤独抑郁的具体情况。
14. 为帮助自己或他人，你从本章有关孤独的原因中学到了什么？它如何帮助你自己的生活或对他人的服侍？
15. 本章提到的关于孤独的原因是否符合圣经？换句话说，它们是否被圣经所支持？

第 7 章

有关抑郁的问答

1. 你如何防止受辅导的人不断重复他们的问题？

你像神对待以利亚和约拿那样做：你通过提问来引导他们。你所提的问题类型将指引谈话。

我辅导过一位妇女，她在跟我见面时不断地重复诉苦，我一度对她说：“你一次又一次地重提这种情况，这不过是在使情况恶化。这有过帮助吗？这真正解决过问题吗？你能够大声地说出来，这也许让你暂时好受些，但事实上，当你这样做时，你是在伤害自己。如果我继续让你这样做，我就是在伤害你。”

在这种情况下，这在她脑子里如此根深蒂固，以致她很难控制自己。于是在一张 3*5 英寸的卡片上画了个 CD 机，并且我们达成一致，当她每次开始再次诉苦时，我就会举起卡片说：“你又在重放同一首老歌。”这对她是个提醒，她应该停止重复诉苦。

作为辅导员，做良好的倾听者很重要，但同时，不让受辅导的人反复重诉苦情，这也很重要。

2. 一个人如何控制或消除反复或无意识的想法？

你要建立用敬虔的想法取代无意识的罪恶想法的习惯，以此消除这样的想法。这是歌罗西书 3 章 8-10 节和其他经文提到的脱去/穿上的动态。如果你知道自己陷入了罪恶想法的循环中，你必须提前计划自己将在那些想法出现时思考什么。如果你等到循环开始时才试图有别的想法，你将很难积极地思考。你要像约瑟在埃及预备荒年那样进行预备。他知道七个丰年之后将是七个荒年，因此他在前七年间进行储备。

同样地，你需要在没有陷入罪恶想法时思考并计划你将专心思考的事。这可能是你要找一些用来深思的经文，或可以听的相关讲道或信息录音，或让你专注而无法分心的某个活动。你可以进行任何对你奏效的正当活动，但要提前准备。

我辅导过这样的一位妇女，她认为自己永远无法摆脱自动的想法，但她做到了。她会在半夜醒来，脑子里闪过这些罪恶的想法，于是我帮她提前计划了

她应当做的事。她花了一段时间训练自己有不同的想法，并打破了她认为自己永远无法摆脱的循环。因此，这是一个过程，但它是能够做到的。圣经教导我们“……在敬虔上操练自己”（提摩太前书 4:7），而这是体现其含意的一个好例子。

3. 你如何辅导被诊断有抑郁的儿童，尤其是那些可能来自离异家庭的儿童？

我相信儿童抑郁的潜在原因跟成人一样。我看不到圣经对我们问题的本质和解决方法对任何人来说——年轻或年老，男人或女人等——有何不同。我知道世俗辅导员会反对，但坦白地说，我并不真正在意世人对此的说法。每个思想学派——心理分析学家、行为学家、社会学家、生物学家——对抑郁的原因和发展都有不同的看法。

我从神的话的角度来对待抑郁问题，因为我相信它包含了生命和虔敬所需的一切（彼得后书 1:3）。至于儿童，情况常常是儿童认为自己“不好”。也许他们听到父母因自己而争吵，于是得出结论，自己是父母离婚的原因。他们可能认为，如果他们更加顺服，也许父母就不会离婚了。因此他们有愧疚——不论必要与否。尽管他们还没有违背神的任何标准，他们已用其他的标准取代神的标准，因此他们有真实却不必要的愧疚。

另一方面，儿童也许有不符合圣经的目标和价值观。他们也是罪人，当他们看重的期望或欲望没有得以实现时，他们就感到不快。我记得不久前，一对夫妇带着他们的儿子到我这里来接受辅导。这个男孩只有六七岁，却已尝试过自杀。我看到他时，他非常抑郁，因此在我们第一次见面时，我单独跟他谈话。但在那之后，我只辅导他的父母，因为我相信神让父母做子女的辅导员。以弗所书 6 章 4 节说：“你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。”被译为“警戒”的这个词的含意是“辅导”。

我相信，父母应当努力发现子女的问题，并帮助他们解决这些问题。我在辅导这对父母时发现，这对夫妇在婚姻上有些严重问题，并且他们缺少良好的教养子女技能。我在个人生活、基督里的成熟、婚姻关系和如何跟儿子交流这些方面辅导他们。随着父母生活的改进，儿子也有了改进。他开始在学校更加努力，并表现得更好，我只跟他再见过一次——在我们最后一次的集体见面中。

这是我对待儿童的基本方式——辅导父母如何辅导他们的子女。如果父母不愿这样配合，那么我会同意只见儿童。但儿童确实需要在家中看到好的榜样，并得到父母的支持和辅导，从而战胜他们的问题。

4. 关于辅导抑郁的人，你做出了一些表述，比如，“通过提问来温和地挑战他们，从而评估他们的期望和信念”，以及“对这些人要非常耐心。责备要慎重，并且当你责备时，一般最好采用婉转或间接的方式。”考虑到箴言如何谈论愚昧的人无法接受责备，我们只以婉转或间接的方式责备，这在什么程度上会助长愚昧？

我在这里使用的原则是“灵巧像蛇，驯良像鸽子”（马太福音 10:16）。或者正如箴言 12 章 18 节所说：“说话浮躁的，如刀刺人，智慧人的舌头，却为医人的良药。”换句话说，说话的方式要能使听者听见你所说的话，从而避免激发罪恶的回应。

耶稣多次这样做，祂通过提问而不是直接责备来回答人们。以间接的方式直接回应是可能的。比如，当神问约拿他对尼尼微人悔改的回应时，祂问到：“你这样发怒合乎理吗？”（约拿书 4:4）祂本可以这样说：“约拿，我可以给出十个理由，证明你不应当对此发怒！”

箴言 15 章 2 节说：“智慧人的舌善发知识……”因此，我们在辅导他人时需要自问：“我应当如何最好地处理这个问题，这样此人会倾听并接受我所说的话？”我认为这是智慧的标志。逃避问题是一回事，而慈祥有益地处理问题是另一回事。

抑郁和其他问题

1. 愤怒和抑郁之间有什么联系？

有一些因素会导致抑郁的产生。在某些情况中，我们难以区分哪个是鸡，哪个是蛋——不论是像愤怒这样的问题先产生，然后再产生抑郁，还是反过来的情况。显然，一个愤怒的人不会是快乐的人；你无法坚持愤怒、苦毒、怨恨或敌对而避免不快。另一方面，当一个人感到抑郁时——哪怕是轻度或中度的抑郁——他们会更容易因此受挫或发怒，这确实如此。作为辅导员，收集数据以便尽可能分辨哪个发生在前，这是重要的。但愤怒确实是抑郁的常见要素。

2. 焦虑和抑郁之间有什么联系？你如何帮助有惊恐发作、惊恐性障碍或精神疾病诊断与统计手册（英文简称 DSM）列出的其他疾病的人？

再次表明，抑郁常常跟其他问题紧密相关。如果你是个充满焦虑担忧的人，你就无法充满喜乐。在一些例子中，什么导致了什么其实并不要紧，因为两者都需要得到处理。如果某人有焦虑的问题，他们需要获得有关焦虑和惊恐等的辅导。辅导员应当让他们思考，圣经会让他们如何处理惊恐，这样他们才能更多地体验到神所赐出人意外的平安。

为做到这一点，往回参考关于战胜抑郁的这部分。就我所采用的方法而言，我不喜欢过于简单化，因为我希望人们明白，神对这些事不只有一点话说。祂对此有很多的话说，而可悲的是，我们常常很快地就把祂划掉。我们认为，圣经没有我们对这些常见问题所需的回答和见解。而事实上，它确实有；我们只是研究得不够。

3. 如何使用圣经帮助正应对像强迫症这样的其他“精神障碍”的人？

在你辅导像那样的人的任何时候，要收集大量信息，以便发现他们问题中可能涉及的神学问题，这是重要的。对神的错误观念——不理解靠恩典因信称义——会导致这些问题。惧怕人，或过度渴望讨人喜欢，这也可能是原因之一。

比如，不断洗手的人也许在愧疚感中挣扎。他们没有像罗马书 8 章 1 节所说的在基督里的自由，即“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”我曾辅导过一个男人，当他开车离开教会停车场后，他会突然感到惧怕：“我认为我在离开停车场时撞到了某人。”他晚上上床时会想：“我锁前门了吗？”他早上离家后会想：“我关掉炉灶了吗？房子会被烧毁吗？”如果他在路上意外撞到人，他会想：“他们也许认为我想对他们性虐待。”

在所有这些想法中，他专注的是自己，而不是神所喜悦的。因此，我跟他做的其中一件事是让他思考罗马书 12 章 2 节：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化……”他的脑子里充满了对人的惧怕，他需要用神的道充满自己的脑子，这样他才能在思想里以神为中心，而不是以人为中心。帮助人们建立对神的正确观念，并在生活中真正以神为中心，这是非常重要的。

身体/遗传因素和抑郁

1. 你听说过《糖的忧郁》（*Sugar Blues*）一书吗？与抑郁相关的营养因素是什么？

我没有听说过这本书，但我读过其他类似的书。一位被称为范戈尔德博士（Dr. Feingold）的科学家对食用色素和其他类似物质做了很多调查，并研究了它们对某些人群的影响。我认为不同的物质确实对人有不同的影响。比如，既然糖刺激身体的某些腺体，有的人因糖而体验到身体性的“高度”效应。满足这种高度效应会导致对糖的依赖。我有一个朋友对咖啡因非常敏感。如果他喝了一杯咖啡，他在之后的几个小时里会极其兴奋。但我还认识另一些人，他们可以喝好几杯咖啡，而晚上上床后却睡得非常安稳。因此，咖啡因对人有不同的影响。

因为生理构造，有的人在身体上受到某些物质的影响，而其他人却不会，这是完全可能的。如果你了解自己，你应当远离这种物质。

2. 把抑郁称为精神疾病，这是错误的吗？

我不把抑郁称为精神疾病，因为我认为圣经不会如此。我的意思是，圣经没有把抑郁和其他如此的问题（比如焦虑）称为身体上的疾病。精神疾病是大脑的疾病——肿瘤、脓肿等。它是生理性的。我的评估是，任何非身体性的问题不应当被称为“疾病”。

3. 有关抑郁的遗传倾向，目前存在什么证据？

目前，对于这一话题有诸多争议。根据我的了解，目前还没有结论性的鉴定。内科医生鲍勃·史密斯大夫解释说，人们常常在两个还未被证明相关的事物之间建立因果关系。比如，一项研究发现，一些抑郁者有某种导致抑郁的生理缺陷。

史密斯大夫通过举例来反对这种想法：某人做了一些研究并发现，每个在1850年吃胡萝卜的人现在都死了，所以结论是，吃胡萝卜导致了他们的死亡。因此，不要吃胡萝卜。显然，人们在1850年吃胡萝卜这一事实跟他们死了的事实并没有关联。尽管这个例子可能极端，它体现了在这种研究中常常出现的错误思考。两个问题同时存在的事实并不一定证明，一个问题导致了另一个问题。

为证明因果关系，你必须考察有某种遗传缺陷的大量人，并发现他们都经历了抑郁。你还必须证明，这群人中没有其他独特因素可能是问题的一部分或原因。换句话说，要决定性地证明这种关系是非常困难的。

类似的研究有一个真实事例，这是在加州拉荷亚完成的一项研究，此项研究致力于发现同性恋的一些遗传基础。科学家检查了一些死者的大脑，并发现同性恋者大脑的某些部分比非同性恋者大脑的相应部分更小。进行此项研究的科学家承认，这对提供同性恋的遗传基础是无效的，然而媒体却使用这项研究来表明，同性恋的遗传基础已被发现。

提出如此主张的问题在于，所有死去的这些同性恋者都有艾滋病，而谁知道艾滋病对大脑有什么影响？这一主张是，既然一些同性恋者大脑的某个部分更小，这就是导致同性恋的原因。为证明其真实性，还必须证明其他一些事项；这包括，艾滋病没有导致大脑的一部分缩小，或者他们的同性行为没有导致大脑的一部分变小。研究还发现，一些被认为是非同性恋者的大脑和被认为是同性恋者的大脑有相同的特征。

因此事实上，这项研究证明不了什么。哪怕我们假设，最终发现抑郁的某些遗传基础，这并不意味着，有这些基因的人有抑郁倾向，而不意味着他们是抑郁的不情愿且无意的受害者。

4. 生理问题可能是遗传性的吗？大脑中可能有遗传性的化学失调吗？

这种诊断的问题在于，在大多数例子中，科学家和医生提供这一解释——化学失调——是因为他们没有别的解释，而人们却要求获得解释。当某人告诉我，他们被诊断有化学失调或类似问题，我会问他们做了什么化验。在大多数情况下，他们没有做任何化验。医生只是没有解释他们问题的其他选择。

哪怕医生能够证明某种化学缺陷或其他身体缺陷，单单这一点却不足以证明这导致了属灵和情感的问题。正如前文所说，两件事物同时存在的事实并不一定意味着其中一个是原因；这只能意味着它们都同时存在。S. I. 麦克米伦博士 (Dr. S. I. McMillen) 所著的《并非这些疾病》 (*None of These Diseases*) 一书很好地表明了这一点，即很多身体问题可能是由属灵和情感问题所导致。换句话说，情感和属灵问题可能是问题的鸡 (原因)，而不是其蛋 (结果)。

5. 你是否相信导致或促进抑郁的身体毛病或缺陷 (如果被发现) 可能是诅咒的结果？

首先，身体缺陷和抑郁之间的确切关联还未被证明，科学家之间就已发现的少量证据有诸多争议。但假如这确实是真的，我会说它仍然不能被用来做罪恶行为的借口。

情绪低落并不是罪——耶稣在客西马尼园经历了巨大的忧愁，然而祂顺服了父的旨意。问题在于，当世人寻求抑郁的这些身体原因时，这常常是因为他们希望为自己的罪恶行为找借口。然而，圣经却不允许这样。不论我感觉多么糟糕，我仍然能做神要我做的事。我不必让感受控制自己。当我头痛时，我也许更容易令人讨厌和急躁，但圣经从不允许我以此为罪恶行为或想法的借口。

最终，抑郁和身体之间是否有联系其实并不要紧，因为这仍然不会给我们犯罪的借口。

6. 你说，在少数情况中，一个人有严重的抑郁情绪，这可能有生理的要素。这如何被诊断，并意味着什么？

首先，我只是说在少数情况中，情绪失调确实跟生理相关。比如，我有糖尿病，当我的血糖失控时，我感到非常懒散并容易沮丧。我身体上的血糖问题可以通过验血来证明。但这同样地不能成为我因为自己的感觉而从事的任何罪恶行为的借口。

其次，一些医生（例如鲍勃·史密斯医生）辩护我们应该改变我们用来描述对这类事情的术语来区别和身体有关的和无关的情况。所以如果一个人的荷尔蒙不平衡是由甲状腺低下造成的，他不该被诊断为有抑郁，而是有诸如甲状腺机能低下症。

7. 你能谈论下跟抑郁相关的失调和疾病之间的区别吗？抑郁——在大多数情况下——是属灵问题的症状，而在少数情况下确实是疾病，你是否认为这一说法是恰当的？

首先，我不认为抑郁是疾病。疾病完全是身体性的，并且在大多数情况中，当某人患有疾病时，他们对身体产生的疾病并不负责。我不认为圣经把抑郁归入那一类，因此我绝不会把这个词用于抑郁。

其次，我不会说抑郁是疾病或疾病的症状。如果某种情绪是由身体疾病所导致，它应当被称为那种疾病的症状。但我认为这不应被称为抑郁。

抑郁的动态

1. 在你所举出的例子中，大多数人，哪怕不是所有人，都主要专注于自己。因此，归根结底，我们难道不是在说抑郁的原因是过度看重自己吗？

我认为自我专注无疑是发生在抑郁者身上的事情之一。我在本书的前文讨论过抑郁的产生，我强调的是自我专注对抑郁的影响。

2. 你可能毫无察觉地产生严重抑郁吗？

我认为你可能产生严重抑郁，却没有如此称呼它，或者自己不那样称呼它，但你不可能在产生严重抑郁之前没有经历抑郁的某些特征。人们也许不会称他们的体验为“抑郁”——他们也许会称之为别的——但如果它具备我们已讨论过的所有症状，它很可能就是抑郁。最终，我们如何称呼它其实并不要紧，重要的是我们如何理解和处理它。

3. 你是否相信抑郁有不同的阶段？你如何看待抑郁的发展？

首先，我认为只要我们练习，不论是好事还是坏事，我们都会做得更好。因此，一个人若习惯练习做导致抑郁的事，他就会变得更加抑郁。一个人也许有轻度抑郁，然而因为他没有恰当地处理它，这变为了严重抑郁。箴言 17 章 14 节从纷争（或冲突）的角度举例说明了这一原则。“纷争的起头如水放开，所以在争闹之先，必当止息争竞。”换句话说，处理像纷争一类问题的时间在它真正开始之前。

这对抑郁来说也是如此。止住抑郁的时间在它开始时。人们在感到抑郁时，常常不会处理导致抑郁的源头，而是改变他们的处境——他们去度假，或者通过购物或狂食来自我款待。有时，他们搬到新的地方。坏心情暂时得到缓解，但他们还没有处理根源。当别的事发生时，抑郁又浮出水面，因为其真实原因从未得以解决。

我们可以通过做愉快的事来暂时转移自己对问题的注意力，但一段时间过后，愉快的事不再以相同的方式奏效。这很像人们用来缓解慢性疼痛的药。它能暂时奏效，但最终疼痛会变得如此剧烈，甚至连药物也无法缓解。这就是常发生在抑郁者身上的事。

4. “季节性”抑郁——在冬天因缺乏阳光而感到低落——这一观念存在任何真理吗？

如果你所指的抑郁不过是情绪，有些专家会说存在关联。但我认为抑郁不只是情绪。我把它看作行为——你与他人以及处境的互动方式。换句话说，你对自己感受的回应。毫无疑问，我们都在情绪上体验到兴奋和低落，这也许是因为我们头天晚上吃的东西，或者缺乏阳光，或者天气，或者任何别的事物。

在阿拉斯加州，人们长期几乎或完全没有阳光，那段时期的自杀率确实更高。因此从外部看来，是的，处境能影响我们的感受。然而，我们如何处理自己的感受，这在于我们自己。我们可以选择让自己的感受控制自己，并选择以违背圣经的方式行动，或者我们可以选择荣耀神，不论我们的感受如何。

抗抑郁药的作用

1. 抗抑郁药在辅导中有什么作用？

我不是医生，因此我不能开任何处方。但是，到我这里来的很多人都希望摆脱抗抑郁药。在很多例子中，他们忍受了长期的试药和错误——尝试不同剂量的这种或那种药——可好像什么都不奏效。

当他们到我这里来时，我专注的不是药物，而是帮助他们理解我认为涉及抑郁产生的问题，并致力于帮助他们解决这些问题。如果他们就所服药物咨询我，我会建议他们问医生是否可以减少或停止药物。然后，他们在医生的观察下自己断药。

2. 如果有人在服用抗抑郁药并希望断药，你会如何具体帮助他们？

首先，所有辅导员应当有《医师案头参考》（*Physician's Desk Reference*），此书告诉他们受辅导者服用的任何药物的副作用和断药症状等。在辅导想断药的人时，你要辅导他们在减药或断药时应当有什么样的预期。你要告诉他们，他们在改变药量时也许会或不会体验到副作用，但重要的是，他们要对可能发生的事有所预备。正如前文所提到的，断药或减药应当有医生的配合，这样医生能够监督他们的进展等。对我辅导过的大多数人来说，这不是个大问题，因为那时他们真正想做的是信靠基督，并按照符合圣经的方式解决他们的问题。

我前段时间辅导过一位女士，她被诊断有躁狂抑郁症和强迫症。我们开始辅导时，她在服用碳酸锂（抗躁狂药），但她希望断药。她最终断了药，尽管这不是因为我告诉她甚至建议她应当断药。她开始按照符合圣经的方式处理生活的挑战和压力，然后她去见医生，并让他帮助她停用碳酸锂。他给了她警告，然后不情愿地同意了。她断掉了碳酸锂，没有任何严重的副作用，并且从那之后她再没有服用。那位女士接受了圣经辅导课程，并被一家圣经辅导中心聘用为辅导员，她现在的状况很好。医生一度告诉她，她会在余生服用碳酸锂。

3. 我们如何把这一教导应用于服用诸如碳酸锂、百忧解等抗抑郁药的人？

我按照七要素过程来辅导人们，《圣经辅导简介》（*Introduction to Biblical Counseling*）¹⁰一书的第 10-16 章描述了这一过程。我现在不会试图具体解释这一过程，但我要强调几点。

首先，我跟此人谈论他们如何看待圣经的权柄。我解释到，神远远比我们了解我们为何有问题，也比任何人更加清楚如何处理这些问题，我问他们是否愿意看看圣经对此的说法。如果他们说“是的”，我会继续从符合圣经的角度跟他们讨论抑郁的产生和动态。我会挑战他们委身以神的方式解决自己的问题。

我没有医学学位，如果我辅导的人在服用某种药物，我为其开药或让其停药都是违法的。我不会告诉人们吃药或停药。事实上，有时我完全不会讨论药物问题，除非或直到他们提到药物，或者如果他们经历的一些症状类似所服药物的副作用。我不会让药物成为辅导的焦点。如果有任何症状可能是所服药物的副作用，我不会扮演医生，而是让他们去跟医生讨论自己的症状并寻求建议。说实话，我辅导的大多数服药的人希望停药。当他们就此问我时，我建议他们跟医生谈论减药或停药。在大多数情况中，医生很愿意配合，因为他们很多人也意识到药物并不是答案。

自杀和抑郁

1. 我在护理学院学到，如果一个人谈到自杀或感到抑郁，我们应当严肃对待此事，因为这是自杀可能性的一个关键因素。根据你所教导的，我们还需要考虑其他因素吗？

如果有人谈到自杀，我认为我们应当严肃对待此事。人们说自己在考虑自杀，这有很多不同的动机。有时这也许是因为他们想获得他人的注意，他们无法想出比威胁自杀更严重的事。

但你如何辨别一个只是在玩弄的人和一个真正严肃的人？我个人会严肃对待每个说这种话的人。比如，曾有这样的例子，一个女人预计丈夫会在某个时刻回家，因此她在他回家前几分钟过量服药，希望他会发现她企图自杀却仍然

¹⁰ Timeless Texts.

活着。她希望他意识到她有多么不开心，并愿意做出改变。然而丈夫在回家路上车胎漏气，因此很晚才到家，那时他的妻子已经死了。

我辅导过多次企图自杀却似乎没能狠下心的人。他们充满了自怜，希望成为注意的焦点。我严肃对待任何“威胁”，尽管我们在辅导人们时需要考虑诸多方面——情感、认知、动机、行为、社会和历史方面。

2. 自杀为何是大学生的第二大死因？

自杀是那个年龄段的主要死因，并在大学生考试期间发生最为频繁。自杀高于其他死因，这也许是因为学生感到学业的压力，并且达不到自己所设立的标准。在考试期间，很多学生睡眠极少，并因此做出各种疯狂的事。同时，他们也许觉得生活好像没有目的，根据他们在世俗学校所学到的东西，这并不令人惊讶。这些不敬虔的学校呈现的是存在主义、悲观主义、消极主义和绝对标准的缺乏，这几乎让人好奇，为什么没有更多未得救的人企图自杀。若没有耶稣基督，生活是毫无意义的，若没了祂，一切都毫无意义。

神学和抑郁

1. 旧约中的抑郁和新约中的抑郁有什么不同——比如它们是如何产生的？

我认为没有什么不同。尽管我用了许多旧约中的例子，新约也有一些例子：比如在去以马忤斯路上的门徒，加略人犹大的经历和保罗在哥林多后书第4章描述的经历。圣经中抑郁的所有方面都差不多一样。旧约中神百姓所体验的抑郁很像希伯来书第11章的“信心勇士”，他们都是我们的榜样和模范。

我个人在神学上坚信，若没有圣灵的工，你无法得救或成圣。大卫在诗篇51篇11节祷告：“……不要从我收回你的圣灵。”若没有圣灵，顺服神是不可能的。我们对新约中圣灵的事工有更多的了解，但圣灵对得救来说总是必要的。

2. 你提到，你认为撒但不能进入我们的思想。如果这是真的，我们如何解释在读经、祷告甚至教会礼拜时思想走神？

坦白地说，我的思想走神不需要撒但的任何帮助。我里面的罪本身就完全能够做到。不，我不相信撒但能使我犯罪，但圣经表明，我们会跟自己的“旧我”——我们里面的曾主宰我们的罪——争战，直到我们到达天国。

我们若查考经文就会看到，保罗从未因某人的想法或行为责备魔鬼。他总是让人们对自己的行为负责。他指明他们的罪，告诉他们要悔改并顺服神。他在哥林多前书 3 章 1-3 节说：“弟兄们，我从前对你们说话，不能把你们当作属灵的，只得把你们当作属肉体、在基督里为婴孩的。我是用奶喂你们，没有用饭喂你们。那时你们不能吃，就是如今还是不能。你们仍是属肉体的，因为在你们中间有嫉妒、纷争，这岂不是属乎肉体、照着世人的样子行吗？”问题在于我们的肉体——我们罪性的残余，信主前建立的习惯模式——而不是撒但使我们犯罪。

3. 你对阅读诗篇有很多的谈论，并且圣经命令我们在个人和集体敬拜中使用诗篇（以弗所书 5:19 和歌罗西书 3:16）。你认为基督徒应当在每日灵修中更多地包含诗篇吗？你是否认为阅读诗篇能帮助“忧郁”的人？

我认为这是个很好的主意。所有经文都是神所默示的，并对我们有帮助。诗篇尤其有意义，因为它们大多数是人对神说话。它们也很有指导性，因为它们默示了对神说什么。

在圣经中，诗篇最为广泛地收集了生活的体验。从完全敬虔的赞美和崇拜，到绝望的低谷，这全是真实的情感。我们在这些页中找到了安慰和喜乐。最终，诗篇教导的是，我们通过信靠永生神来战胜抑郁和孤独。

4. 作为圣经辅导员，你如何——或者是否应当——在辅导中包含各种世俗的思想理论？

我不会。我唯一信靠圣经，尽管有些世俗理论可能举例说明了圣经原则，神的道是处理我们问题的唯一全备的智慧源头。

我不反对心理学科学研究，其目的不过是观察并记录行为。比如，世俗科学家被赞助研究当人们缺乏睡眠时会发生什么。他们发现，当人们缺乏睡眠时，认知功能会受损，这不过强调或举例说明了圣经已谈论到的照顾我们身体的重要性。

我的首要源头总是神的道。如果我确实使用了世俗心理学，这不过是举例说明我从神的道中所知的事实，而不是把它当作真理的源头本身。然而，临床心理学却是辅导，而不是研究。这不是科学，若要称呼它，它算是神学，是糟糕的神学，因为它不符合圣经。

第 8 章

给辅导员的额外信息

我写此书的愿望不仅是教导自己在抑郁中挣扎的人，还是教导希望辅导抑郁者的人。在本章，我提供了一些额外信息，这包括辅导实用技巧、辅导抑郁者时牢记的重要原则和给受辅导者安排作业的资源材料。对不是辅导员的读者来说，我鼓励你继续读下去，并像我们提到的亚萨、耶利米和大卫那样在生活中自我辅导。

在帮助前来接受辅导的抑郁者时，重要的一点是通过提问来发现三件事：一，他们体验的抑郁的等级（轻度、中度或严重）；二、他们抑郁促成因素的具体性质（未解决的罪、对困难有不符合圣经的回应、不符合圣经的价值观和期望、或者生理失调）；三，到目前为止，他们为处理抑郁已做了什么。这些信息对正确恰当处理受辅导者的问题是至关重要的。

我们从开始就要确定抑郁者的大概思维模式。抑郁者常常深陷内心的痛苦中，以致他们其实已变得呆滞并且无法处理自己的首要问题。一般来说，他们如此专注自己，以致于他们不断地谈论自己的问题，却对之没有任何行为。辅导员需要提醒抑郁者：“多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧”（箴言 10:19）。重复问题只会导致罪恶，而不是解决方法。

他们还以感觉为导向。换句话说，他们透过自己情感的主观镜片——事情让他们有何感受——来看待世界和自己的处境，并允许让感受控制自己。他们常常坚信，自己的情况是独特的——世上无人像他们那么痛苦或能理解他们的苦难有多深。

在对受辅导的人提问时，辅导员应当首先努力判断外观问题。换句话说，受辅导者对问题的理解是什么？他们有什么感受？比如：“我总是疲乏。我经常哭。我什么事都完成不了，并且我的朋友不理解我。”这些表述也许是受辅导者对问题原因的感知，但辅导者一定要了解这其实是什么：结果。“人心怀揣谋略，好像深水，惟明哲人才能汲引出来”（箴言 20:5）。

其次，辅导员应当努力查明表现问题是什么。换句话说，什么具体的想法和行为产生了这样的感受？比如：“我已停止做家务活。我几乎不再出门。我回避跟朋友谈话或在一起。”辅导员从这些表述可以看出，因为他们的表现不对（他们没有做当作的事），所以他们的感受也不对。

辅导员应当努力判断先决条件。他们生活中是否有未解决的罪？他们正在以不符合圣经的方式回应某个困境吗？他们是否有不符合圣经的期望和欲望等等？这个问题往回追溯到哪里？他们建立了什么习惯，导致他们容易像现在这样回应？抑郁是否看似由身体问题而不是属灵问题所导致？（若是这样，见本章后文的“身体问题及其跟抑郁的关系”）

在进行辅导时，辅导员必须总是以整体的方式帮助受辅导者，这涉及到身体、个人、神学、认知、关系和动机方面。受辅导者应当被鼓励用长远的目光看待战胜抑郁的过程。他们在生活中需要做出的改变必须被视为持续的过程，而不是即时的解决。

因为挣扎的剧烈性，严重抑郁者常常希望有迅速的结果。当他们得不到这样的结果时，他们容易停止尝试。他们很快就对神及其道的能力失去信心，因为他们对战胜抑郁所涉及的各方面有不现实的期望。于是，他们可能寻求以不符合圣经的——并且最终无效的——方式来解决，正如以色列人那样，“因为我的百姓作了两件恶事，就是离弃我这活水的泉源，为自己凿出池子，是破裂不能存水的池子”（耶利米书 2:13）。

下图描述了在处理抑郁问题时应当采用的整体方法。图 1 描述了在战胜抑郁的过程中必须处理的生活各方面。

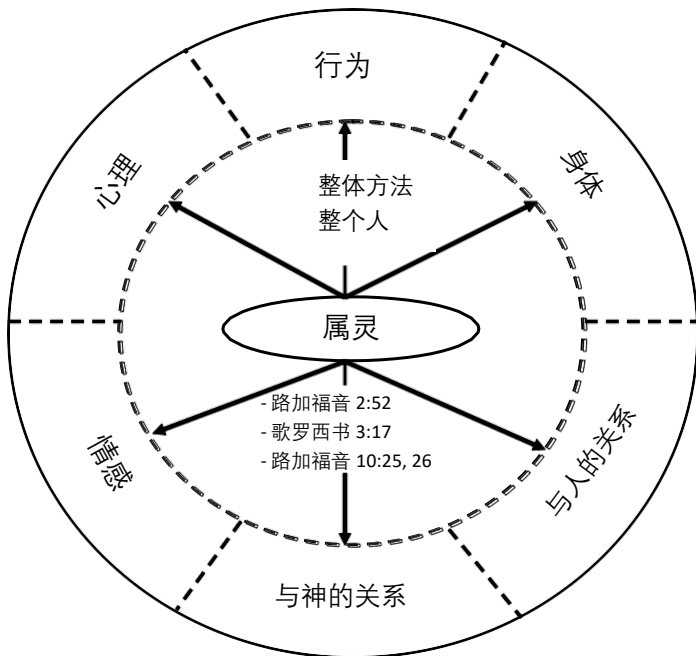
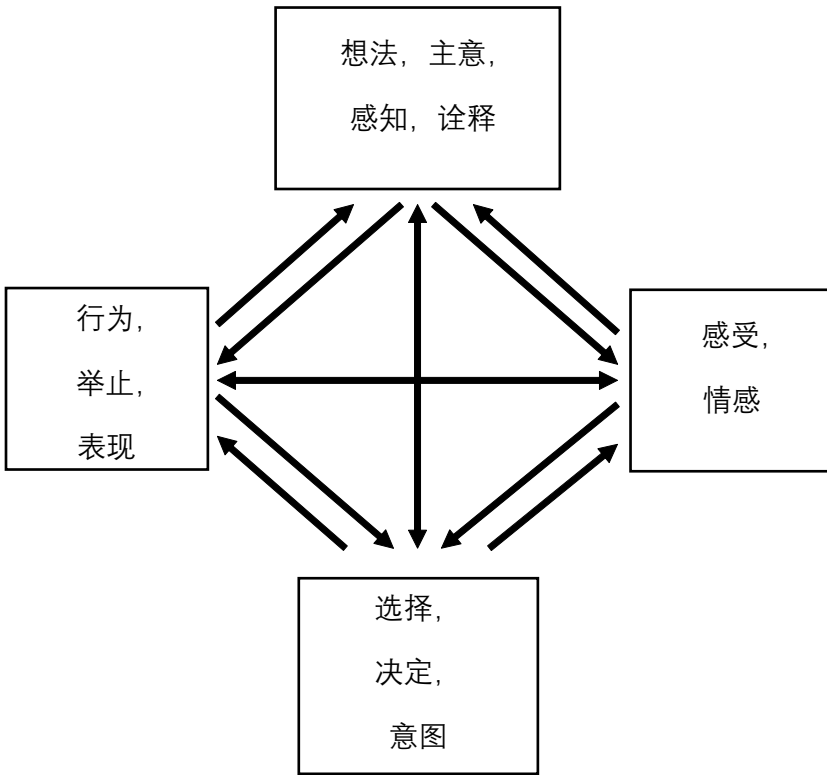


图 2 表明了战胜抑郁的过程中必须注意此人生活各方面的原因。正如此图所展示的，其原因是此人生活的每个方面都受到其他方面的影响。我把此图称为“人际影响的动态”，从而表现这一原因。这一事实使我们有必要以整体的方式讨论并鼓励符合圣经的顺服，这意味着，为战胜抑郁，我们必须处理所有的重要方面，而不只是某人生活中的某个方面。



影响的人际动态

此时，在我们强调处理抑郁问题时采用整体方法的重要性时，我会包含一些有助于在辅导时采用整体方法或布置家庭作业的建议。

处理某人生活中的身体方面

1. 如果受辅导者有某些因素表明可能有身体因素，跟他们讨论看医生并进行全面体检的重要性。
2. 如果他们当前没有进行恰当的身体活动和/或锻炼，规定并鼓励他们如此去做。
3. 评估他们的饮食，并提供改善饮食的信息，或咨询营养学家以获得更多帮助。

4. 讨论他们也许正经历的任何睡眠问题以及规律睡眠的重要性。讨论恰当的放松和呼吸练习。

5. 为他们提供可能影响他们身体的药物、咖啡、茶、其他刺激物或抗抑郁药的相关信息。

6. 鼓励他们因身体问题——疾病和虚弱等——寻求医学帮助。

(查看索引并阅读罗伯特博士在《基督徒辅导员医学案头参考》(*The Christian Counselor's Medical Desk Reference*)一书中所写的抑郁情绪的身体方面。) ¹¹

处理某人生活的神学方面

1. 频繁并大量地给受辅导者提供恰当的符合圣经的盼望。

2. 教他们对改变的过程有符合圣经的看法，并认识坚持与忍耐的重要性。

3. 向他们表明你在这里不仅仅是倾听他们的问题并给与同情。确保他们明白神对他们的问题拥有答案，并且你打算用那些答案挑战并鼓励他们。

4. 探索他们对神的观念，并以相关方式提供对神正确且符合圣经的见解。

5. 帮助他们对艰难、痛苦和苦难建立符合圣经的看法。

6. 温柔谦卑地帮助他们从符合圣经的角度看待自己的境况。

7. 根据充分的信息，确定并处理抑郁的根源问题。帮助他们把自己的想法、信仰、价值观、诠释和欲望跟圣经进行比较。审慎地解释他们的想法和信仰等可能有悖于圣经，并解释他们可以如何改变自己的想法以符合圣经。

8. 扩展他们关于神的能力、智慧、怜悯和慈爱的观念。

9. 给他们有益的相关作业，以加强符合圣经的观念：

1) 马丁劳埃德·琼斯 (Martin-Lloyd Jones) 所著的《属灵抑郁：其原因和治疗》(*Spiritual Depression: Its Causes and Cure*) 一书的章节

¹¹ 同上，Timeless Texts.

- 2) J. I. 巴刻 (J. I. Packer) 所著的《认识神》 (*Knowing God*)
- 3) 圣经书卷研究或关于神恩典、慈爱、信实等的主题研究 (主题索引或预备研究), 以及这如何应用于他们的问题
- 4) 杰里·布里奇斯 (Jerry Bridges) 所著的《信靠神》 (*Trusting God*)
- 5) 麦伟恩 (Wayne Mack) 所著的《真正的成功与如何获得成功》 (*True Success and How to Attain It*)
- 6) 麦伟恩所著的《被击倒, 却不被击败》 (*Down, But Not Out*)
- 7) 麦伟恩所著的《以神的方式处理愤怒和压力》 (*Anger and Stress Management God's Way*)
- 8) 麦伟恩和约书亚·麦克 (Joshua Mack) 合著的《神对生活问题的解决方案》 (*God's Solutions to Life's Problems*)
- 9) 麦伟恩和约书亚·麦克合著的《恐惧因素》 (*The Fear Factor*)
- 10) 麦伟恩和约书亚·麦克合著的《争战至死》 (*A Fight to the Death*)
- 11) 麦伟恩和伟恩·约翰斯顿合著的《基督徒成长门训手册》 (*A Christian Growth and Discipleship Manual*)
- 12) 麦伟恩和约书亚·麦克合著的《谦卑: 被遗忘的美德》 (*Humility: A Forgotten Virtue*)
- 13) 杰·亚当斯 (Jay Adams) 所著的《基督徒辅导神学》 (*Theology of Christian Counseling*)
- 14) 杰·亚当斯所著的《基督和你的问题》 (*Christ and Your Problems*)
- 15) 杰·亚当斯所著的《基督徒辅导员手册》 (*The Christian Counselor's Manual*)

处理某人生活的认知方面

1. 用提问来温柔地挑战抑郁者评估自己的诠释、信仰、期望和信念。
2. 用生动的 (画面般的, 有吸引力的) 举例来讲明真理。
3. 教导他们, 进步和改变将是一个包含他们退步和轻易沮丧的过程。

4. 识别可能促进抑郁并使之持续的责怪、找理由和不负责任。

5. 帮助他们识别以往对当前有益的积极或消极经历并从中学习。

6. 帮助他们明白，情感跟我们的想法、信仰、价值观、诠释、欲望和个人对行为与处境的评估相关。

7. 教他们对自己说话，而不是听自己说话，让他们对自己提问，并意识到不符合圣经的假设、信仰和自我对话。教他们用符合圣经的信仰和自我对话挑战并取代之。比如：“我做不到”可以被“我还没学会如何做到，但靠着神的帮助我能做到祂希望我做的任何事”所取代。“我很糟糕”可以被“我有基督的公义”所取代。

8. 教他们采用并练习以“逆境塑造品格”的角度看待自己的体验。

9. 让他们开始用日志记录生活中所有的高峰和低谷，以及什么导致了他们的高峰和低谷。

10. 如果受辅导者在过去曾见过其他辅导员，（在受辅导者的允许下）写信联系那些辅导员，并获得他们对此受辅导者及其问题的洞悉和理解。

11. 让他们每天在日志中回答以下问题：

- 我所经历的什么事件或处境（比如失败、批判、威胁等）使我此时感到压力？
- 我对这些处境的想法是什么？
- 在回应这些处境时，我在行为和言语上受到什么试探？
- 我没有得到却想要得到的是什么？我得到却不想得到的是什么？我的什么欲望在此时受到了阻碍？
- 神对此情况的看法——祂的真理——是什么？祂的哪些应许、指导和劝勉可以应用在我的情况中？神希望我对此情况有什么想法？什么圣经真理可以应用于我的情况？
- 神希望我此时有什么渴望？我应当最想要什么？神会说，我在此情况中最应当关心的是什么？什么渴望/动机应当在此时激励并主宰我？
- 什么样的行为或话语会蒙神喜悦？
- 要脱离此时经历的试探，我的出路是什么？
- 我此时将选择有什么样的想法、渴望、行为和言语？

12. 让他们学习麦伟恩和伟恩·约翰斯顿合著的《基督徒成长门训手册》一书中有关基督的资源。本书还提供了其他给与盼望的作业。

13. 让他们学习并背诵经文，这些经文体现了圣经对他们所挣扎的违背圣经的思想、欲望和行为等的看法。

处理某人生活的关系方面

1. 鼓励抑郁者建立恰当、敬虔的社会关系，如果可能的话，在他们的生活中促成这种关系。

2. 让他们使用麦伟恩所著的《作业手册第一卷》（*Homework Manual, Vol. 1*，孤独，交朋友）和麦伟恩与伟恩·约翰斯顿合著的《基督徒成长门训手册》进行相关的学习。此书包含了处理关系问题的大量作业。

3. 为他们提供关于建立敬虔社会关系的恰当资料（磁带、书籍等）。

4. 让他们查考圣经中有关“彼此”的命令。

5. 让他们查考箴言或其他经文提到的人际关系，或进行有关团契或友谊的查经。

6. 让他们通过日志记录有意义的接触。

7. 让他们阅读麦伟恩所著的《你能战胜人际冲突》（*You Can Overcome Interpersonal Conflicts*）。

8. 让他们阅读杰里·布里奇斯所著的《关爱危机》（*The Crisis of Caring*）。

9. 让他们阅读杰·亚当斯所著的《如何帮助冲突中的人》（*How to Help People in Conflict*）。

10. 让他们阅读谢恩德（Ken Sande）所著的《我们和好吧》（*The Peacemaker*）。

处理某人生活的动机方面

1. 鼓励抑郁者进行能够承受的有意义的活动，并帮助他们建立具体的活动计划（有必要时，把计划分解为能够做到的小部分）。

2. 恰当且温柔地挑战他们完成神所赋予的责任，把这些责任分解为能够做到的小部分。帮助他们建立履行责任的现实计划。

3. 鼓励他们以有神为中心的盼望，而不是以其他人、处境或自己能力为中心的盼望。

4. 避免低估他们敌对、愧疚、无助等的想法，这样他们不会感到被误解或宠幸。

5. 帮助他们承认自己的痛苦，并耐心等待生活中的变化。教导他们，有盼望地等候并不意味着什么都不做，而意味着倚靠、期望、忍耐和顺服。教他们停止寻求即时的快乐。

6. 让他们列举改变带来的所有益处和不改变带来的所有痛苦和坏处。让他们列举相信自己能够改变的圣经理由。

7. 让他们查考关于神、盼望、神对生活的目的或神对试验与苦难的目的的经文。

8. 让他们写下坚持努力改变的承诺。

帮助因未解决的罪而抑郁的人的作业建议

1. 通读《真实的成功与如何获得成功》一书。本书的后半部分着重于神的赦免。

2. 查考关于悔改的经文。

3. 查考关于赦免的经文。

4. 查考诗篇第 32 篇、第 38 篇和第 51 篇。

5. 列举罪的后果和顺服的益处。

6. 阅读杰里·布里奇斯所著的《改变的恩典》（*Transforming Grace*）。

7. 阅读杰里·布里奇斯所著的《恩典的管教》（*Disciplines of Grace*）。

8. 阅读约翰·派博所著的《不要荒废你的生命》（*Don't Waste Your Life*）。

9. 阅读麦伟恩所著的《争战至死》。此书讨论了罪为何是严重的以及如何治死罪。

10. 阅读约翰·班扬的《天路历程》。

对理解并识别身体问题的存在及其与抑郁的关系的建议

我在前几章简单提到，在少数情况中，抑郁情绪可能跟身体或器官问题而不是属灵问题相关。比如，抑郁情绪可能由诸如睡眠丧失、药物反应、维生素缺乏、饮食不佳、代谢疾病（糖尿病、癫痫、贫血等）或腺性疾病（甲状腺功能减退）所引发。我再次鼓励你阅读罗伯特·史密斯博士在《基督徒辅导员医学案头参考》一书中提到的抑郁情绪的身体要素。我不是医生。因此，我鼓励你像我这样研究像史密斯博士这样的科学家和其他做圣经辅导的医生如何看待人们体验的一些忧郁的身体要素。《现代事工日志》（*The Journal of Modern Ministry*）中的每个话题都有敬虔医生从圣经和科学的角度对各种身体问题的讨论。我还推荐 S. I. 麦克米伦博士所著的《并非这些疾病》一书。此书讨论了常跟对生活问题有不符合圣经的回应相关的身体问题。

在评估某人的抑郁情绪时，重要的一点是意识到这种可能性，并通过提问发现可能表明有此问题的症状。如果怀疑有身体问题，此人应当被强烈建议进行彻底的体检。以下问题是我通过阅读和听取一些医生对此话题的介绍而收集的信息结果。应当提到的是，对这些问题的一些积极回应只是对身体问题的暗示，而不是确切的诊断。如果医生确实诊断了某个身体问题，那么此问题应当由其疾病术语而不是“抑郁”一词所确定。

给辅导员的问题：

1. 此人的智力曾否受到严重损害？
2. 抑郁的发作是否极其突然（在毫无先例的情况下产生严重抑郁）？
3. 抑郁情绪产生时是否没有重大的不幸事件或跟抑郁产生时间紧密相关的个人标准的严重违背？
4. 此人在过去是否有相对安全、稳定、自信、适应良好和现实的？
5. 这个抑郁者是否长期是怪罪者或找借口者？
6. 此人对身体的抱怨是否在数量上少，在性质上具体且持续？
7. 这个抑郁者是否在过去对身体有虚幻的抱怨？
8. 这个抑郁者是否容易产生感官非被害性的和指责性的幻觉？
9. 此人是否以极端且莫名的方式妄想（不只是因为缺乏交流或误解）？
10. 这个抑郁者是否年长？

11. 这个抑郁者是否在按照圣经行事，并真正试图以敬虔的方式行动和思考？

12. 这个抑郁者是否在服用具有抑郁副作用的处方药、非处方药或非法药物？

讨论与应用的案例学习

你的朋友吉姆告诉你，他非常抑郁。你已感觉到有什么不对劲，而现在这都暴露出来了。吉姆 45 岁，有一个妻子和三个孩子。他在 23 年前从大学毕业后一直在学校教书。他称自己是基督徒，并固定去教会。他以前在教会有各种服侍——诗班唱诗，服侍男孩帮，教主日学，并担任执事。而现在，他没有参与教会的任何正式事工。

吉姆对你说：“我感到非常低落。这像是巨大的空虚感。什么都不再重要。几乎一切都失去了意义……教书、我的婚姻、教会活动和我的性生活。我想我仍然在意孩子，但我仍然对此感到‘枯燥’。我好像无法对任何东西产生热情。大多数时候，我感觉糟糕。我记不起来最后一次感觉良好是什么时候。我就是没法像过去那样做很多事。有时我在想，我为什么应当继续活下去。为什么不结束一切？神似乎不在意我，我不在时，没人会真正想念我。”

讨论问题：

1. 以抑郁的三种类别（轻度、中度和严重）来评估，你认为吉姆有多么抑郁，你为何认为如此？

2. 关于吉姆的抑郁，你会问他什么问题？你希望了解其他什么信息？

3. 什么可能是吉姆抑郁的潜在原因？

4. 你知道或认为抑郁对吉姆的生活有什么影响？

5. 你会给吉姆什么样的辅导，从而处理他的抑郁问题？

我以一位朋友的诗来结束此书，这位朋友曾长期在抑郁的幽谷中，而现在她对抑郁的体验有了全新且敬虔的认识。我使用这首诗，不仅因为它描绘了抑郁者在抑郁深处时的想法和感受，还因为它以优美且有意义的方式描述了盼望和得胜，这种盼望和得胜来自于一个人从符合圣经的角度看待生活中可能令人抑郁不快并不希望有的处境。

于是冬天来临

琼·鲍勃 著

我来不及迎接刺骨的冬风，
伴随孤单的绝望感。
孤单，除了基督，我的磐石，我的力量，我的刀剑，
我的盼望，我的喜乐，我的主。

冬天来临，恩典似乎缺乏；
我忍受着冰雪和冰雹。
疼痛可怕又无情；
我渴望暖暖的细雨。

风刺透我的灵，
惟有基督使我完好。
但只在祂的时刻，祂说；
我希望并祷告自己死去。

几天、几周，几年过去了；
有时我以为自己会淹没在泪水中。
我感到痛苦仍然无情；
然后我总跪在祂的脚前。

我一次又一次地问：“为什么？”

“因为爱，”祂回答到。

我往回看，而现在看见了：

祂雕凿并塑造了我。

如果我有时间问祂：“为什么？”

“因为我爱你，”祂会回答到。

今天有了那些温暖的细雨，

洗去我痛苦的细雨。

刺骨的风也许会来临，

但我现在知道，自己并不孤独。

我信靠祂，并寻求祂的面，

冰雪融化，恩典来临。

(经允许使用)

国际坚固事工

(Strengthening Ministries International)

国际坚固事工的创建旨在提供坚固你和教会的培训和资源。我们以个人和事工的形式存在，并通过做路加在使徒行传 14 章 21-22 节让保罗及其同工所做的事来荣耀神。路加告诉我们，保罗和同工传福音，使人们做门徒，坚固这些门徒的心，并劝他们恒守所信的道。

正如保罗，我们致力于使用拥有的任何恩赐和能力、任何培训和经验、任何资源和机会来坚固信徒和教会委身于基督和为基督的事工。

正如保罗，我们还努力以各种方式坚固教会和基督徒个人。我们的事工包括在美国各地和国外多个国家举办研讨班和会议。它还包括写作并发布关于圣经/神学/基督徒生活/辅导等各种主题的书籍和小册子，录制并发布相关主题的录音带和录像带。

正如使徒行传 14 章 21-22 节所描述的，我们的目标还包括开发并维持我们的网站。在此网站中，你将发现对我们事工各个方面更加详细的描述，以及如何订购材料的指导。你还可以用这一邮箱地址联系我们：P.O. Box 249, Center Valley, PA 18034

Strengthening Ministries International

资源管理人: Charles Busby

邮政地址：P.O. Box 1656

Lacombe, LA 70445-1656

电话: 985-882-3342 (若先拨打这一号码，可以接受传

真)

电子邮箱: webmaster@mackministries.org

