# **抑郁知多少？**

作者：FenHua

抑郁知多少? 弟兄姐妹，今天晚上我来跟大家分享一下关于抑郁症，我们如何能够胜过抑郁? 如何辅导有抑郁的弟兄姊妹来胜过抑郁?我们怎么样来陪伴他们?

  首先，我要特别指出，抑郁可以说是非常非常的痛苦。抑郁被称为是心灵的癌症，被称为是地狱的初尝，所以抑郁非常的痛苦。所有经历过的人都说，抑郁确实是真的很难形容的痛苦，所以我对我们中间有些曾经深陷抑郁的弟兄姊妹，就是经历抑郁困扰了很长时间的这些弟兄姐妹，我真的是为他们非常的感恩，他们可以依靠主胜过抑郁，而且乐意来靠主服侍这个有抑郁的这个群体。

I、抑郁的成因

1、身体的原因

  昨天我讲到精神病的成因，现代心理学界是把抑郁规划到精神疾病类的。但是其实抑郁的成因是非常复杂的，我们前面有讲到我们人有两个组成部分，一个是身体的部分，一个是非物质就是灵魂的部分。抑郁的成因里头有一部分是身体的部分，我知道比如有些脑神经受损、甲状腺分泌紊乱、肾上腺分泌紊乱，还有一些慢性病，比如像心脏病，糖尿病，这些疾病都有可能引起抑郁。

  还有很多的药物，比如有一种治疗心脏病的药物，它的副作用之一就是可能会导致抑郁。还有如果身体长期处于亚健康状态，身体不好，也常常容易导致抑郁。抑郁也有部分可能是遗传导致的，就像有些疾病是可以遗传的，比如糖尿病，内分泌紊乱，有些是可以遗传的，比如甲状腺分泌紊乱，这种的疾病会有家族的遗传。所以抑郁里头，其中一个成因就是从身体来的，那是生理性造成的抑郁。但是今天很多很多的抑郁却是从心里来的，就是从灵里面来的。

不过，无论是从你的身体还是你心灵导致的这个抑郁，都是非常的痛苦，很多时候，如果你知道是身体的原因就可能需要使用一些药物，或者改换药物。 我辅导的时候，抑郁的人我一般会让他们去做一个比较全面的身体检查，就是 希望能够排除掉所有的因为身体的疾病导致的抑郁，如果你能够找到身体的疾 病的这方面，能够对症下药，会对这个抑郁有很大的改善。所以如果是身体的 疾病导致的抑郁，物理的药物(物质的药物)能够很好改善抑郁的症状的，试试 会有效果的。

2、心灵的原因

  但是我们知道，今天大部分的抑郁都是心灵里面的问题。其中有罪的原因、还有邪灵的攻击，这两方面的原因，都是真真实实存在的。比如被鬼附，我们中间就有不少弟兄姊妹有被鬼附和鬼被赶出去的真实经历和见证。而一个曾经被鬼附过的人，他的身心灵都会遭受很多方面严重损害，要彻底康复需要很长的时间。甚至有的时候，身体上面的受损是不可逆的。当然我们相信上帝有医治的大能，祂是造我们，创造我们的，祂可以行神迹医治我们。然而，我们要记住，医不医治的主权完全在上帝。

  其实身体得医治还是次要的，灵魂真正得释放和拯救才是最重要的。身体受损还容易解决，很多可以经过药物来缓解。但是心里头这种被鬼附被攻击过的人，邪灵特别知道他们的软弱在哪里，他们就很容易受撒旦的攻击、影响和欺骗。因为我们有些被鬼附的弟兄姐妹信主重生之后，魔鬼也非常不愿意轻易放过我们。我们的仇敌魔鬼常常还是会来搅扰，用各种各样的方法来搅扰我们，我相信抑郁就是它常用来攻击我们的一个手段。

  另外就是说我们是堕落败坏的，人从始祖犯罪堕落败坏之后就是罪人，罪人就是会犯罪，所以我们旧有的人即使信主悔改重生得救后，我们旧有的罪性，很多的东西还存留在我们里面，比如我们有一些旧生命的带来的很多的价值观，就是我们的人生观、世界观、价值观，如果我们的三观如果没有被翻转的话，那么我们仍然活在过去的那些价值观里，我们的心思意念没有被神完全夺回的话，这些东西都会成为破口。

  我们也要知道，不但是我们自己生命中还有这些东西，不但我们的心思意念的很多的扭曲，性情会被影响，而且我们还活在有罪的世界，别人对我们造成很多的伤害，我们所处的这个世界充满了许许多多的罪恶。我们现在是处在末世的时代，这个世界充满着罪恶，充满着败坏，充斥着各种罪的诱惑，都会是我们的软弱，都会成为那个攻击的破口，我们常常会在这些世俗的价值观，这些都会扭曲我们的观念，我们的心思意念常常受这些罪的影响扭曲。

  所以这些观念的扭曲也是导致抑郁的一个很重要的原因，我们讲到抑郁的成因非常的复杂，我们首先要排除是身体方面的原因，健康方面的原因，我们看到更多的是心灵方面的。我们相信所有的抑郁不论是身体还是心理，后面是有黑暗势力在作怪，确实是这样，有罪和邪灵的影响。

  我们前面讲到我们的罪会影响我们的心灵的健康，扭曲会导致这个抑郁，而且我们的身体的健康因着软弱也会导致抑郁，魔鬼撒旦还会借着这些东西来攻击我们，因为我们身体的软弱和我们的罪的缘故，成为他攻击的破口，成为他攻击的地方，有邪灵的攻击这个黑暗的势力在后面。

3、基督徒仍然会抑郁

  罪人重生后仍然还有我们的私欲和旧有的罪性、罪性的反应，这些旧生命带来很多的扭曲，在我们的意志上，在我们理性上，在我们情感上都有很多这种罪的烙印，就是那些过去的那些惯性的一些思维，我们习惯性地养成的一些罪性的生活模式，我们的三观如果还没有完全建立在圣经，就是圣经的根基上的时候，我们还带着过去的那些旧有的东西，这些东西都会导致抑郁。

所以这不是基督徒就不会得抑郁症，基督徒还是会得抑郁症的，为什么，因为我们可能身体会仍然受旧有扭曲的价值的影响，如果我们的心思意念没有被完全夺回的时候，我们还会受那些罪的影响，而且我们还活在这个有罪的世界，我们完全能得赎得医治，全人的医治一定是在永恒里头。我们现在在今世里生活，我会面对这些东西，所以基督徒如果得抑郁症，不一定是所谓的小信，他信心小或者他信错，我觉得这个可能有带着偏见，我们要小心。

  所以我们对在抑郁中的这些肢体我们要真的怀着极大的怜悯，你要能够进到他的痛苦里头能够与哀哭的人痛哭，我们不要轻易的去给他们定罪，就像约伯被撒旦攻击，那时约伯并不是因为他犯罪被攻击，是那时候里面有灵界的征战在背后，他身体被攻击的时候呢他也抑郁是吧，他也求死，所以这些后面是有灵界的争战的，并不是因为你很信靠主你信心很强，你就不会被攻击，不是这样的，所以也有很多信心伟人也受这样抑郁症的磨难。

  我们知道英国布道王子司布真，他的大半生都是跟抑郁争战的。他抑郁的触因是源于一次的事故，在一次他的布道会中人山人海，因为火警，造成严重踩踏事件，有不少人伤亡，从那事件以后，司布真一直受到抑郁的困扰。所以，不是说你信心很强你就不会受到抑郁症的困扰，不是这样子。

  如果你是辅导抑郁的人群的时候，千万不要像那个约伯的三个朋友。如果我们也像他的那个三个朋友那样子辅导只会给他带来更多的伤害，那是一个伤害的辅导，所以我们要特别的谨慎，我们真的需要有极大的怜悯和极大的耐心极大的爱心来扶持来帮助来陪伴我们这些在抑郁中的软弱的肢体。

II、如何得医治

1、依靠神胜过

我们需要真的是依靠主，才能够胜过才能够抵挡。因为上帝是我们的造物主他创造我们的身体，他也是医治我们灵魂的那位。而且我们要知道我们的灵性永远是占主导位置的，所以基督徒是非常非常有盼望的，因为我们的灵魂已经被苏醒被更新。

  并且我们有圣灵内住到我们里头可以赐给我们力量来胜过一切的罪的捆绑断开罪的捆绑，能够胜过魔鬼撒旦就是背后那个魔鬼撒旦的那个邪恶的十分黑暗的势力，能够胜过身体的软弱，他在我们里面给我们力量胜过我们身体的软弱。

当然，我前面也讲了，人的身心灵是一体的是相互影响的，但人的灵性永远是占主导位置的，所以，我们一定要追求属灵生命的成熟，长大，这个对那个防止抑郁和治疗抑郁都是有极大的帮助。正如保罗所说的，只要我们还在地上，我们的认知就是非常有限的，是模糊不清的，约伯对上帝的认识也是如此。因此，约伯在经历苦难之后对上帝说:我从前是风闻有你，现在是亲眼看见你!所以，无论我们是因为什么样的原因导致的抑郁，我们能够追求，在属灵生命上的成熟，长大，是对我们的抑郁，有极大的帮助的。求主帮助我们借着这样的苦难，一次次不断地看见上帝，直至我们见主面的那一天。

2、从苦难中得着益处

  所以啊，我们即使是身体健康的疾病导致的抑郁也是上帝赐予我们反省自己的属灵生命的机会，让我们能够揭力追求属灵生命成长，成熟的机会，很多的人就是因为处在抑郁处在绝望之中，他们才会反思，人生的问题。所以很多啊，慕道友很多不信主的他们就是借着或者身体的疾病或者心灵的这种抑郁这种精神的疾病，他们处在绝望的时候他们才会思考人生，意义。也是因为经历这样的一个危机，因为经历这些疾病，他们认识神，他们才信主了，后来他们重生得救，他们罪得赦免，他们得到了永恒的生命。

    我相信上帝是叫万事互相效力，叫爱神的人得益处的神，我们人的经历里头，我们看到一些很不好的经历，很多很痛苦的经历，但是这些经历，我们如果能够从神的眼光去看待的话，你会发觉这些经历在永恒里头都是为着我们的益处，我相信上帝能够叫万事互相效力叫爱神的人得益处。

3、生活习惯的改善

  有一些是季节性抑郁的，比如他住在阳光比少的地方，比如冬天日照的时间短，可能会加重他的抑郁，所以现在很多的研究就是说我们的抑郁，还有那个睡眠，跟那个日照很有关系的。所以，我们相信阳光是有抑制抑郁的功效的，像这样的弟兄姐妹呢，就是建议他那个白天能够多晒晒太阳，每天至少能够有两个小时见太阳会大大的改善抑郁。

还有一个就是，你要养成比较规律的作息时间，均衡的饮食，而且，适 当的锻炼身体，你每天能够坚持锻炼身体，就是能够微微出汗的程度，然后喝 些水能够有一些排毒。那现在就是有一些营养品，就是因为很多的食物是其实 是大自然破坏很厉害，我们现在很多的食物，其实营养都遭到很多的破坏，而 且我们身体很可能有一些基因的问题，那就是会导致吸收消化那些营养会有缺 失。所以呢，可能需要补充一些多种维生素之类的，一些研究显示，像那个深 海鱼油里头含EPA脂肪酸，还有DHA脂肪酸的那些鱼油啊，还有一些补给品能够 帮助他改善睡眠能够改善抑郁。

  身体这方面除了健康的生活的饮食习惯，作息，还要锻炼，经常晒晒太阳。还要尽量的培养一些兴趣爱好，也是发掘神给我们的天赋和恩赐，这些恩赐会在这样的一个过程中，在这些过程里面，在我们的天赋恩赐里，我们好好的去培养我们这些兴趣爱好，我们能够使我们的身心放松更愉悦，然后尽可能的呆在户外，回归大自然，欣赏神给我们创造的美丽的大自然会让人心旷神怡，我们尽量的让眼睛多见阳光，见太阳光真的是帮助我们缓解抑郁，还有前面我提到的那些那锻炼身体，喝水排毒，还有饮食调理啊这些方法对抑郁的康复很有帮助，要禁戒一切那种不良的习惯，伤害身体的那些不良习惯比如饮酒，之类的一定要戒掉。然后你的作息时间要固定，养成比较良好的作息习惯睡眠习惯。

  现在很多电子产品，特别搅扰你的睡眠，所以睡眠的时候，你一定要把这所有的灯光电子产品都要关掉。如果你的睡眠一直是很容易被惊醒、被搅扰。如果那个睡眠环境不是特别好，你可以买一副比较好的耳塞，眼罩之类的，它们能够帮助你身心放松，从而更加容易入睡，睡眠好了对你的抑郁有很大的帮助

4、谨慎服药

如果是身体方面导致的原因呢，就是说你要去服药，比如一些药物是可以帮助的抑郁康复的。比如像内分泌分泌紊乱，有些产后抑郁的。如果你的抑郁伴随很严重的失眠的话，有的时候就是安眠药可以帮助你改善睡眠，可以服用一些安眠药，如果是身体原因导致的抑郁，一些药是可以给你一些帮助的。但是心因性的抑郁药物基本上是无效的，所以不要贸贸然吃药，我是不建议抑郁随便吃药，现在就是我知道很多的医生随便就听你说说，通过你口述的一些症状，然后就给你胡乱诊断完了，就给你下药，就给你各种各样的药，我们要很谨慎。

因为很多的这种精神类的药物跟毒品、跟酒精等跟那些很类似的。它会抑制你的兴奋，会让你暂时安静，会把你激烈的情绪波动压制下去，会让你暂时麻木，让你不那么亢奋，就是会控制你外表的一点症状。它的那个副作用也跟毒品差不多，一般都有很强的耐药性和抗药性，所以，如果你已经在服药，而且服药很长时间的话，不要随意停药。你如果要减要的话，一定要跟医生商量好，因为那个戒断反应是非常厉害的。一般来说，如果你已经在吃药我不会建议你马上把药停了，我们真的要很多的祷告，要跟医生商量，慢慢的减药。因为如果你觉得那个药物对你其实没有什么帮助，给你带来很多的痛苦的话。那其实是可以慢慢的跟医生商量慢慢的减药，真是好好祷告，靠着祷告，能够去生活。我们要记住，物质的药物只能帮助解决或减轻我们属物质部分的身体的问题，只能改善我们一些外表的症状，它无法真正医治人心灵的问题，医治人心灵的抑郁。

5、认罪悔改得释放

  我们前面也说过，很多抑郁都是罪带来的，如果圣灵光照你，使我们知道我们身上的罪，抑郁是罪引起的，很多时候我们知道那个是罪，有的时候罪是很容易成瘾的。你知道吧?而且罪你想克服不是一时半会就可以克服的，当然神有的时候时候有神迹啊，你像有些人抽烟的人一下子就戒掉了，但是有些人就要面临很长时间真的依靠主，靠着主祷告，靠着神的话语的力量，才能够克服这些罪和医治抑郁。所以我们在辅导抑郁中发现，很多抑郁的人，他有很多的一些自我中心，一些自我的偶像，很多的自卑，自怜，苦毒，怨恨、不饶恕等等，这些东西也是抑郁的一大成因，还有就是不饶恕之类的。

  讲到苦毒和不饶恕，前面那我看到弟兄姐妹讨论特别提到原生家庭，那我之前我辅导过一个姊妹，转了几篇原生家庭问题的简书。那个文章希望你们好好看看，我们基督徒不否认原生家庭对我们是有影响的，这也是为什么圣经里面一再教导做父母的要在主爱中，按照圣经的真理来教育自己的儿女。我们要按照圣经真理来教养我们的儿女就是因为上帝知道我们很容易受到这种我们原生家庭的背景的影响，我们处境的影响，所以我不否认这个影响。，但是基督徒我们拒绝相信心理学所谓的原生家庭的决定，我们不相信那个决定论，我们不相信上帝给父母有那么大的权柄，可以影响孩子，决定孩子的一生，这个是心理学错缪的话，而且我们相信，我们父母的罪有的时候会代代相传，一些罪的捆绑会影响到我们的子孙，但是只要我们信靠主，我们那个罪的锁链就可以在我们相信的这一代人断开，我们依靠主完全可以断开那些罪的锁链和咒诅。

  所以，我们当中如果你是做父母的不要相信这个，不要以为你有那么大的权柄那么大的力量可以改变决定你儿女的一生。不是的，我们在培养我们儿女过程中，如果你犯了很多的错误，需要悔改，你需要认罪，你需要向神请求饶恕，赦免你，你要向你的儿女去认罪悔改，请求他们的饶恕赦免，但是你要相信，你的儿女的一生是在主的手中，你要把他们带到主的面前，你要为他们迫切祷告，当他们有一天他们遇见耶稣，他们的生命可以被主彻底的翻转，原生家庭给他们的烙印不会决定他们一生。

  如果我们中间有些弟兄姐妹是处在这个抑郁的挣扎里头，还在抱怨你的父母，抱怨你的处境的，你要知道现在你需要靠着主。从属神的眼光来看待你的过去，像约瑟，圣经里头约瑟十七岁，他就被卖，被他的哥哥因为嫉妒就卖到埃及为奴，而且受到主母的诬陷诬告以后被投到监狱里，但是他紧紧的依靠上帝，他没有苦毒，当他的那个父亲雅各过世以后他那些哥哥们就非常的惧怕，害怕这个约瑟会报复他们。

  在那个创世纪五十章十九节到二十节，约瑟对他的哥哥回答说，你们不要害怕我岂能代替神呢?从前你们的意思是要害我，但是神的意思原是好的，要保存许多人的性命成就今日的光景，所以你从这段经文可以看到，我们基督徒，可以依靠主在主里重获新生，我们能够成为一个敬畏上帝，饶恕亲人，活出充满主爱的荣耀的生命，我们很多人倾向认为如果你被亲人卖了，背叛了，就会充满苦毒怨恨这些负面情绪。

  所以我们真的明白，我相信只要我们真正的敬畏上帝定睛仰望主，紧紧信靠主，在恶劣的环境里，我们也是可以胜过，可以有属天的喜乐和饶恕，因为我们知道我们只要在基督里，我们就是一个新造的人。就是一个一切都变成新的，那个旧的声音已经过去了，不能够让他继续的再影响我们。所以我们要学习什么在主里彻底的更新我们，真的是能够以旧换新，不要被这些原生家庭的理论影响，让过去的伤害一在在的来伤害我们。

6、对付苦毒和怨恨

我下面会特别讲，怎么样来对付我们内心的苦毒跟怨恨，这个是我在辅导有抑郁的人群的时候是最难最难的，因为我们的记忆是选择性的，常常很容易记住别人对我们的伤害，特别是至亲的人对我们的伤害，我们会记得很很牢啊，就打个比方。就说你有一个朋友，他是你的好朋友，他给你做了一百件事，九十九件可能都是对你有义的事儿，但是他做了一件事，一百件里头做了一件事，他伤你，很深伤害了你，你可能就记着这一件事儿啊，这个就是人的罪性，因为人都是自我中心，我认为人很容易记住别人的伤害忘记别人的恩惠。

  我们常常只记得别人的伤害，而且我们常常把这些伤害一点一点深埋在心里发酵，汇集成为心里的毒根，深深的扎根在我们心头，很难拔的掉，我知道这个就是有抑郁的很多的肢体，他们很难走出抑郁，其中一个原因就是他很难走出这个伤害。我刚才前面讲到我们需要从神的眼光去诠释我们的过去啊，这个是一个方面，另外一个方面我们要用对的方法，去除我们那个毒根。

  我曾经辅导过一个姊妹，她也明白圣经，她知道主直接命令我们要去饶恕，她也知道真理，她也确实有愿意的心想去饶恕，可是她说:老师，我就是没办法饶恕。因为这个被伤害的记忆很深，就是一想起一看到那个人就想起那个人对她的伤害，她说:我常常祷告，可是越祷告我就越没办法饶恕。然后我就跟她说你可能是用错了方法。我们用错方法的话，也会导致我们不能饶恕。

  因为你如果每天这样祷告:“主啊，让我饶恕某某，这个人在某年某月做 了一件非常伤害我的事儿。我现在愿意饶恕他，求你帮助我老饶恕他。如果你 每天做这样的祷告，你可以不可以饶恕这个人？你不可以，为什么？因为你每 天都在提醒自己，那个人每天某年某月伤害了你，而且越祷告越难饶恕，反而 会产生更深的苦毒，因为你用错了方法。

  我们来看看上帝是怎么饶恕的。上帝是透过耶稣再饶恕我们对吧？上帝万不以有罪的为无罪，祂不会忘记我们的罪，上帝不可能忘记我们的罪，所以祂透过耶稣饶恕我们，我们不是说祂会忘记那些我们做过的恶事，但是，他说我不纪念你的恶，东离西有多远，我就让你的过犯离你有多远，所以上帝他饶恕我们他是怎么饶恕我们的?他是透过耶稣基督，祂才会饶恕我们。因为耶稣基督为我们担负的一切的罪债，那我们也是要透过主耶稣来饶恕对方。因为我们相信耶稣已经为我们承担了一切的罪债。

  所以我们把定罪审判，报复他人的这个所有的这个本来就是属于神的权柄，我们完全交托仰望在主的手中，要交还给主，只有上帝才有定罪审判刑罚报复一个人的权柄，他是公义慈爱的。上帝祂比我们更公义比我们更慈爱，他也比我们更有能力，如果作恶的人，他们没有悔改，神的刑法一定会临到他们，但是他们如果悔改信主，主耶稣的宝血也是一样的遮盖赦免他们，所以我们需要把这样的一个权柄交还给神，因为这个本来就是属神的，所以我们要透过主耶稣来饶恕别人。

    那第二个，我们要学习什怎么样饶恕，上帝不纪念我们的恶，所以我们也要不纪念他人恶，不计念呢就是说我不再向神向人向我自己，去提说曾经发生在我身上这个人对我造成的伤害，我决定饶恕那个人，然后那个人曾经做过的一切伤害我的事在主面前一笔勾销，我愿意不再提说不再去纪念这件事，当我立志这么做的时候，我在神面前立志祷告，我把一切交给祂，以后我就立志不再向对方向上帝向人继续的诉说这些事。

  但是我前面已经提到了。我们很难控制我们的意念对不对，我们有的时候看到那个人就不自觉就会想起来那曾经的伤害，怎么办?在这个时候你要记住，你跟神立志说过你不要纪念，所以你不要让这个心思意念一直停留在那，不要让这个掌控你的心思意念，所以你要立刻转向主求主帮助你。祷告，去祝福对方、去爱对方，去思想神的美善，去纪念主耶稣在十字架上为我们所成就的那样极大的恩典，我们去思想 去默想主的爱去默想主的十字架，你要忘记A。最好的办法不是告诉自己，我要 忘记，忘记，忘记，而是我去马上去思想B,我不断的去思想B。

  就是我们需要学习光明去替代黑暗，去思想神的爱思想神的美善去思想那些好的，去替代那些过去的伤害那些不好的时候，有一句话就是我们不能防止飞鸟在我们头顶上飞过，但我们可以不让它在我头上搭，所以当你的心思意念不自觉的想起这些事儿的时候，你马上你要学习去转向神。这样的话，你不断的这样子操练的时候有一天你会发觉你彻底的不再去纪念这件事儿。

  只有这样，你才能够学习让这个伤害真的远远离开你，不再继续的来伤害你，不再继续来操控你，让这个苦毒的毒根能够彻底的拔掉。感谢主。

7、用爱的记忆来替代伤害

  我们信主的人，一定要学习不要把自己的问题推卸给我们那些过去的根本无法改变的事情，我们需要学习，从上帝的眼光来诠释我们的过去。看见上帝奇妙的恩典，我相信上帝许可我们有这样的一些经历一定是我们为着我们现在或将来的益处，我们一定要深信这一点。如果我们信主以后还一直停留在过去的伤害里面，对我们的父母苦毒，对成长的背景怨恨，其实你在背后怨恨的还是上帝，因为上帝完全有能力保护我们不受过去经历的伤害，但是上帝允许我们经历过去的那些遭遇那些伤害，因为他要我们学习从上帝的眼光来看待我们的遭遇。

  其实我自己的经历就是这样，我童年的经历是非常恶劣的话，我的处境非常的恶劣，我成长的环境也是非常的糟糕，我也曾经非常苦毒怨恨，但是信主以后我开始可以从上帝的角度来重新诠释我过去的经历。我们无法改变我们的过去，我们的父母也不能。但是上帝许可这些经历发生在我们的身上一定有祂的美意，我们现在也许不知道，但将来一定会知道。所以我们一定要学习把我们的过去放下真正的去饶恕，不再去纪念别人的恶，而是积极的去创造新的爱的记忆来替代我们过去伤害的记忆。这些爱的记忆，需要我们去依靠主用恒久忍耐的爱的行动去创造。

8、 寻找人生的意义

我想对群里头的仍然在抑郁中挣扎的几个弟兄姐妹和朋友讲，我们要胜过抑郁有八个要素，还有一个就是一定要寻找人生的意义。我们透过读经祷告，参加教会的聚会，透过福音认识我们的造物主，帮助你们找到人生的价值和意义，像那个威斯敏教堂小要理问答的第一问就是人生的首要目的是什么，人生的首要目的就是要荣耀神，并且一直到永远。所以荣耀神是我们人生的首要目的，我们要找到这样的一个人生意义。而且我们要学习与神与人建立亲密的关系，就是我们一定要与神建立这样的亲密关系与生命的源头上帝来连接。

  因为我们人是被造的关系，我们需要爱，我们需要跟我们生命的源头连接。人堕落败坏以后我们跟我们的造物主上帝的关系就被罪破坏，也导致我们与人之间的关系也产生许多的疏离和隔离，那福音好能够给人带来全新的盼望，因为主耶稣基督的宝血可以除去人一切的罪，使人与神和好便赐给人清洁的新心，从主而来的舍己的爱和饶恕也破除人与人之间阻隔的墙，除去人生的一切苦毒和怨恨，所以说我们一定要坚持去教会，如果把自己封闭起来只会让自己越来越封闭，越来越自我，越来越关注自己。所以一定要走出去，真是要依靠主祷告，迫切祷告，而且请求教会的肢体为你祷告。

结语：如何成为帮助者

  那下面我也向就是对这些落在抑郁的苦难的肢体有负担的弟兄姐妹说几句话，如果你对这些肢体有负担，你真的是要好好迫切地为他们祷告，我们真的是要学习主耶稣，道成肉身好能够进到我们的痛苦里头的那种怜悯和爱，我们也要学习怎么样能够进到他人的痛苦里头与这些哀哭的人同哀哭。我们不要学习约伯的三个朋友，我们不要随意去定罪论断，我们在挽回落在抑郁痛苦中的肢体的时候真的是要求主给我们爱心能够真的来好好的来陪伴他们。

  当然在这个过程里，我们要传讲神纯正的福音给他们神的话语。来支持他们，陪着他们一起读经一起祷告，她们没有办法自己祷告的时候我们开始为他们祷告。而当他们可以跟着我们一起祷告的鼓励他们跟你一起祷告，就是真的用恒久忍耐的爱去爱他，并且等候，即使是你看到他身上还有很多的缺点、有很多的问题，有一些真的是罪，我们需要用爱心、温柔去挽回、去指出来，但是真的要好好祷告，要有很大的爱心才去做这样的事。

  而我们要耐心等候，一般陪伴这样的肢体常常有的时候不是一年，是要两年、三年、四年、五年，甚至更长的时间。所以我们真的需要需要求主来帮助我们，也是等候神的工作，我们不要凭着血气去做，我们真的是要求圣灵来帮助我们，引领我们。因为圣灵才是那个真正的辅导者，我们是陪伴，感谢主，今天就分享到这。

# **精神疾病和被鬼附的区分和诊断**

作者：FenHua

精神病的诊断及主要的属灵成因：

首先，我们要了解精神病的诊断分类。不可否认，精神疾病有部分是由身体方面疾病的因素导致的（不是因为罪），但大多数精神病的诊断并不是因为医生发现病人的生理上出现了什么问题，比如大脑的损伤，脑神经出了问题，或是身体其它方面出了问题诊断出来的。而是根据别人对他的描述，或者很多时候是他自己的回答来诊断的。比如医生问你一个问题，然后看你针对这个问题，你会如何回答；或用模拟的方式，把你放在一个处境里面，看你的反应如何等等，然后根据这些结果来诊断一个人是否患有精神病。不排除有一些，但是无论是抑郁或是其它精神方面的疾病，真正与身体因素有关的，比如大脑受损被诊断出的人，其实是比较少的，今天大部分人都不是因为这些原因被诊断出来的。

另外，精神病也容易伪装，精神病常常可以成为人为了逃避现实生活的一个借口，如果人长期逃避现实生活，让自己处在一个极端的生活环境里面，也许开始只是伪装，但时间久了，就是没病的也会出现问题，变成有病的。甚至有些人会自我说服，使自己真的相信自己是有病的。

其实，大多数被诊断得精神病的人，他们的问题主要是灵性方面引起的，因为人永远是灵性做主导的。一个人，他原本是被造在爱和被爱的关系里面的，他需要跟神、跟人有和谐的关系。但是人堕落之后，人与神的关系被破坏，人也就与生命的源头隔绝，这直接导致了人跟人之间的关系被破坏。比如，亚当夏娃犯罪后，亚当就推卸责任给夏娃，夏娃也归咎于蛇的引诱。而且他们也开始活在羞耻和恐惧中，躲避耶和华神的面，躲藏起来（创世记3）。可以看出人从此失去了原有的与神与人亲密无间的爱的连接，同时也失去了安全感。 因为我们的灵跟身体是互动的，所以当我们的灵出了问题的时候，在我们生活的方方面面就一定会表现出来。比如，人心里有很多的苦毒和怨恨，这是导致抑郁症的主因; 心里有很多的愤怒，没有信任没有安全感，这些都是导致焦虑的主因; 对人完全没有信任，那他就会疑神疑鬼，会老觉得别人在背后说他，在密谋害他，这种精神症状就是被害妄想; 如果他成天担心别人要害他，有时他的耳朵就真的会听到别人在后面说他坏话的声音，就会产生一些幻听幻觉，也就是所谓的精神分裂的典型症状。而且人的精神一旦长期处在焦虑紧张失眠状态，也就有可能会导致身体出现各种病变。

被鬼附的属灵成因：

让我再来谈谈什么是被鬼附。首先上帝造人是按照祂的形象和样式造的，所以我们人有别于动物，我们是有意志有情感有理性的，即使我们犯罪堕落，跟神的关系断裂之后， 我们仍然是有意志、情感、理性的人。神创造人时赋予人的意志、情感和理性，可以说是人能够抵挡外界邪灵入侵的一个屏障，是神给我们的一个极大的保护。 但是堕落之后的人对灵界的事，可以说是完全麻木无知的，人里头没有圣灵来指引他，人的意志、情感、理性都被罪污染扭曲，所以人对鬼魔的道理，反而愿意去听。今天有很多人主动地去交鬼，行邪术，人很容易被异端邪教的邪术所吸引，练瑜伽、练气功、去算命，这些都是非常危险的。很多的异端邪教，包括一些基督教极端灵恩派，他们其实就是在通灵。他们主要用的方法比如冥想、打坐等，就是要人完全放空意识，除去人的情感、理性和意志，都是非常危险的。

上帝不是要我们放下我们的意志、情感和理性，而是要归正，因为这些是他造人时赋予人的。所以上帝从来不强迫人，只有当人愿意降服在上帝面前，愿意将自己的理性情感意志被夺回，分别为圣归向神的时候， 圣灵才被邀请内住充满在我们里头。我们不是倒空自己，没有自己，如同机器人一样让神操控的，这从圣经四十多位作者在忠实记录上帝启示的话语时，却保有他们特有的炯别的文字表达风格上就可以看出来。上帝赐给我们意志情感理性，不是要我们放下，而是要我们归正，原来我们的意志是悖逆抵挡的，现在选择顺服上帝；原来我们只凭自己的喜好，爱自己所爱，恨自己所恨；现在选择爱上帝所爱，恨上帝所恨；原来我们的理性是高抬自我，狂妄自大或理性混乱，现在我们选择降服在上帝超越的理性之下，极力去追求认识上帝，明白福音真道，从主领受智慧、知识和谋略，有属灵的悟性。上帝是要我们将我们的心思意念完全夺回归向主，让我们甘心乐意把我们的全人当作活祭献给主，尽心尽性尽意尽力爱主我们的上帝，背起自己的十字架舍己爱人。“我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固的营垒， 将各样的计谋，各样拦阻人认识上帝的那些自高之事一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。”（哥林多后书10:4-5 ）

但是邪灵却是想要强行进入、控制、辖制人的。它会诱惑人，让人把人的情感、意志和理性完全除去， 要人倒空自己。比如冥想打坐，就是要把你所有的心思意念都倒空除去；还有佛教就是要让人成为一个像草木石头一样完全没有情感的人；或者那些民间拜偶像的，让你不要问，不要想，弃绝理性，盲目相信。它们就是要把上帝赐予人的这些保护的屏障全都除去，然后邪灵就可以趁虚而入。

但是人的意志，只要不是完全被挟持、被除去，鬼不会那么容易进到人的身体里面，所以真正被鬼附的人毕竟是少数，他也可能只是短时间被邪灵入侵，而不是完全被鬼附。更多的人只是长期被邪灵欺骗，影响他的心思意念。

另外，上帝也有可能使某些人被魔鬼攻击来达到惩罚人、归正人的目的。比如，今天有些人确认扫罗王和尼布甲尼撒王一定是精神病，对此我不是很认同。扫罗绝对是有被鬼附和攻击的征兆。“次日，从上帝那里来的恶魔大大降在 扫罗身上，他就在家中胡言乱语。 大卫照常弹琴，扫罗手里拿着枪。”（撒母耳记上18:10 ）

尼布甲尼撒也是如此，他狂傲自夸，所以上帝让他降卑吃草如牛“当时这话就应验在 尼布甲尼撒的身上，他被赶出离开世人，吃草如牛，身被天露滴湿，头发长长，好像鹰毛 ，指甲长长，如同鸟爪 。”（但以理书4:33 ）

被鬼附和精神病二者间可以是相互关联的：

事实上，精神病和被鬼附的界限很难完全绝对地区分开来。 我发现自杀群里有很大一部分人都有被鬼附或灵异的经历。人一旦被邪灵入侵，它对人的破坏是全方位的，包括人的身体，也会导致各种精神病的症状。 所以，被鬼附的人会导致精神病。反之，精神病人因为理性意识混乱，也常常会容易受到邪灵的入侵攻击，如上文所述。

有些人认为，只要把鬼赶出去，被鬼附的人就会马上完全康复，这一点也不是一定的。 除非上帝行使特别的神迹, 否则即使鬼被赶出，人的意志、情感、理性要完全恢复也可能需要一个长期的过程，特别是那些长期被鬼附过的人，这跟人要彻底除去罪瘾的状态是一样的。还有另外一个误解，就是认为所有的精神病都是他本人罪的问题导致的，彻底认罪悔改就会好起来，这种观点也有些绝对。因为有些精神病人确实是有身体机能受损的情况（跟罪无关）。当然上帝有能力让无论是被鬼附或是精神病人立刻完全康复，只是大多数人都需要经过较长时间的医治过程或罪瘾被彻底对付的过程。

总之鬼魔操控人是在人丧失意志、理性、情感的情况下，它很容易侵入人体操控影响人。它也在人堕落犯罪的情形之下，很容易用罪来辖制人。而人的各种身体的软弱，特别是情感意志脆弱或失去理性的情况下，也会容易成为邪灵入侵攻击的目标。因此，每个个案都需要具体情况具体分析，无论如何，传福音给他们可以彻底医治归正他们的心思意念，是使他们从一切罪瘾和鬼魔邪灵的捆绑辖制中释放他们的唯一正确途径。

关于精神病和赶鬼的一些具体操作的建议：

如果你不能够断定他是精神病还是被鬼附的话，如果他是属于完全失去理性，攻击性很强，会危害自己或他人的那种类型，你还是要送他到精神病医院去，先用药物控制他的一些狂躁和失控的行为，让他能够安静下来。在他安静下来以后，我们该赶鬼赶鬼，该传福音传福音，祷告求主让他能够清楚明白福音，悔改信主，重生得救。只有这样，他才能够脱离魔鬼邪灵对他的欺骗和操控，断开罪的辖制和捆绑。

还有就是关于赶鬼有两点注意。第一， 被鬼附的人，他是非常狡诈的，而且他会非常抗拒和挣扎，所以在接触这个被鬼附的人时我们需要预备好。我们需要禁食祷告；“至于这一类的鬼，若不祷告、禁食，他就不出来 。”马太福音17:21；第二，尽快跟进辅导，传福音给他，否则鬼赶出去还会再回来，后面的景况有可能更加恶化，43 “污鬼离了人身，就在无水之地过来过去，寻求安歇之处，却寻不着。44 于是说：‘我要回到我所出来的屋里去。’到了，就看见里面空闲，打扫干净，修饰好了，45 便去另带了七个比自己更恶的鬼来，都进去住在那里。那人末后的景况比先前更不好了。这邪恶的世代也要如此。”（马太福音12:43-45 ）

## **得胜抑郁的八个要素**

作者：Fenhua

胜过抑郁八要：

1、寻找人生的意义。读经、祷告、参加教会聚会，透过福音认识我们的造物主上帝，会帮助我们找到人生的价值和意义。威斯敏斯德小教理问答的第一问就是：人生的首要目的是什么？答：人生的首要目的就是荣耀神， 并以祂为乐，直到永远。

2、与神与人建立亲密关系。人是被造在关系里面的，人需要与造物主上帝建立亲密关系的、与生命源头连接，也要尽量与他人有好的连接关系和交流。人犯罪堕落破坏了我们跟造物主上帝的关系，也导致人与人之间关系的隔离。福音给人带来新的盼望，主耶稣基督的宝血除去人的罪，使人与神和好，并赐人清洁的良心。从主而来的舍己的爱和饶恕也破除人与人之间阻隔的墙，除去人心的一切苦毒和怨恨。坚持去教会，不停止聚会，慢慢你会发现那种回归社会的喜乐。

3、尽量培养一些兴趣和爱好，发掘我们的天赋和恩赐，尽可能给自己精神上满足。上帝赐给我们每个人有不同的天份和恩赐，需要被发掘并好好使用，可以荣神益人，也可以使我们身心放松和愉悦。

4、尽可能地常常待在户外，回归上帝创造的大自然，尽量每天让眼睛见光至少两个小时。阳光有医治抑郁和调节生物钟、改善睡眠的功效。

5、锻炼身体。每天坚持适度锻炼到微微出汗，并且喝八杯温水，才可以起到身体排毒的功效。

6、饮食营养要均衡，禁戒烟酒和一切伤害身体健康的恶习。

7、作息时间固定，养成良好的作息习惯。睡眠时关闭所有灯光和电子产品，必要时可以戴上一副比较好的耳塞和眼罩。

8、一定不要长时间一个人独自待在室内，特别是待在阴暗狭小的空间里面。一个人长时间独处在阴暗狭小的空间里面，没有抑郁的都容易得抑郁，有过抑郁的极其容易复发。

为你祷告，求主帮助你早日走出抑郁阴霾！

# **基督徒得抑郁症是因为“小信”或“信错”吗？**

作者：FenHua

W姊妹:

基督徒得抑郁症，我总觉得和“小信”和“信错”有关。我这是偏见吗？

J姊妹:

抑郁症背后是黑暗势力作怪。

W姊妹：

难道主胜不过黑暗势力

L弟兄：

@W姊妹  对的，这确实就是偏见，因为得抑郁症不单单只有灵性上的一种原因，还有身体疾病导致的抑郁、产后荷尔蒙变化导致的抑郁、遗传因素导致的抑郁、青春期荷尔蒙变化导致的抑郁……

如果把一切抑郁症都说成是信错和小信，是非常不明智的。

W姊妹:

主不能胜过这些吗？

J姊妹:

是靠主生活了吗？

Fenhua:

抑郁致因很复杂，如果是身体健康因素导致的需要医药的帮助。就像人得心脏病，主当然有能力直接医治，但祂也会借着医生的手医治。当然，如果是心因性的抑郁，药物果效基本不大，最多改善一些外表的症状，所以还是要解决人心里面的根源性问题。

约伯受苦，身体被攻击，心里想不通，灵里面开始抑郁想死，如果我们也像他的三个朋友那样辅导，就是给人带来更多伤害的辅导，我们要谨慎。

W姊妹:

明白。即便是因为小信或信错，也需要有怜悯之心。只是想搞清楚真实。

Fenhua:

嗯，抑郁的致因确实复杂，无法简单归因错信和小信。人的身心灵一体，相互影响，但人的灵性永远是占主导位置的。所以追求属灵生命的成熟长大，对防止抑郁和医治抑郁确实会有极大的帮助。

W姊妹:

赞成

Fenhua:

@L弟兄 很多即使是身体健康因素导致的抑郁，跟人得其他身体健康的疾病一样，也常常是上帝赐予我们反省自己的属灵生命，极力追求属灵生命成长成熟的机会。因为我深信，上帝是让万事互相效力叫爱神的人得益处的上帝。一个在艰难处境中依然信靠主喜乐的心，绝对是医治百体的良药。

W姊妹:

信心越大，信得越正确，属灵生命应该也越成熟吧。只是好像再成熟的人，也有小信，或者不明白神的心意的时候。所以主耶稣也体恤我们的软弱。实际辅导时，我们也需要体恤他人的软弱。这样理解，没错吧？

Fenhua:

是的，所以即便我们是如约伯那样而受苦的人，经过苦难试炼之后，对上帝的认识会进到完全的地步，从风闻有主到亲眼看见主的飞跃。

W姊妹：

阿们！感谢主。如果是我们自己，承认自己的软弱和无知，应该也很重要。

Fenhua:

嗯，是的，因为我们实在是软弱和小信的，特别是当我们落在身体疾病和魔鬼撒旦的攻击之下。

不过对于落在这样景况里面的弟兄姊妹，我们实在需要小心用错信或小信来加重他们的心里负荷，因为抑郁本来就容易过份自责和自我定罪。

W姊妹:

承认得快的，好像好得也快。

Fenhua:

对我们自己而言，我们确实是需要常常提醒自己，要时时承认自己的软弱和小信，理解不理解都要完全顺服转向主，但是抑郁有时就像保罗身上的一根刺，很可能会伴随有些弟兄姊妹一生之久，我们需要有更大的耐心和爱心来对待我们软弱的肢体。

其实，我不应该说他们是软弱的肢体，因为他们很多的人信心比我大多了，布道王子司布真的一生中有一大半的时间都在跟抑郁争战就是最好的例子。

迫切为他们祷告，尽量用祷告也用陪伴托住他们。我们有像以赛亚那样的先知，也有像耶利米那样整日向主眼泪汪汪的先知。

耶利米的眼泪，甚至他在极度痛苦中的求死，我相信都是上帝所宝贵和使用的。

他们所经历的每场属灵争战，都需要我们祷告的手和灵里面的支持和陪伴。

W姊妹：

其实我们在陪伴他们的过程中显现出来的没有耐心，也是小信和不明白神心意的体现。

Fenhua：

阿们！求主怜悯帮助我们！

# **有抑郁焦虑的人在饮食作息上要注意些什么？**

作者：Fenhua

抑郁焦虑致因复杂，其中不排除生理性的致因。长期的作息饮食混乱、缺乏锻炼、一切极端损害身体健康的罪瘾恶习，比如烟酒和毒品成瘾、色情手淫成瘾，都是导致身体健康严重受损，致生理性抑郁焦虑的各种原因。

因此，要真正根治或缓解即使是生理性导致抑郁和焦虑，也不是只是简单服用药物就可以解决的。在服用一些治疗身体疾病的药物的同时，也需要依靠主戒除一切不良极端损害身体的罪瘾恶习，禁戒烟酒和毒瘾，禁戒色情手淫。并且全方位改变旧有不良的饮食习惯，合理安排生活作息时间，适量锻炼身体，并积极依靠主避免各种坏情绪和压力，以及那些可能造成负面影响的事物。

研究显示，有些食物可能会加重你的抑郁和焦虑情绪，对这类食物我们就需要有意识的避免或禁戒食用。通过远离使你的抑郁或焦虑情绪恶化的食物，可以消除一些不必要的负面影响和作用。

一、饮食结构的改变

（1）减少各类糖份的摄入

糖份的吸收会短时间内使人产生兴奋，许多抑郁的人在含糖的食物中找到了安慰和舒适感。比如各种含糖的垃圾食物、蛋糕和冰淇淋等，这类含糖的食物会提高人体的血清素水平，让你暂时感觉好些。但这只是一个暂时的虚假满足，随后可能会出现崩溃。太多的精制糖会破坏你的情绪，造成身体透支并导致过度疲劳，一旦血糖水平下降就会经历崩溃，糖类也会导致各种焦虑。糖份除了给你一种虚假的安慰和舒适感之外，高糖还会导致各种健康问题：体重增加、糖尿病和心脏病。这些健康问题和治疗使用的药物又是常触发抑郁焦虑的致因，造成恶性循环。

糖一般分为单糖和多糖。为防止抑郁焦虑，饮食中不只是要限制单糖摄入量，也要防止各类精制碳水化合物，如白米白面，零食和许多精制饼干等谷类食品，因为这类谷类食品是多糖食品，它们会导致血糖下降，从而导致不良情绪波动，烦躁不安和悲伤对抑郁和焦虑非常不利。所以，要禁戒使用精制的简单碳水化合物，尽量避免吃白米白面、油腻快餐、饼干、油炸薯条薯片、蛋糕和松饼等食物。

（2）禁戒各种人工添加剂、甜味剂

人工添加剂，比如人造甜味剂阿斯巴甜，会对抑郁症产生负面影响。研究表明，它会阻止血清素，这可能会导致人情绪低落而加重抑郁。因此，请一定要禁戒含有阿斯巴甜的食物或饮料。

精制糖可以对人的抑郁和焦虑产生很多负面影响，但人造甜味剂的使用会造成更多问题。所以，如果真的想要吃甜食，可以尝试吃一些新鲜的水果，以满足对糖的需求，不过即使是天然的糖份，前面已经说了，也还是要有所节制，不要过多摄入。

（3）减少摄入各类坏油脂

特别要禁戒煎炸类食品，如各种煎炸食品炸薯条、奶酪棒、油炸肉和油炸蔬菜。因其中含有大量不健康的反式脂肪。这类反式脂肪会对抑郁产生很多负面影响。过多的饱和脂肪，如薯片、冰淇淋等垃圾食品也会导致焦虑。这些食物还会导致其他各种健康问题，如心脏病、脑心血管硬化、以及体重超标等。而这类健康问题和药物的使用，又会引发各种并发症而导致抑郁焦虑。

（4）禁戒一切含有酒精、咖啡因之类的食品

酒精同时有抑制剂和兴奋剂的作用。当你感到抑郁和焦虑时，你需要完全避免它，因为酒精会搅乱你的中枢神经系统和你的情绪，喝酒会使你的抑郁和焦虑加重。正所谓抽刀断水水更流，借酒消愁愁更愁。

咖啡因也是一种兴奋剂，会引起焦虑，烦躁和紧张，这会对你的焦虑产生负面影响。咖啡因也会导致失眠问题，会使您的抑郁失眠恶化。请注意也不要喝所谓的能量饮料，这些饮料充斥着咖啡因和糖份，这两者都会加重焦虑和抑郁。

**请注意**：如果你有在用药，必须严格禁戒酒精和咖啡因的摄入，否则对身体会造成更大危害。

（5）多吃高蛋白质和健康的瓜果菜蔬

蛋白质含有正常大脑调节情绪功能所需的氨基酸。一定要确保在饮食中，摄入含有大量高质量蛋白质的食物，以帮助维持正常的情绪平衡。蛋白质的最佳来源包括各种肉类，鸡蛋和乳制品。植物蛋白如大豆和各种豆制品。

很多坚果和种子也能提供很好的植物蛋白质和健康油脂，含有大量身体所需的氨基酸和健康脂肪酸。

血糖指数低的食物，如糖分较低的瓜果、蔬菜和全谷物也更能保持心情稳定。

（6）加添富含EPA和DHA的ω-3脂肪酸的补给品

可能的话，去买一些富含EPA和DHA的ω-3脂肪酸的深海鱼油或亚麻籽。最好是每天服用含1,000mg EPA脂肪酸和500mg的DHA脂肪酸的补给品。许多研究表明，定期服用ω-3脂肪酸补充剂可以治疗抑郁。这种脂肪酸可以在鱼类或鱼油中补充，如新鲜金枪鱼，鲱鱼，鲭鱼、和大比目鱼，还有鲑鱼，沙丁鱼，鳟鱼。其他食物如鸡蛋，牛奶，豆奶，酸奶，全麦面包，麦片和花生酱等也含有这种脂肪酸。坚果和种子内含有大量ω-3脂肪酸，如核桃、南瓜籽和亚麻籽。

**请注意**：购买鱼油补给品，一定要看里面的**EPA** 和 **DHA** 的含量，只有富含 **EPA** 和 **DHA** 脂肪酸的鱼油或亚麻籽补给品才有效。一般鱼油吃了无效，吃多了也不好。适量的健康油脂可以吃，但油脂一定不可吃过量。吃太多了，对肠胃不好，也会引发其它比如体重增加肥、高血脂等问题。鱼油如果会引发过敏等副作用，就要禁戒食用。植物里面亚麻籽和南瓜子这个含量也比较高，而且可以多吃点。亚麻籽可以磨成粉吃混到食物去吃，南瓜子直接生吃，不可高温加热，否则失效。

（7）补充人体所需维生素和微量元素

一些维生素和微量元素补充剂也已被证明可以改善抑郁的症状。不过，在服用补充剂之前，请确保与医生商量核实，一定要遵循生产商的剂量说明或严格遵医嘱！

许多研究也证明，每天补充0.4毫克维生素B12也可以减轻抑郁症状。每天服用0.8毫克的叶酸也可减少抑郁症的症状。服用镁也被证明可以治疗抑郁症。服用这类补充剂时，可以服用含有该量的多种维生素，或单独服用。

二、不良饮食习惯的改变

（1）饮食要定时定量

抑郁会使人失去食欲，导致胃口不好，消化吸收功能差。不按时吃适量的食物又会使身体吸收不到足够的营养，使情绪更加恶化，抑郁变得更糟。这是一个恶性循环。

要打破这个恶性循环，就是要强迫自己按时定量地饮食。即使没有胃口、不想吃东西，也要尽量保持正常的饮食时间表。即使少吃一些也一定要吃。总之，吃饭要尽量定时定量，坚决不可不吃饭。

（2）要注意饮食的营养均衡

当一个人情绪低落的时候，食欲不佳，胃口也很不好，选择食物和做饭是很难的。但如果不能保证一日三餐正常的饮食，就不能提供人身体所需要的营养。所以，一定要做规划，尽量保证有均衡的饮食。不要试图精心制作饭菜，但可以购买一些营养均衡，容易消化、烹饪简单的食物，如烤鱼、鸡肉或清蒸蔬菜等。如果你的情绪实在不佳，无法自己预备健康的食物。必要时，请向身边的亲友或教会弟兄姊妹寻求帮助，他们可能会帮助准备饭菜。

三、不良作息规律的改变

要改变作息混乱、经常熬夜的不良生活习惯。长期的作息混乱会造成人体生物钟的混乱。所以，规划管理好时间，使自己的生活作息有规律，对于改善失眠抑郁非常重要。坐下来安静祷告，按照生活的轻重缓急的次序做一些时间规划管理，并且祷告求主赐你力量遵守定规。

该睡觉的时间，睡得着睡不着都把灯光还有手机等一切电子产品关闭，躺下睡觉。即便睡不着也至少可以闭目养神。如果脑子实在静不下来，可以安静躺着在心中默想圣经，可以安静躺着默默祷告。总之，该睡觉就躺下，该起床就马上起床，一旦养成规律就好了。

四、多晒太阳多锻炼

抑郁特别是季节性的抑郁产生跟日照很有关系。阳光有医治抑郁的功效，白天多晒晒太阳，让眼睛至少有两个小时见光会大大改善抑郁失眠的症状。建议尽量到户外，在阳光下做些适当的体力劳动或锻炼，有意识的去参加网球和篮球比赛，举重，游泳，泡桑拿等等。锻炼时，注意呼吸有氧新鲜空气和补充大量带电解质的水分，排汗排毒，加增血液循环，加速新陈代谢，促进食欲和改善睡眠，促进身体健康的良性循环。

**请注意**：锻炼身体也要适度，不要过度消耗体能。请千万要远离瑜伽或气功这类混杂异教邪术的所谓“锻炼”方法，这类锻炼不单会严重伤害自己身体，更可怕的是会受邪灵侵蚀搅扰，走火入魔。

五、心病还需心药医

上帝赐予我们的阳光、空气和水，都是免费的。地里生长的各种健康瓜果菜蔬和种子都是对我们身体最有益的必须品，有修复医治人体功效，可惜人犯罪堕落之后，非但不是好好管理上帝赐予我们的大地，反而肆意破坏，如今阳光被雾霾遮蔽，空气和水被严重污染，菜蔬瓜果也都被严重污染。

科学进步非但没有给人带来更加健康的生活模式，反而使人的生活更加失序，饮食不健康，没有规律也完全没有节制，各种垃圾食品，各种暴饮暴食，甚至烟酒毒品成瘾。人沉溺在各种声色犬马之中，作息混乱日夜颠倒，而且整天躲在在没有阳光的高楼里面，慵懒成疾，精神空虚迷茫，不抑郁都难。

不过感谢主！抑郁的痛苦把人从各种沉溺和浑浑噩噩中惊醒。因着这样极深的痛苦，人开始关注到身心灵健康的重要性。开始真正思考人生，寻求明白人活着的意义和终极目标之所在，开始愿意转向我们的造物主上帝来寻求祂帮助。求主帮助我们有一个饥渴慕义的心。透过大量读经和祷告与主亲近，清楚认识主耶稣的救恩。

求主帮助我们断开一切罪瘾恶习对我们的捆绑和辖制，远离一切声色犬马对我们的诱惑和试探。按照圣经真理重整我们的世界观、价值观和人生观。凡事借着祷告祈求和感恩交托仰望主，使我们无论在任何处境，都可以喜乐面对。真正靠主喜乐的心才是医治百体的良药。求主也帮助我们学习好好管理自己的身体，培养健康的饮食、作息和锻炼的良好习惯，更是要操练敬虔，爱主爱人，活出平安和喜乐的健康平衡的生活状态。

“「操练身体，益处还少；惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。」”提摩太前书 4:8

# **谨防精神类药物包括中药和保健品的滥用（芬华和晓勤姊妹抑郁群答疑）**

作者：FenHua

Fenhua:

除非有医学严谨的研究认证，药物和保健品都需要有严格管理和监督，才可使用。

注意，抑郁或各类精神问题的致因非常复杂，不可随意用药。

精神疾病没有生物指标，疾病诊断和药物使用都没有很好的指标可循。生理性病变引发的精神疾病，如果能找到具体病因，针对具体的生理病变用药可以医治或缓解。

可惜，目前都是实验性的。比如如果真是脑神经受损引发的，因为神经受损基本上是不可逆、无法修复的，因此目前根本没有可以修复脑神经的药物。

精神疾病像感冒，感冒症状类似，但导致感冒症状的病毒千奇百怪。精神疾病的致因也是非常复杂的。感冒药除了改善感冒症状和治疗感冒引发的并发症外，根本无法医治感冒。精神类药物也是如此，精神类药物最多也只能改善抑郁或精神问题导致的躯体症状。

营养最好还是在均衡有营养的食品中摄入，除非消化吸收功能紊乱，不得已才用维生素等补给品补充。

中药的毒性不会比西药少，只是西药一般会一一列出各种副作用。世界一半的肝癌患者在中国。

全世界50%以上的新发和死亡肝癌患者发生在中国。世卫组织预计，如不采取紧急行动提高治疗的可及性，2015至2030年间中国将有约1000万人因肝硬化和肝癌死亡。这不禁让人发问，中国的肝癌患者为何如此之多？ 这可能跟国内大量滥用各种中药等药物很有关系。

晓勤同工 (晓勤):

中药因为没有管制，实际毒性比西药大。

最近读中国的一个医学报告，国内肝与肾坏死，50%以上是中药所致。

中药的药效及毒性其实是暗箱操作，没有管制。

除去酗酒及其它病等等引起的肝肾坏死，中药引起的，就不多了。

我在世界上最大之一的医药公司做研发工作二十年。

Fenhua:

有人说茶叶中的咖啡因有抗抑郁作用，我们要小心这类的宣传。咖啡因会暂时缓解抑郁低沉的情绪，但是咖啡因摄入却最终会使抑郁延长加重。其实，这跟摄入糖一样，糖会让人兴奋，咖啡因会让人兴奋。看去好像有缓解抑郁的功效，至少在短时间内有效。

有抑郁焦虑的人在饮食作息上要注意些什么？https://www.jianshu.com/p/c8ed45bfe54e?utm\_campaign=haruki&utm\_content=note&utm\_medium=reader\_share&utm\_source=weixin&from=groupmessage&isappinstalled=0

请大家仔细看我的这篇文章，千万不要饮鸩止渴。

晓勤同工 (晓勤):

任何物质的东西，最多只能调节思维的快慢，情绪的高低。不能改变思想的内容。

有没有发现：抑郁者的根本问题，是思想的内容不对。

Fenhua:

不要只是看立时的果效，真的要小心，病急乱投医是最要不得的。暂时改善症状，害处往往远多过益处。

比如酒精上瘾，抑郁患者很多酒精上瘾，为什么？因为酒精会让人兴奋，暂时改善抑郁症状。酒精同时有兴奋剂和抑制剂的功效。

有些紧张焦虑的人喝酒就会暂时感觉不紧张，有些抑郁的人喝酒就暂时感觉不抑郁，但是酒精终久咬你如蛇。很多人为了一时的解脱，就饮鸩止渴。造成恶性循环，反而一再加重抑郁和焦虑，而且还会造成酒精依赖上瘾，后患无穷。

维生素是营养补给品，如果你的饮食营养均衡，肠胃吸收功能也还好，就不需要添加。只有在营养缺乏，肠胃功能差，吸收不了，造成身体营养不均衡时，才需要补充这些营养成份。

**请大家千万注意**：有效没有效，真的不能只看一时的果效，这是在饮鸩止渴。还有千万不要在网上购买精神类药物，或听信使用各种所谓的偏方秘方，给自己或家人混乱下药。一方面很难判断这些药物的真假，另一方面，所有的药物都是需要在专科医生的指导下服用，各人身体体质不同用量都会不同，必须要专业医师的配药还要随时根据病情的程度做调整，服用多少多久这些都不是可以自己随便试的。随意的服用和中断都会带来不可预料的后果！**总之用药一定要慎重！！！**

# **抑郁辅导群答疑（特别是关于药物使用的答疑，屏蔽掉网友信息）**

作者：Fenhua

请大家看看我在简书发表的一系列关于抑郁方面的文章。

姊妹，如果你和你女儿都有一样的抑郁问题，就很有可能是身体健康因素导致的，一些比较容易遗传的病：甲状腺分泌紊乱，肾上腺分泌紊乱，糖尿病等，都是会导致抑郁的常见遗传病，甲状腺分泌紊乱常会引发躁郁。

当然抑郁致因非常复杂，处境的作用也是很大，家里面如果有一个长期抑郁的，全家人好像都会被传染，也很容易生发抑郁。在同一个家庭，作息睡眠饮食习惯相近，比如睡眠长期不足，饮食上营养不均衡，缺乏叶酸与维生素B12等可能引起抑郁症状。如果家人抽烟、酗酒与滥用药物，都可能会触发抑郁症及焦虑症。婚姻、家庭等人际关系等不和睦，一个不断争闹的家庭，也都是双亲和孩子同时抑郁的致因。还有就是灵界的问题也千万不可忽视，人陷在各种严重的罪中，被罪瘾捆绑，拜偶像，练瑜伽，还有各种通灵交鬼，注意，很多异端邪教，极端灵恩派里面也倡导这类的巫术，导致家庭成员一人甚至多人被鬼附，造成对身心灵巨大的损害，并会伴随各种精神问题的症状，所以如果家庭里面同时有多人抑郁，就要考虑排查这些因素。如果确实找到具体身体疾病的原因，才能对症下药。

人的身心灵是一体的，彼此互动，长期抑郁会引发身体疾病，跟感冒会引发并发症一样。如果有具体身体疾病引发，可以对症下药解决身体的疾病。这跟治疗感冒有些相似，感冒病毒是很复杂的，虽然症状差不多，但是病毒千变万化，至今还无任何药物可以治感冒，但药物可以改善感冒症状和医治感冒引发的并发症。

抑郁也会反反复复的，特别是躁郁，心情变化更是紊乱。抑郁也常常伴随焦虑和强迫思维，还有失眠。

抑郁特别是季节性的抑郁产生跟日照很有关系。阳光有医治抑郁的功效，白天多晒晒太阳，让眼睛至少有两个小时见光会大大改善抑郁失眠的症状。还有要养成有规律均衡的饮食作息习惯，多多锻炼身体。可能的话，去买一些富含EPA和DHA脂肪酸的深海鱼油。最好是每天服用含1,000mg EPA脂肪酸和500mg的DHA脂肪酸的鱼油补给品。

不过，最要紧的是，借着这样的痛苦，使你尽快回到上帝面前去寻求医治和帮助。你要殷勤读经祷告，不可停止聚会。从依靠主改变自己的生命开始，彻底回转，回到我们的造物主面前，在主里没有难成的事，主耶稣十字架上流血牺牲舍己的爱和恩典永远够我们用。

不要继续依靠自己挣扎，要学习祷告交托仰望主。基督徒还是要从心灵入手，从主得医治。况且，除非是身体健康因素导致的疾病，药物根本起不到什么太大的作用，反而很可能会使人对药物逐渐加量，形成严重的药物依赖和心理依赖！就像吸毒成瘾的人一样，终身受困很难摆脱。

药物会给你带来如同止痛药、镇静剂、兴奋剂、这种类似毒品的短暂功效。很多人使用药物初期，因为身体无法适应副作用，甚至会导致症状加重，需要坚持三至六周，甚至更长时间，药性才开始起到改善一些症状的作用。所以如果你一旦用药，请一定遵医嘱，不要随便用用停停，随意加量减量，更加不可道听途说随意换药。很多人因为随意用用停停，或反复换各种不同的药物，非但对精神症状没有丝毫的改善，反而对身体和精神造成极大不可逆的损伤。

请切记，药物无法根治抑郁，除非是身体健康因素导致的抑郁。而且精神类药物都有严重的抗药性，依赖性。很多服用之后，停药会产生跟毒品一样的严重戒断反应。我不反对吃药，必要时也可能确实是需要吃药，比如他们有伤害自己和他人的冲动。

精神类药物起的作用跟毒品、酒精、安慰剂、麻醉剂、安眠药和止痛药的作用也类似，它们根本不能治疗抑郁，且这类药物产生副作用跟毒品酒精也一样，抗药性依赖性，一旦用药，不可擅自停药，因为停药可能会引起剧烈的戒断反应

告诉他们如果已经在吃药的，不能擅自停药，因为非常危险，戒断反应因人而异，有些会非常激烈

依赖药物只能减缓症状，是不能根治精神问题。有时症状改善了，但是药物的毒性对身体也会造成严重损伤，很多损伤不可逆。当然，如果他们有伤害自己或他人的行为，需要强制送医用药，减缓症状，一般情况下不建议随意用药。

不是不可用药，但是用药真的一定要谨慎。就好像止痛有时是必须的，因为有些人对疼痛的耐受力非常低，止痛药会让他立刻舒服。但是止痛药无法治病，你需要找出具体病因对症下药一样，改善抑郁症状对有些人来说可能是必要的，但一定要权衡利弊。

我们一定要清楚一点，药物只能改善症状，不能医治抑郁，而且副作用极大，千万不要依赖药物的使用。

也再次强调，一旦用药之后，也千万不要擅自停药，否则会引发严重戒断反应。国内滥用药物情况太过严重。请大家一定要谨慎服用药物。

如果是身体真的有疾病，可以吃针对身体疾病的药物，但要对症下药，而不是乱吃药。比如甲状腺分泌紊乱有时会引发很大的情绪波动，所以可以吃调节甲状腺分泌的药物就会极大改善。

我们不反对用药，只是提醒大家一定要知道药物无法根治抑郁，只能改善症状，一定要谨慎用药。因为精神类药物跟毒品类似，千万要小心谨慎。

迷信药物、迷信心理学是非常错误的，我们一定要打破这个谎言。

人一受苦、难受，就只求快速解脱，寄望使用药物快速解决，改善外部症状。当发现药物也不管用时，就走灵界，外邦人求神问卜，主内寻求神医赶鬼。但这些都不是寻求从根子上解决我们的问题，都是一些想要绕过十字架的方式方法。

求主帮助我们不要浪费上帝许可我们所经历的苦难，真正转向上帝，寻求生命的彻底翻转，使我们真正经历从前风闻有主到亲眼看见主的信心的飞跃。

如果你的抑郁在一些特定的季节比如秋冬季，那你的抑郁很有可能是季节性的抑郁，你要多晒太阳，每天眼睛见光至少要两个小时，还要有规律地锻炼身体。

姊妹，请不要在群里面发泄情绪。发泄往往只会使你的心境更糟，你要祷告。苦毒、怨恨不饶恕也常常是抑郁的致因，是加重抑郁的因素。

请大家仔细读读我的简书如何才可以真正饶恕的短文。把抑郁归因他人，对解决你的抑郁没有丝毫帮助，反而加重绝望。

“「污鬼离了人身，就在无水之地过来过去，寻求安歇 之处 ，却寻不着。 于是说：『我要回到我所出来的屋里去。』到了，就看见里面空闲，打扫干净，修饰好了， 便去另带了七个比自己更恶的鬼来，都进去住在那里。那人末后的景况比先前更不好了。这邪恶的世代也要如此。」”马太福音 12:43-45

抑郁如果有好转也不要掉以轻心，一定要让圣灵内住充满在我们里面，才能真正彻底解决造成抑郁的根源问题。

阿们！感谢主！亲爱的弟兄姊妹们！让我们一起定睛主耶稣。

# **对一位因犯罪跌倒而深陷各种艰难和痛苦中的姊妹的劝诫**

作者：\_Fenhua

[爱心][爱心][拥抱][拥抱]谢谢你跟我坦诚，把你的伤痛、过犯和挣扎都一一说出来。也感谢主，祂拦阻了你自杀的脚步，让你依然有求生和求救的动力和不放弃的意志，我相信这都是主对你的看顾和保守。

讲到罪的问题，我认为上帝才是唯一有权柄定罪审判的那位。感谢主，作为已经信主并且愿意认罪悔改的基督徒，上帝是透过祂儿子的十字架看我们，祂是透过祂儿子的宝血看我们。圣经应许我们，只要我们真正清楚明白地承认我们的罪，主是信实的，必要赦免我们的罪，主在十字架上牺牲舍己的救赎恩典，永远够我们用。

我们若认自己的罪，上帝是信实的，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 1:9

即便如大卫王，他犯下与拔示巴淫乱，又为掩盖罪谋杀她的丈夫乌利亚的如此重罪之后，当他愿意回到上帝面前认罪悔改，上帝就赦免了他一切的罪。在大卫受管教之后，依旧被上帝称着是合神心意、蒙主喜悦的人。

我希望姊妹在内心不断被罪控告的时候，去读诗篇32、38、39、40、41，和51篇，并且不断去默想。这些都是大卫最著名的忏悔诗，相信会对坚固你的信仰有极大的帮助。

还有，姊妹讲到你信主之后时常会受到灵界极大的搅扰。基督徒在信主后，会经历很大的属灵争战和灵界的搅扰，这也是非常正常的。

因为当人还不认识主的时候，人的灵魂是死的。圣经里面讲到的真正的死，是与上帝隔离，与生命的源头断绝。自亚当夏娃犯罪堕落之后，人在上帝的眼中就是死了。人类这棵大树是从根部被砍下来了，是死树了，只等着彻底枯萎，被丢到火里面去烧。我们因着罪与上帝隔离，与祂为敌，天天活在在上帝的震怒和咒诅之下。若不是出于上帝极大的慈爱和怜悯，若不是圣子主耶稣基督为我们替死十字架上的救赎恩典，我们都生在罪中，也要死在罪中，并要面对上帝公义圣洁的审判。

感谢主！当我们认识主了之后，祂让我们这已死的人重新活了过来。圣灵重生了我们，赐给我们一个新心新灵，使我们可以与神和好，从前悖逆抵挡主，现在愿意爱主、为主活、讨主喜悦。

然而魔鬼不肯轻易放过我们，我们只要还活在地上，活在肉体之中，我们就会不断地受到它的搅扰和攻击、它的控告和定罪。魔鬼撒但的目的，就是千方百计要使我们远离上帝，而被它来吞吃。

姊妹，你说你因犯罪跌倒众叛亲离，不被教会接纳。你深陷罪疚控告之中，怀疑自己是否得救和重生。其实，一个不得救不重生的死人，是不会担心自己不得救不重生的，只有重生得救的人，因生命处在软弱中才会怀疑自己是否得救。

姊妹，根据你的自述看得出，你旧生命的成长背景给你带来很多的伤痛的记忆，虽然信主，但因为你过去接触的福音是不完整的，从你的叙述看，很显然你对主的认识、对福音的认识，都是模糊不清的。你也对罪和罪带来的可怕后果认识不清。以至于你并不是真正清楚明白自己的信仰，更多时候是在过一种宗教的生活。你旧生命带来的世界观、人生观和价值观并没有被主的话语翻转更新，这些价值观被你带进你的婚姻和家庭里面。当各样的处境临到（与丈夫婚姻的问题、儿子的残疾等），你就抑郁软弱，甚至最后跌倒了。我相信你的丈夫也是一样，他也把旧生命中沿袭的很多罪的问题带进你们的婚姻家庭里面。在婚姻家庭里面没有起到守望、带领和保护的作用，反而在婚姻里面给你带来家暴等这类的伤害。

姊妹，但我深信你的所有这些经历，都在上帝许可之下，因为祂要借着你的这些经历引领你真正归回祂的怀抱。

让你真正看清人彻底的堕落败坏和软弱的本性，看清人是何等地以自我为中心，我们是多么容易顺从我们肉体的情欲、眼目的情欲，并执着于追求今生的骄傲和满足。也让你真正明白主救赎恩典的奇妙，明白祂福音拯救的大能。

只有当你真正明白认识主和祂的十字架，你才会透过十字架看自己、看他人、看教会、看处境。你才可以真正进入真实彻底的悔改，认自己的罪，饶恕赦免他人的罪，尽心尽意尽性尽力爱主，并且爱人如己，结出属灵生命本应该有的圣灵的果子。

姊妹，转眼仰望主耶稣吧！唯有祂是我们唯一的拯救，唯有祂深知我们的软弱并乐意甘心为我们的罪牺牲舍己，为我们付出生命的赎价。当你看自己的罪一次的时候，请仰望主十字架十次吧。记住，主的恩典永远够我们用，祂的怜悯大过审判，祂的爱遮掩我们许多的罪！大卫之约如何永立，主宝血之约更是会永远坚立！

只要你有愿意悔改归向上帝，归向主的心，只要你愿意从今以后单单依靠主为主活、讨主喜悦，上帝必要按照祂的丰富的怜悯和恩典，祂在祂话语中不变的应许为我们成就一切。

迫切为你自己和你的丈夫祷告吧，求主使你们彻底回转归向上帝，在主爱中，在彼此认罪悔改和饶恕赦免中被主重新建立起来，使你们的婚姻成为蒙福的婚姻，你们的家庭成为荣耀主见证主的家庭！

# **与一个“精神病人”的对话** 作者：Fenhua

A网友：

医院鉴定我是精神病人，有抑郁症。

Fenhua：

我们要小心，今天的很多心理医生给人诊断贴标签都是基于无神，人是进化的产物的预设。所以不要轻易给自己贴标签，这些鉴定只会给你贴一堆标签，他们让你知道你可能有问题，但是他们根本无法解决你的问题。很多贴了标签之后虽然为自己的行为找到借口，但是也更加绝望了。

人有两个组成部分：身体和灵魂，身体出于尘土是人属物质的部分，灵魂由上帝吹气，是人非物质的组成部分，身体有病看医生，使用药物（物质），心灵的问题唯有赐灵的上帝才可以解决，而所谓的心理医生却是想用人的方法解决人心灵的问题。

虽然人的身心灵是一体的，不能割裂开来，会相互影响，但是人的灵性是占主导的位置。

抑郁致因很复杂，如果是生理疾病引起的，吃药可以医治和改善，但如果是心灵问题引起的，药物除了起到麻木、镇静、或兴奋等类似毒品的功效外，对根治抑郁完全无效。

A网友：

那是因为圣经上没有精神病人

Fenhua:

圣经上并不是没有这类所谓的“精神病人”，而是没有给他们贴上“精神病人”的标签。圣经上讲人人都是罪人。一个悖逆抵挡上帝的人，他的心思意念偏邪，他的言行举止会异常是很正常的。

一个自我中心的人，如果越来越自我，极端时就达到自恋的程度。如果他每天都盯着自己，这就是自恋狂。有为了一味满足自己情欲的，为了性满足，他开始可能是手淫，越来越严重，色情成瘾。再严重的，甚至攻击强奸他人。也有为了满足心灵空虚的，酒精毒品成瘾。有为了满足贪财欲望的，赌博成瘾。一个完全把信心建立在自我身上的人，不是极度自卑而沮丧（抑郁）就是极度自大而狂妄（狂躁），或在两级摇摆（双向）。而且一个极度自我和孤立的人，也很容易成为魔鬼邪灵攻击吞吃的对象（幻听或鬼附）。

人犯罪后灵性的堕落败坏和死亡（与神隔绝）带来了整个物质世界的失序和咒诅：比如地长荆棘，大洪水审判带来的生态环境太规模的污染和破坏等。也直接导致了人身体发生的各种变病和死亡。感谢主！主已经在十字架上为我们解决了罪的问题，祂在第三日死里复活战胜死亡为我们带来永生的盼望，如今我们信靠主就能够胜过罪恶和死亡，依靠圣灵就可断开一切罪的捆绑，除去一切罪的咒诅。

A网友：

你去精神病院的情感障碍科看看就知道了，你和人聊天根本不会觉得他不正常。

Fenhua：

我学习辅导这么多年，怎么可能不知道？人的各种问题大都跟他的极度自我为中心有关。

A网友：

小儿多动症知道不？在你们眼里就是不听话的，你不知道而已。

Fenhua：

你错了，我不是不知道，我儿子就被贴过这样的标签。多动不是错，但悖逆却是罪。我们犯罪悖逆之后都喜欢为自己找借口，归因他人，归因环境，归因各种身体的原因，这是从亚当夏娃堕落之后就开始了的。这是堕落败坏的人的天性，但是是需要悔改转向上帝，而不是为自己找各种不改变的借口。

比如我儿子小的时候非常好动，他坐不住，上课不能坐稳，成为他人的搅扰。很多人就给他贴上多动症的标签，甚至建议给他吃药。但我不这么认为，如果我的孩子身体并没有什么问题，我不会给他药吃。他只是好动，只要他不是故意悖逆，我也不会处罚他。我为他祷告，按照圣经真理管教他，慢慢耐心训练他。

我后来选择在家教育他好几年，慢慢培养训练他。他现在上大学了，非常优秀，敬畏上帝，跟我们父母的关系也是非常好。

我观察你很久了，你非常聪明，但是也是非常悖逆抵挡。你知道什么不能做，什么可以做。但是你总想随心所欲，想要按照你的方式方法得到你想要的。得不到就愤怒苦毒，就报复或自暴自弃。你巴不得世界可以围着你转，这是极度自我中心的表现。

人的问题归根结底是悖逆抵挡上帝的问题，是极度自我中心的问题。是把信心建立在自己身上的问题，是希望自己拥有完美自我形象的问题。是想要按照自己的心意成就自我，实现自我的问题。说到底就是自己想要成为上帝，全世界都围着自己转，听命于自我。

当人达不到的时候，就充满愤怒、苦毒和仇恨，就想毁灭，毁灭自己毁灭他人。你之前有一次非常愤怒，在群里说要杀人，并且说自己是精神病不会需要承担法律责任，这就是你这种极端自我信念的表现。恨人的时候想杀人，但却不想承担犯罪之后的后果，给自己贴一个精神病的标签，就可以成为杀人不需要承担法律责任的借口。人为自己造出许多理由，希望可以随心所欲犯罪却可以逃脱罪责。

A网友：

不，我非常想远离社会，我恨不得一个人在山沟沟呆着，我和我的家人也说过很多次，等我老了我要去山沟沟生活。

Fenhua：

那只是因为你操控不了全世界，所以你想逃离世界。因为人毕竟不是上帝，世界不可能围着你转，满足你，所以就想要逃离，像很多所谓的出家人就是这样。

因为我们发现我们毕竟是人，我们无法按照我们的心意活，我们无法随心所欲，我们就自暴自弃、自卑、自怨自艾、离群索居、自爱自怜，这些仍然是极度自我中心的表现，是极度自恋的表现。最好全世界就剩下自己一个人了，这样谁也别来烦我。

A网友：

因为世界太烦

Fenhua：

是啊，因为世界无法围着你转，因为你毕竟是人，你不是上帝。

A网友：

知道抗癌药为什么那么贵么？因为研发的时间长，实验的时间也长。200块钱一粒药，几块钱的药都在吃不起。

Fenhua：

任何事总可以找到各样的理由，人的认知是非常有限的，还是回到造物主面前吧！身体暂时得医治，如果不认识上帝终归还是会死，尘土归尘土，灵魂却是要回到上帝面前交账的。你预备好你自己了吗？你可以向上帝交账吗？

人为了得暂时身体的医治，全力以赴，可惜却不肯到造物主面前得生命，得真正完全的医治。

记住我们完全的医治只有等到将来在天家，现在是我们来寻求认识主的时候，现在是我们学习信靠主的时候，现在是我们把能使人得蒙救赎的恩典的福音传扬出去的时候，现在是我们要活出上帝儿子的形象和样式的时候。因为只有这样的人才能进入将来永恒荣耀的天堂，与主永远同在 。

你把大量的时间浪费在属世的事情上，你却不肯花时间在寻求认识主上面。你宁肯被世俗人本的心理学洗脑，你却不肯好好读圣经祷告，这是多么可悲啊，求主怜悯！

你这样听信人的理论，却不肯听从上帝的话语，你只会一再荒废自己的生命下去的。你即便学尽各样人的知识，这些人本世俗小学理学的东西，是根本无法救你的。就如人无法揪着自己的头发离开地面，人也无法用人本的方法自救 。只会徒增更多的烦恼，更加的绝望 。

“我儿，还有一层，你当受劝戒：著书多，没有穷尽；读书多，身体疲倦。 这些事都已听见了，总意就是：敬畏上帝，谨守他的诫命，这是人所当尽的 本分 。 因为人所做的事，连一切隐藏的事，无论是善是恶，上帝都必审问。”传道书 12:12-14

悔改吧！求主怜悯施恩拯救你 ！

# **向处在软弱中但却依靠主坚强站立的肢体致敬**

# 作者：Fenhua

（新生命热线专稿）

对于不少处在软弱中的肢体，靠主坚强活着，就是我们活下去的理由。因为我们虽然找不到任何为自己活着的理由，而依然靠主坚强活下去，就是在选择不再为自己活，而是只为主活，只为讨主喜悦，这就是我们为主能够做的最美见证。

亲爱的弟兄姊妹啊，主拣选了我们，正是因我们的软弱。

“因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。”罗马书 5:6

“他代替我们的软弱， 担当我们的疾病。”马太福音 8:17

因为主拣选我们这些软弱的，为要在我们这些软弱的人身上显出祂的刚强，叫那些依靠自己强壮的羞愧。

“弟兄们哪，可见你们蒙召的，按着肉体有智慧的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多。 上帝却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。 上帝也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉那有的， 使一切有血气的，在上帝面前一个也不能自夸。 但你们得在基督耶稣里是本乎上帝，上帝又使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。 如 经上 所记：「夸口的，当指着主夸口。」”哥林多前书 1:26-31

所以保罗夸自己的软弱。“有谁软弱，我不软弱呢？有谁跌倒，我不焦急呢？ 我若必须自夸，就夸那关乎我软弱的事便了。”哥林多后书 11:29-30

因为他深信上帝的智慧和大能是没有限量的，祂的拣选永不会错。“因上帝的愚拙总比人智慧，上帝的软弱总比人强壮。”哥林多前书 1:25

并且我们在主里是有极大盼望的，因为我们现在所种的虽软弱，将来复活的却是强壮的，这是主给我们的宝贵应许。

“所种的是羞辱的，复活的是荣耀的；所种的是软弱的，复活的是强壮的；”哥林多前书 15:43

亲爱的处在软弱中弟兄姊妹啊，我为你们祷告，并大声向你们呼喊：主耶稣爱你❤❤！因为你们实在是特别蒙主爱的人，你们是我们更是不可少的肢体。

“不但如此，身上肢体人以为软弱的，更是不可少的。”哥林多前书 12:22

亲爱的弟兄姊妹啊，让我们越是软弱的时候，我们越是要单单依靠主。

“圣经的数学是这样的，每当你注视自己的罪一次，你就要注视基督十次。“——爱德华.韦尔契

上帝的恩典远远大过我们的罪，祂的怜悯大过审判！亲爱的，软弱了，犯罪了，立刻回到主面前吧！跌倒了再靠着主的恩典爬起来。我们只要回到主里，我们就行在主的正道上。我们在正路上徐徐跛行，也好过在歧途中风驰电掣。

亲爱的弟兄姊妹啊，继续仰望主耶稣和祂的十字架吧！每次一软弱就到祂面前去，越软弱就越常常到祂面前去，求怜悯，求恩惠，求祂做你随时的帮助。

继续靠主加油吧！让我们一起靠主夸胜，为主打那美好的胜仗，得主为我们预备在天上的无比荣耀的冠冕！

## 浅谈圣经辅导、世俗心理学和混合基督徒心理学辅导的区别以及药物的使用

**文 /  Fenhua**

有位弟兄问我：一个基督徒的心理学家辅导人跟圣经辅导者的差距在哪里呢？我的回答是：心理学家的训练是基于世俗心理学，他是基督徒不会改变他所接受的心理辅导训练，只是在辅导的时候有可能会附加上他作为基督徒从圣经而来的一些价值观念（这还取决于他属灵生命的成熟度）。而圣经辅导完全基于圣经，真正的辅导者是圣灵。圣经辅导员是与上帝同工，把人带到主救赎恩典面前得医治、得释放、得生命。圣经辅导员和被辅导者同得生命的造就。

我反对所谓的心理学辅导或混合辅导，因为如果心理学合乎圣经真理，我们不需要心理学，有圣经真理就够了；如果心理学不合乎圣经真理，我们更加不需要也不能要心理学。心理学和圣经辅导是建立在完全不同的两个根基上，一个以人为本，一个以上帝为本。为什么基督徒要离开自己稳固的根基，去迎合以人为本的东西呢？把根基完全不同的东西混合到一起只会四不像。

不可否认，今天心理学发展迅速，已经成为迷惑性、危害性极大的宗教。心理学建基于无神的基本前设，它高抬科学主义，人本主义，非常迎合人，让人舒服，给人提供精神按摩。它融合各种宗教，后现代思潮，包括巫术和新纪元，给人灌输宣称可以医治人心灵的心灵鸡汤。可以说这门新兴宗教已经成为极具欺骗性，让世人以为自己可以救自己的精神鸦片。它是继唯物主义、进化论之后，对末世教会冲击破坏力最大的敌基督的势力。

然而今天很多教会，对待心理学，根本没有警惕，使各种心理学的教训在教会登堂入室，大行其道，甚至被披上一层属灵包装、冠冕堂皇地登上讲台。

正如约翰·麦克阿瑟所言：“可悲今天的教会没有充分的准备，来面对这些挑战。主耶稣要我们成为世上的盐和光，但教会却妥协于世俗的心理学、人文主义、进化论，甚至一些自称是福音派教会也接受这些，于是他们用不合圣经的观念来解释圣经。在圣经中加上“实用主义”，认为持守圣经真理是落伍、沉闷，不受欢迎，不能吸引听众的事情。但是衡量教会最重要的尺度，不是看教会的大小、团契是否完美、传道人讲的多么有趣，也不是音乐有多美妙，是否被社会所尊重；教会最重要的衡量是：是否处理好神的话语，是否教导和活出圣经的真理，这才是关键。因为教会在神前的责任就是保守宣扬圣经的真理。圣经必须要用敬畏和谨慎的态度来对待，因为它是神自己的启示”。

有人反驳：可是现实生活中好像很多人经过心理咨询后，都变好了啊！其实，信佛、信伊斯兰的都会给你这种”好了”的见证，甚至很多行巫术的也有。但这种所谓的”好了”，都只是暂时的，并且常常让人远离神，把人放在滑地。

人所有的问题归根结底是罪进入这个世界的问题。能够拯救人的唯有依靠福音的大能。我们基督徒的使命就是要高举主耶稣基督和祂的十字架，传讲使人能够悔改归信主耶稣，使人真正得救的福音。如果我们用其他东西包括心理学来灌水福音，只会让人误以为除了福音之外，人还有更好的方法可以使人不需要悔改，不需要耶稣，就可以舒舒服服过今生，顺顺利利进天堂。岂不知，这种灌水福音不是福音，而是要把人带进地狱深渊的祸音吗？

有人说心理学也有一部分确实是科学，但即使这一部分所谓的“科学“，也不过是把人当动物来研究，而彻底无视人是有灵的活人，无视人是按照上帝的形象和样式造的。求主怜悯，人不是以肉体为主导的，人的灵魂才是人的主导，肉体不过是我们在地上的帐篷。

与上帝建立亲密关系，使自己成为上帝爱的流通管道，上帝恩惠福音的出口，这个本来应该是每个基督徒的使命和追求，因为只有上帝有能力真正拯救人，唯有福音的大能可以救人。因此本着上帝的爱用圣经真理去引领人到主面前寻求帮助的圣经辅导，就是每个基督徒都应该去做的事。可惜今天很多基督徒甚至牧长和辅导，不是依靠福音的大能救人，反自找福音以外的方法，我们拥有主耶稣的福音，反求助外邦（心理学），人心的堕落刚硬真是可怕又可悲！

“圣经都是上帝所默示的 ，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的， 叫属上帝的人得以完全，预备行各样的善事。” 提摩太后书   3:16-17

“因为我的百姓做了两件恶事， 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

其实，用心理学的那套东西辅导哪有真正成功的？不过让人暂时缓解外表的症状，觉得舒服些罢了，很多胡乱开给人的精神类药物更是如此，如毒品如酒。“酒发红，在杯中闪烁， 你不可观看， 虽然下咽舒畅， 终久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。”箴言   23:31-32

我不反对有时要使用药物，对于那些将亡的人和苦心的人，清酒浓酒有时也会有麻木或安慰的果效。但药物所起的作用永远只能是辅助，不到万不得已都不能采用药物疗法，这是公认的！有些精神困扰者如果困扰很严重，在医生指导下或可以适度的服用一些药物作为辅助。但唯有主能够拯救罪人，唯有圣灵可以改变人心，唯有圣经可以归正人一切的心思意念，唯有福音可以给被罪捆绑的心灵带来真正的释放和盼望。

因此基督徒还是要从心灵入手，从主得医治。况且，除非是身体健康因素导致的疾病，药物根本起不到什么太大的作用，反而很可能会使人对药物逐渐加量，形成严重的药物依赖和心理依赖！就像吸毒成瘾的人一样，终身受困很难摆脱。

“利慕伊勒 啊，君王喝酒，君王喝酒不相宜； 王子说浓酒在那里也不相宜； 恐怕喝了就忘记律例， 颠倒一切困苦人的是非。 可以把浓酒给将亡的人喝， 把 清 酒给苦心的人喝， 让他喝了，就忘记他的贫穷， 不再记念他的苦楚。” 箴言   31:4-7