

基督徒也不免要和自杀、 抑郁症搏斗

——聚焦抑郁症辅导与自杀干预

- 看心理医生的基督徒越来越多，他们放弃神了吗？
- 基层传道人如何辨别精神病和被鬼附？
- 疫情下的教牧辅导：我这样帮助了一位抑郁症慕道友
- 一位患抑郁症的母亲却病得医治的感人故事



今日教会

总第23期

2021年第3期 | 2021.09

卷首语

这是一个物质和科技非常便利和发达的时代。与此同时，这也是一个人的心灵承受更多压力的时代。

基督徒也不例外。

基督徒也不免要和抑郁症、和自杀倾向搏斗。

布道家也并不例外，比如中国教会熟知的历史上著名的布道家司布真（Charles Spurgeon）到当下的布道家佩里·诺贝尔（Perry Noble），他们选择把自己一直来与抑郁和焦虑争斗的过程毫无避讳地讲述出来。

2013年，全球最大的教会之一的加州马鞍峰教会创立者，也是畅销书《标竿人生》的作者华理克牧师通过电邮告诉大家他27岁的小儿子马太因抑郁症问题自杀。

据世界卫生组织称，最严重的抑郁症会导致自杀，而且全世界有3亿人受到影响。据估计，15%的人在成年后的某个阶段会经历抑郁症。

这些都是很令人悲伤的消息。

虽然教会越来越开始关注抑郁症和自杀这个话题，但是同样悲伤的是，帮助教会里的人们摆脱这些消极情绪或情感的资源却十分匮乏。

2005至2013年八年间的研究数据显示，在美国越来越多的基督徒在遇到心理健康问题时候，去寻求心理医生咨询和帮助，而非采取信仰的方式寻求心理健康的恢复。更多的基督徒倾向于找心理医生解开心理问题，例如婚姻家庭问题，职场问题，生活重大变故问题等。

教会亟需关注抑郁症和自杀倾向的问题，尤其是基督徒里面的这些群体亟需教会和身边的亲友、兄弟姐妹的帮助和关怀。

不仅仅需要提高意识，更重要的是我们需要学习和了解如何帮助和关怀他们。

盼望今天的教会更多有勇气正视和面对这些问题，并且以福音的力量去温暖这些破碎的心灵。

《今日教会》编辑部
2021.09

目录

卷首语

封面文章：

- P.01 基督徒也不免要和自杀、抑郁症搏斗 | 美国多位牧者探讨如何克服自杀和抑郁
- P.09 看心理医生的基督徒越来越多 他们放弃神了吗？
- P.11 基层传道人如何辨别精神病和被鬼附？

专题 | 抑郁症辅导

- P.18 关怀抑郁症 | 他们, 就在你的身边……
- P.25 为什么越来越多的人患上抑郁症? 怎样才能根治?
- P.30 专访 | 主内心理咨询师: 教会如何帮助牧养受抑郁症困扰的基督徒?

P.38 专栏| 疫情下的教牧辅导: 我这样帮助了一位抑郁症慕道友

P.43 见证| 一位患抑郁症的母亲却病得医治的感人故事

专题| 自杀干预

P.46 基督教会需认识到自杀干预的重要性!

P.50 如何辅导有自杀倾向的基督徒?

P.54 从教牧辅导浅谈基督徒该如何协助挽救自杀者

P.60 见证|90 后基督徒姊妹: 走过自杀幽谷—神带领的信仰与服事路

本刊除有时效性的与文章直接相关的图片外,
其他图片均来自pixabay.com

封面文章

基督徒也不免要和自杀、抑郁症搏斗 ——美国多位牧者探讨如何克服 自杀和抑郁

文/May 编译



在以往岁月中，从著名的布道家司布真 (Charles Spurgeon) 到佩里·诺贝尔 (Perry Noble)，再到艺术家曼迪莎 (Mandisa) 和基督教饶舌歌手勒克芮 (Lecrae)，这些深受欢迎的基督徒把自己一直来与抑郁和焦虑争斗的过程毫无避讳地讲述出来。

近年来，抑郁症发病率在世界

范围内持续上升，作为基督徒也不能幸免。随着美国各地牧师多起自杀事件上了头条新闻，《基督邮报》日前采访了多位牧师们，探讨他们如何应对人生最消极的灰暗时刻。

就在2018年，加州内陆山 (Inland Hills) 的牧师安德鲁·斯托克莱 (Andrew Stoecklein) 在承认自己正在应对抑郁症后自杀，震惊了美国教会。在过去的六年里，牧师和基督教领袖自杀事件惊人的多。

尽管在全国范围内，越来越多的人注意到抑郁症和自杀，但帮助教会里的人们摆脱这些消极情绪或情感的资源却十分匮乏。

据世界卫生组织称，最严重的抑郁症会导致自杀，而且全世界有3亿人受到影响。据估计，15%的人在成年后的某个阶段会经历抑郁症。

2019年的一项调查显示，世界各地自杀率最高的国家分属不同地区。排名前四的分别是立陶宛、俄罗斯、圭亚那和韩国。美国排名第27位。据报道，在美国死于自杀的人数多于死于凶杀案的人数。

仅在年轻人中，2008至2017年，18至19岁人群的自杀率上升了56%；2009年至2017年，年20-21岁人群的抑郁症患者增加了一倍；2008年至2017年，18至25岁人群患有焦虑和绝望的人数上升了71%。

报告显示，在美国，医生开出的抗抑郁药物处方超过2.53亿个，被诊断出患有某种形式的忧郁症患者的比例每年都会上升30%。

基督教牧师和音乐牧师提供了一些建议和有效实用方法，用来对抗抑郁症和焦虑症的广泛爆发。

应对抑郁症方法和措施

洛杉矶马赛克教会(Mosaic Church Los Angeles)欧文·麦克马纳斯(Erwin McManus)牧师在他最近出版的《勇士之路：通往内心平静的一条古道》(The Way of The Warrior: An Ancient Path to Inner Peace)一书中说：首先，人们需要意识到，如果一个内心挣扎的人不能想象出更伟大的事情来作为抑制作用，则抑郁在所难免。

麦克马纳斯在接受《基督邮报》采访时说：“我们之所以会沮丧，很大程度上是因为我们可以憧憬一个更美好的生活，一个更完美的自我，一个更美妙的世界。而我想郑重其事地告诉人们，‘当我们感到沮丧时，是因为我们不再相信自己可以进入上帝赐予我们本该拥有的生活’。”

牧师解释说，狡诈的谎言不断消耗每个个体，直至他们变得沮丧，因为他们会因此相信现在就是一个“永恒的时刻”。这不禁让人想起过去曾经有29人想从旧金山金

门大桥上跳下以结束自己生命,而在其陈述的证词中,他们承认在跳下去的那一瞬间就后悔自己刚才所作的冲动决定。

麦克马纳斯在谈到自己所作的努力时解释道:“我不得不频繁告诫自己,我此刻的感受,我现在正在经历的事情,只不过是暂时的,会有一条出路。天无绝人之路,一切都会变得更好。”

这不是说要就此改变一个人的境遇,而是说要彻底改变一个人的观点,因为所有人对抑郁可采取的态度就是:要么选择它,要么抵制它。

他补充道:“尽管这其中困难重重,但走出抑郁的第一步就要感恩。因为当你感恩戴德时,你就会开始看到周围所有的美好。当你表示感激不尽时,你看到的是美好无瑕,这会让你心中涌起无限希望。”

“当你不知感恩或忘恩负义时,你所看到的只有不对。不管别人为你付出多少,你也永远觉得不够。这是因为当你不领情也不知感恩时,你的灵魂就像一个黑洞——它吞

噬了所有的光明,只留下了黑暗。”

享誉盛名的当代基督教艺术家史蒂芬·库蒂斯·查普曼(Steven Curtis Chapman)对抑郁症那种无以言表和痛彻心扉的感觉太清楚不过了。因为就在2008年,这位歌手的小女儿玛丽亚·苏·查普曼(Maria Sue Chapman)在快到家的地方发生了一起悲惨交通事故并丧生。除了被迫要活生生面对所有不幸和痛苦外,他和妻子玛丽·贝丝(Mary Beth)数年来一直在与“慢性抑郁症”作斗争,而且还是持续地做斗争。

这位格莱美奖获得者的音乐家赞同基督徒应该使用精神治疗方法,但也应该顺其自然。

查普曼在最近的一次采访中告诉《基督邮报》,“如果你在与上述疾病抗争,就把它看作是你正在与癌症、糖尿病或任何其他疾病作斗争一样。既然你会为这些疾病祈祷,同理你也会为心理疾病作同样祈祷。但有一句不当言论说,‘至于精神疾病,你只需振作起来,祈祷,并更加信靠上帝。’事实上,我认为

我们的确还是需要一个好的治疗师和一个好的心理医生来进行治疗。”在采访中，他还讨论了其新专辑《深植的根》(Deeper Roots)。

他说：“上帝是化学之神，也是万物之神，所以，用药能够帮助人们也很重要。我认为上述所因素对我们来说都是很重要。”

贝瑟尔音乐公司的阿曼达·林赛·库克(Amanda Lindsey Cook)说，当她在树林里一间与世隔绝的小木屋里度过了一段时间后，她能够从伴随一生的焦虑、抑郁和自负情绪长期挣扎中得到暂时的解脱和缓解。

她无可奈何说：“我认为，在这信息时代和我们所处的文化中，我们动下指尖就可以随心所欲地获取所需一切。要想减少对生活必需品购买数量，减少开支，自己真的很难做到。对我来说，购物还在持续，你不可能到了商家只有心动而没有行动，事情远没有这么简单。”

在这个寂静的季节，库克录制了她的新专辑《山顶之屋》(House on a Hill)。

库克接着讲述她最近的经历：“对我来说，我需要空间，我要安静下来思考一下我自己的想法。这绝对有必要。同时我需要找出我对某些事情的真实想法，以及我对某些事情的信念。我需要让事情浮出水面，也就是沉默中发生的事情，事情往往只会出现在我们身上。”

这位年轻的牧师承认，人们在生活中往往会逃避痛苦和伤害。

“这种倾向可能是认为焦虑是一个问题，所以我们用分散注意力来医治，将焦点放在不同的事物上，把我们的思想从正在发生的事情上转移开。但是它会不断地回来，因为这实际上是治疗的一部分，它会不断试图自我治愈。”

值得注意的是，在休假期间，库克确实有一个由朋友组成的强有力支援小组，使她可以向他们倾诉了自己的心声，甚至在此期间还新创作了自己的音乐作品。

本·库森(Ben Courson)牧师，最近写了《乐观的不合群者》(Optimisfits)一书，强调了人际关系的重要性。这位“希望一代”

(Hope Generation)的创始人说：“领导者很容易感到孤独和怯懦。但我们不退缩，这与我们的快乐密切相关，为了防止抑郁，我们必须和朋友们在一起。我现在的人生格言是：‘与上帝同工，与小组同工’。这就是乐观主义的主题。我知道孤立比融入更容易。”

库森写书源于他想反抗内心绝望，他自己也曾经为神经衰弱、抑郁症和自杀念头挣扎和搏斗过。

他宣称：“我们所需要领导者应该是快乐的勇士，他为我们感觉不到的东西而战，把一切看成是喜乐，在希望之旅发挥进取心，同时向世界展示喜乐是根本！”

库森说，真实性也是摆脱压抑的根本。“真实性的确很重要。正如一位艺术家曾经说过的那样，‘我宁愿作真实自我被人恨，也不愿因作人虚伪而被爱。’我只想做回真实的自我，过我所信仰的生活，做一个有信念而不是随大流的人。”

“有趣的是：“信仰” (BELIEF) 这个词来自日耳曼语，意思是‘通过生活’ (BY LIFE)。换句话说，如

果我们不通过我们的生活方式来表明我们的信仰，我们的头脑就会陷入矛盾和冲突，整体格局被打破而分裂。诚实和真实是通向和平的道路。”

“到达唱片公司” (Reach Records)的嘻哈艺人和部门领导人 KB也强调了建立心理支持系统的重要性。他在2019年“无愧之旅” (Unashamed Tour)中说：“我要说的一件事是，我的生活中有一位好牧师，一个我愿意顺服的人。他大有权威，他对我说的话很重要。”

“这并不像是独裁做法，但我认真考虑了他给我的每一个忠告。我对他很诚实，所以我不会要求他给我一个不真实的自我建议，因为我在撒谎，我在哪里，我在做什么。我试着对自己的处境开诚布公，也允许他(对我的生活)发表意见。“KB说到这是他保障自己理智的一种方式。

这位主持人强调，身边有好朋友也是保持情绪健康的重要动力。KB坚持说：“我用‘朋友’这个词和其他基督门徒作为同义词，他们在

战斗中与我同行,并且是我的坚实的铁膀右臂”。

“上述这两样帮助我不失去理智,帮助我不要坠入深渊。我想人们可能会觉得我很坚强,但事实并非如此,只是因为我身边有领导,也有朋友支持。”

是什么会导致抑郁和自杀的增加?

抑郁症在Z世代(约等于中国的90后、00后)和Y世代(约等于中国的80后)中蔓延,因为这两代的人每40秒就自杀一次。库森认为,单就美国来说是一个自杀频发国度,“每天竟有123起自杀事件”。

他描述说:“数据显示,这在很大程度归咎于社交媒体。当我们将自己真实状况与网络出现人物在不同时空发生的光彩夺目人生作强烈对比时,心理立刻会失衡。我们不禁陷入到错觉的漩涡中。所有这些比较无形中偷走了我们曾有的快乐。”

这位年轻的牧师说,治愈社交媒体忧伤的方法是“少刷屏,多些

真实生活”,不必关注别人在网上做什么。

他打趣道:“说到社交媒体,我们也不必谈虎色变,应以平常心对待,就像天使会飞是因为他们看轻自己,”麦克马纳斯也赞同了库森的观点,并指出现在年轻人存在“自己必须完美”的压力,因为这种错误认识会像病毒一样蔓延,并因此可以彻底摧毁一个人的生活。

麦克马纳斯建议,另一个导致崩溃和焦虑的因素是由于人们可以轻易获取的海量信息所引起。

他说:“我认为,从人性和心理结构角度来看,我们远没真正准备好接受社会媒体所带来的海量信息和无尽的心理冲击。同时我认为,如果你有12岁的孩子,你要为他换位思考一下:他可是正在承受着要接受不堪重负的情感负担。对此,100年前连成年人都永远不会经历到。”

“创伤、挑战和不确定性在一定程度上对我们这一代人和我们的文化造成了如此沉重的压力,以至于8岁的孩子不知不觉中不得

不去承担,甚至连总统都不甚了解其事物背后的情感负担。”

他坚持认为,如今普通美国人要比一位50年或100年前的总统拥有更多的信息。

他不无忧虑地说道:“我们比任何一位二战时期的世界领导人都更了解世界各地正在发生的事情。这是一个22岁的年轻人正在面对和正在处理的问题。”

教会能做些什么力所能及之事帮助到他们?

查普曼认为,有信仰的人必须摆脱抑郁是人们必经“季节”的想法。

“这种语调让作为基督徒的我们这样回应:‘在这个过程中,有那么多人正被(抑郁症)所摧残,在我战胜它之前,最好不要谈论它’。”

这位流行的歌手兼作曲者引用了杰出的圣诗作家威廉·考伯(William Cowper)的话“神以神秘的方式工作”,但这位作家仍然遭受巨大的痛苦。

查普曼说:“这么多有信仰伟

大人物都要与抑郁症作深刻的斗争,考伯曾多次试图结束自己生命,但我们从没听到过这些真相,或者至少在我成长过程中听不到这些,因为你一直高唱的是凯歌。这使我们特别是不想在教会里解决自己的精神疾病,因为在那里‘你确信只需要多祈祷,做一个更好的基督徒。’而且,从我和我妻子生活经历以及我们人生旅程来看,这显然不是上帝让我们解决心疾的方法。”

他接着提到了华理克牧师的儿子在2013年自杀的事。由于长期受精神疾病所困扰,这位马鞍峰教会的领袖痛失年仅27岁的儿子。

查普曼坚持说:“这就是教会一个现实,如果有人对此诚实,他应该这样说‘嘿,是的,我们祈祷,我们最终必须通过祈祷和信靠上帝,但同时你也要意识到心理疾病和它的影响是如此真实,我们需要诚实对待。’听着,我们现在需要好好谈谈这个问题,首先我们需要消除对此的耻辱心,因为很多人尤其

是在教会里强烈地感觉到耻辱。”

对于那些感到失望或被教会误解的人，库森希望他们知道，他就像世界上的许多伟人曾经历过的那里。

库森分享道：“你知道文森特·梵高是比利时一个矿业小镇的传教士吗？因为他把自己的财产分给了贫穷矿工，还像耶稣一样过着无家可归的日子，长老们解雇了他。于是他睡在面包房后面的干草堆里，然后出现在布道上，因所穿衣服沾着干草，闻起来像面包。于是长老委员会放他走了。”

梵高成为西方历史上最具影响力的画家之一。牧师谈到了他一幅名为“星夜”（A Starry Night）的名画，画的竟是一座没有灯光的教堂——“黑暗”，因为教会对这位艺术家并不理睬。

库森在谈到这位陷入困境的画家时说：“然而，他用他那旋转的星星和后印象派卓越的才华，让数

十亿人瞥见了上帝的荣耀和光芒。”可惜梵高一生都在与抑郁症作斗争，据信后来也是死于自杀。

库森强调说：“当教会没有将你拒之门外，意味着上帝并没忘记你，就像梵高一样，祂会利用你去接近被剥夺权利的人。我们所拒绝的是上帝的保护。”

作为《乐观的不合群者》（具有乐观主义的不合群分子）一书的作者，库森希望他写的这本书能激起一代人发起“对绝望强烈的反抗”。

库森总结道：“人们常说，‘要学会忍受抑郁。’不，谢谢。我们被召唤是去战胜抑郁！我们被召唤是去追寻我们的梦想，永远不要向这个世界展示一个与真实自我不符的形象，牢牢抓住上帝的应许，踏上冒险征途！现在正是快乐的勇士奋起反抗那些瓦解我们文化的绝望的时候了，也正是将我们忧郁的一代变成充满希望的一代的时候了！”

看心理医生的基督徒越来越多 他们放弃神了吗？

文/ 童心媛



2005至2013年间的8年的研究显示,越来越多的基督徒在遇到心理健康问题时,去寻求心理医生咨询和帮助,而非采取信仰的方式寻求心理健康的恢复。更多的基督徒倾向于找心理医生解开心理问题,例如婚姻家庭问题,职场问题,生活重大变故问题等,他们放弃相信神了吗?

“寻求帮助不是否定了你的信仰。”弗朗西斯·杰克逊(Francis

Jackson),新泽西州一家出版社的工作人员说,“我们必须真正了解心理疾病。它是真实的。”弗朗西斯说,26年来,他都是一名社会工作者。他也是基督徒,同时也是心理健康产业方面的专家。

关于心理健康问题,弗朗西斯说,“意识到你需要帮助是一种祝福。伸出手去接受这种帮助是更大的祝福。为什么去承受你本没有必要独自来承受的困难呢?”

根据美国国家心理疾病联盟(National Alliance on Mental Illness)的报告,每17个美国人中有一人被诊断出患有严重的心理疾病。自2008年经济下滑以来,美国的心理健康从业者已经看到,许多轻度心理疾病患者转变成了重度心理疾病患者。

“人们在寻找答案,为了让生活恢复正常。但有时靠你自己是找不到那些答案的。”杰克逊说,“过去五年来,我注意到,一大批心理健康专业人士涌入了这个行业。”

克里斯·帕克(Chris Parker),她认为基督徒参加治疗没有什么不对,她是一名理财规划师。去年9月份,她失去了她的母亲,当时她不知道生活该如何继续。她说自己甚至不知道她的悲伤是否正确。她知道靠她自己的话,她没有办法调整过来,她需要客观的第三方的帮助。她有轻度的抑郁,她寻求了药物治疗。她相信祷告。然而,她说,没有什么能让你准备好接受你母亲去世的事实。她承认,自己的信

心受到了打击,她通过心理医生的帮助来应对这个状况。

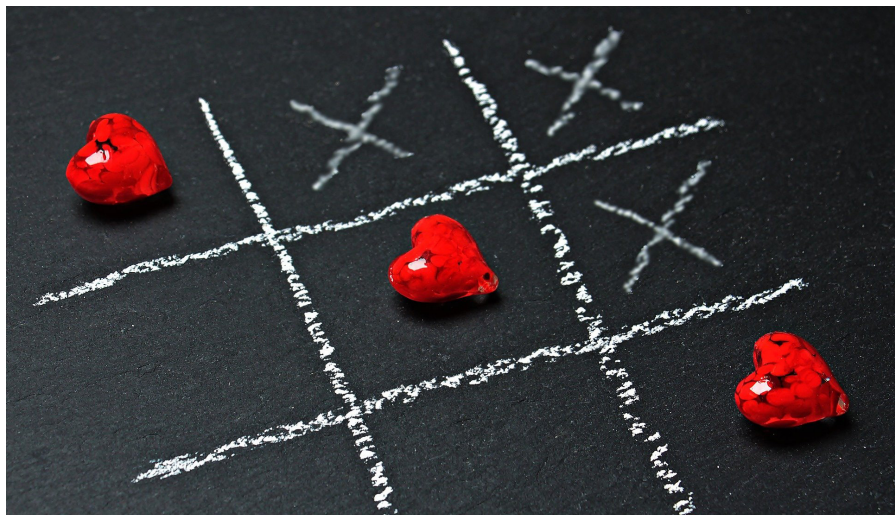
与此同时,也有基督徒认为,心理疾病的药物治疗是魔鬼入侵基督徒生活的另一种方式。

它破坏了靠着信心与神连接的方式。德克萨斯州的一位三个孩子的母亲亚丽克西斯(Alexis Ritvalski)说,“为什么基督徒会感到需要他人的建议和帮助呢,基督不是我们所需要的一切吗?我们不需要精神病专家的医治,或借助抑郁症药物得到缓解。神的话语中有释放。神的话语中有突破。神的话语中有医治。我们所遇到的各种情况,都有相应的神的话语。寻找其他方法并不是相信神的表现。”

若在宣讲信息时要保持与会众每天面临的实际状况一致,牧师们的任务很艰巨。新泽西州的牧师卡尔顿(Carlton)说到,“问题不是基督徒参加治疗或服用药物是否正确,而是我们一直在寻找什么,是因为寻找谁而导致我们处于现在的状况中。”

基层传道人如何辨别精神病和被鬼附？

文/ 顾周荣



最近一段时间很多关于怎样来辨别区分精神病和被鬼附的话题,这也是一直以来困扰基层传道人的一个实际问题。在当下,基层教牧传道人辨别精神病和被鬼附的知识和方法都非常缺乏,或是一知半解。在神学院校也很少开办这一类课程,以致不少基层教牧传

道人对于精神病和被鬼附很难做出正确的区分,教会也因此未能向这些信徒提供适切的帮助。

笔者在各地教会的《教牧心理辅导》培训班讲课时,发现很多基层教牧传道人在专业知识缺乏的情况下,凭主观的信仰经验妄下判断,直接把精神病病人当成被鬼

附,把精神病人及有心理问题的人当作撒旦捆绑,对于有些病人怪异的言行,也视为魔鬼的攻击,要为信徒进行赶鬼的祷告。

因此,准确的辨别区分非常重要。本文的目的是帮助大家更清楚地认识精神病和被鬼附的各种表现,掌握区分精神病和被鬼附的方法。

一、基督徒会被鬼附吗?

在实际的信仰生活中基督徒会被鬼附吗?这个问题一直困扰的很多的信徒,不少信徒都不认为基督徒会被鬼附。他们所持的理由是基督徒既然有圣灵内住,就不能同时有邪灵内住。不错,基督徒既有圣灵内住,是属于基督的,就不可能被魔鬼或邪灵所拥有,最多就是受到魔鬼的影响和搅扰但绝不是附身。

有一些基督徒认为因着犯罪,给魔鬼留了地步(参约壹3:6:弗4:27),到了某一程度,邪灵就可以进入他们的心(如徒5:3 亚拿尼亚的例子;约6:70, 13:27 犹太的

例子),附在他们生命中的某些层面,压制他们,使他们失去某程度的独立自主。基督徒会被鬼附,关键在于他们仍可以选择犯罪;人既犯罪,便是行在黑暗里(参约壹2:11),是属于魔鬼的(参约壹3:8)。

笔者在牧会和辅导信徒中得到的经验是基督徒被鬼附是有可能的,而且实际数字比我们想象的多,所以我们要警醒,在圣经真道上造就自己,在圣灵里祷告,保守自己常在神的爱中,仰望主耶稣的怜悯,直到永生。

二、灵界的存在

这世上确是有被鬼附的事实存在。新约中至少有65次提及魔鬼,证明魔鬼的确存在也会附在人身。主耶稣也赶鬼,所以基督徒不能否认这世上有被鬼附的情形。但是不是所有行为不正常现象都是被鬼附?却不一定。

这两者是有区别的。往往有一些传道人妄下判断,错把精神病当作被鬼附处理,这不但徒劳无功,浪费传道人与患病者大量时

间;更甚者延误了治疗,令患病者受到不必要的惊吓,因而灰心失望,陷入更混乱迷惘的境况。这也可能成为患病者的借口,使其否认有病,拒绝寻求相关医疗,这后果是严重的。

三、辨别被鬼附与精神病

1.不易辨别的原因

精神病与被鬼附的区别并不容易,因为两者有很多类似的表现。两者可以因巧合而并存,也可以是因果关系。被鬼附是引致精神病的原因之一,而精神病也可以间接导致被鬼附。

一些精神病患者因尝试借着灵界的力量治病,而陷入邪灵的辖制。有不少被鬼附个案中的受助者曾因药物的治疗,而情况有了某程度的改善。同样,一些本来被认为是患了精神病的人也因祷告赶鬼而得到暂时的安慰或症状减轻。

很多严重的精神病患者都不愿意承认自己有病,反以被鬼附来解释他们的幻想和幻觉,以证明自己不是患病。他们宁愿承认

被被鬼附,把问题推在鬼的身上,自欺地以为找人驱鬼便可解决问题,藉此逃避面对自己的病情及未知的将来。

2.辨别鬼附与精神病

圣经四福音书里提到魔鬼的有10多处,清楚分别被鬼附与患病之不同(参可7:31—37)。主耶稣医治一个聋哑“病人”,是用指头探他的耳朵,吐唾沫抹他的舌头,然后说“开了吧”那人即告痊愈;另一个聋哑的孩子,耶稣清楚知道这是“鬼附”的结果,所以斥责那鬼,把它赶出去。下面列出被鬼附与精神病之不同:

(一)成因

被鬼附者:多为患者本人或其家属迷信浓厚,喜欢结交巫师,到处烧香拜佛,过阴交鬼,满屋符咒,阴气沉沉者。交鬼的动机或为好奇,有其他贪图意念或过于贪求恩赐,总是给魔鬼大开方便之门而落入魔掌中。多为突然而起,污邪邪灵附在其身上。不过所谓“突然”也有它的诱因可追查。

精神病患者:如由于遗传、生

理缺陷、酒精中毒、性病传染、梅毒入脑等。或幼时曾遭不幸经历，内心创伤潜伏至年长时发作。此外近期内迭遭惨重打击，如学业失败，经济破产，情绪的干扰，婚姻失败，原生家庭的伤害等等，以至心理压力过大和思想执拗酝酿成病。也有因车祸脑震动太激烈，或染上歇斯底里耽延日久演变成为精神病。简单来说，除了车祸骤然的外，精神病患者大多由浅至深，由远而近慢慢演成的。

(二) 言语表现

被鬼附者：较孤僻不大讲话，大喊大叫时声音恐怖。最奇怪的，突然能讲过去不懂的外语与方言，有的甚至能讲出很多种方言。男的能变女声，女的也能变成男人的音调，并且能装成死去的声音，令人惊骇。

精神病患者：非常健谈，重重复复讲几个钟头都讲不完那几句话。喜欢缠住人乱讲，叫人心烦难以摆脱，语无伦次，答非所问，不能记得前一分钟讲的什么，令人啼笑皆非。要不然就自言自语，自唱自

笑，或尖声怪叫。他不能讲其他方言，甚至曾学会的外国语言也会忘掉，或讲的乱七八糟。

(三) 超然力量

被鬼附者：有不寻常的力量，不容易被制服，不知痛楚。圣经给我们看见有的变聋哑，舌结，抽风，口吐唾沫，跑到坟墓……等即为反常。像格拉森这个被鬼附的人一样，可以挣脱那些捆着他手脚的铁链。被鬼附的人，在他狂性大发的时候，往往药物也不能控制。此外，被鬼附者还会有一些超自然的能力，如推动一些非常重的对象；有时，被鬼附者甚至可用心灵感应去移动东西。

精神病患者：疯狂程度越高、怪力越大，后期更会有暴力行为。

(四) 理智方面

被鬼附者：有时会有惊人的智能，知道许多他不可能知道的事、揭露人的隐私、预言未来的事。

精神病患者：失去理智、喜怒无常、或痴呆不动、作一些荒谬无意识的举动。

1、知觉失常：身体上某部有痛

感,肿胀感,触电感,麻痹感等等。

2、记忆失常:忘记自己是谁,忘记别人,不能回忆往事,甚至忘记自己的姓名与父母家属。

3、思维失常:思维变支离破碎的现象,由一个思想忽然转移到毫无关联的另一个思想。杂乱无章,别人无法捉摸,故变成语无论次。

4、情绪失常:惊惶,不安,易怒,沮丧,有自杀意念。

5、运动失常:有紧张状态,木僵状态,癫痫抽搐状态。

6、意识失常:有时茫然,有时昏迷,错综混乱,谵妄兴奋等等。

(五)人格分裂

被鬼附者:宛如“内外”两个人在一身体中,人内另有一个“人”(鬼)。不是左变右变两个不同的人格,仿佛有内外两个人的争战,乃是污鬼隐藏在里头要控制他,从里头说话与那原来的人完全不同,其声音真是“鬼叫”,令人胆寒,毛发悚然,更要紧的,内在的可能不止一个“人”,乃是几个或一群,这跟人格或精神分裂全然不同

精神病患者:类似精神分裂

症,分裂成不同的人格,左变右变,但两者却没有冲突。精神病有多种,有轻也有重,占最多数的精神分裂症。这病最奇特的症状乃是一个个体宛如“分裂”成两个人。如同两个完全相异的人,“一左一右”挤迫在一个躯体中,故名“精神分裂”。前半分钟他自称经常跟外星人讲话,后半分钟忽然自认是恐怖症;左变右变,变幻莫测。故名精神分裂。

(六)对神的反应

精神病患者:似懂非懂,对祷告茫无所知。有些则表现出对信仰的热衷。精神病患者:这是最后一点,也可能是决定性的一着。质问病人信耶稣基督是神的儿子吗?相信主宝血的能力吗?你相信并且愿意接受耶稣作你救主吗?他有时似懂非懂,有时根本傻里傻气什么都不知道,因失去理解能力。再三质问他,可能哭,笑,叫,令人啼笑皆非,为他祷告,根本茫无所知,也许会跟着低头祷告,但极少反抗。

被鬼附者:抗拒、惧怕、祷告时会挣扎被鬼附着,用同样上述问题

问之，反应显然不同，他们认识耶稣基督，(参徒19:15)，他会回避闪躲，惧怕听到主名与宝血两字。更会咬牙切齿，极力反抗亵渎咒骂。为之祷告时他会挣扎，狂叫，摔倒，装死等等。

四、如何对待患精神病的信徒

1.原则：我们需要关怀精神病患者。基督徒也可能得到精神病，可能是因为受到刺激，可能是因为遗传。

2.看到精神病患者不要先怀疑是鬼附，要先怀疑是否精神病，因为精神病的机率比鬼附高得多。

3.精神病患者不需要讳疾忌医，觉得见不得人。有些精神病患者在医生和药物帮助下，可以独立谋生。

4.某些所谓精神病患者其实并不是真正的精神病(精神病这一个词使用不当)。很可能是睡眠不足或药物造成幻觉却被诊断为精神病，或因脑部长瘤，或身体内部化学物质不平衡知觉反常，好像当事人可能看到一张椅子离了地，快

速向当事人飞去(因为器质性问题所产生的错觉)所以当事人会做出闪躲的动作，这个动作让他看起来很奇怪，但是他绝不是精神有问题。这些都是属于器质性造成的行为异常(不称之为精神病)。

5.其实精神科分类广，这里特指精神分裂有妄想、幻觉等，其他如忧郁症、恐惧症，不属我们这里说的精神病。如果精神分裂病人因一些器质性引起幻听、幻觉，就需要帮助他们接受专业医生治疗。

6.即使确诊是精神病患者，传道人和弟兄姐妹还是需要关怀他，不可把他当疯子不理不睬，我们可以和医生一起来关怀精神患者的。可能精神病患说话不得体、伤人、骂人，请体谅这些主内肢体，因为他们是生病的人。也因为他们主耶稣用宝血重价赎回来的，这些人，依然是我们主内里的弟兄姊妹。

五、如何帮助患精神病的信徒

1.学习正确观念：有机会，请多学习这方面的专业知识，建立正

确的观念,教导并帮助其他人竖立正确的观念。

2.对精神病患者:不要看不起这些人也不要对家中有这种病症的家庭表现出害怕或轻视,要常常关心、代祷、支持,如果病人接受治疗后有一些程度上的恢复,也可以让他们在教会中分担一些简单的服侍,比如分发圣经、歌本、帮忙打扫等等,这些也是可以有治疗作用的,因为可以帮助他们早日恢复正常的生活。

3.对被鬼附者:照着圣经的教导自洁、禁食、祷告赶鬼,并帮助对方弃绝罪,决志过圣洁的生活,并

把信仰的真理接到心里,否则还会再度因着罪被撒但所辖制。

今日的教会,如果基层教牧传道人能够接受教牧心理辅导方面的基本训练,不仅能辨别区分精神病和被鬼附,同时也能够为信徒在其他心理问题方面提供切实而有效的关注与帮助,这样就能非常具体体现了上帝的关爱,更有助于促进个体与上帝之间建立信赖关系。

(注:本文作者为江苏一基层教会牧师,也是国家二级心理咨询师)

专题| 抑郁症辅导

关怀抑郁症| 他们, 就在你的身边……

文/ 志献



没有经历过同样的痛苦, 就谈不上真正的理解。

前五六年的时候, 我们当地教会会有一个叔叔出了一场车祸, 感恩的是车祸过后生命保住了, 但是大脑在这场车祸中却受到了严重的创伤。等到出院的时候, 很明显地

发现他思考速度、头脑的灵活性、身体的协调能力都变得不如从前, 因此也就失去了工作能力。后来随着时间的推移, 他又逐渐地出现了自闭、钻牛角尖、自卑想自杀等等现象, 去找心理医生检查, 说是严重的抑郁症, 但是没有及时进行心

理辅导,于是这种痛苦就长期困扰着他。站在我的角度,我曾经用真理劝勉过、看望过,也告诉这位叔叔要积极仰望神。或许站在曾经的角度上看,我已经尽力了,但是当我最近再听见他消息的时候,我心里面就非常的羞愧,因为他已经跳楼自杀了。当我跪在主的面前,我就不断问自己:“如果我是一个合格的牧者,为什么会轻视别人的需要;如果我是一个有忠心的人,为什么不能真实地陪伴有需要的人……”

如果我能早点懂他,早点知道如何做得更符合他的需要,或许有些事情就不会发生。但是纵观今天,抑郁症这一话题在基督徒的眼中好像并不被重视,同时对于患有抑郁症者所提供的意见也有很多偏激的地方。

记得有一个姊妹,她心里面常常担心自己家的弟兄抛弃自己,于是就凡事都盘问,每天都检查他家弟兄的东西,就是担心他家的弟兄不要她,每天都疑神疑鬼的状态,最开始的时候,教会的人

还会去看望、劝勉,但是后来渐渐的大家都习惯了,也就不以为然了,再后来听说的时候,这个姊妹就被鬼附了。

还记得曾经接触过教会的一个高三的学生,他学习成绩一直都非常好,小学就跳了两级,初中跳了一级,高中也跳了一级,但是成绩非常好。只是他并不喜欢学习,甚至心里恨恶学习这件事,他是因为父母的期望才一直努力学习,所以一直隐忍。但在高考之前他就表现出来轻生的念头,但是没有人重视,他父母一直以为是他闹情绪,就在高考那一天,这个少年人就跳楼了(感谢神保守他的生命还在)。

还听说过一件事:一个姊妹生完孩子后就非常的紧张,平白无故的流眼泪,非常担心自己会伤害孩子,当时教会有个信徒就说这个姊妹可能是被鬼附身了,然后大家就为她做赶鬼的祷告,但是事后没多久,这位姊妹就跳楼自杀了。

但是事实上,以上这些人,都饱受了抑郁症的困扰,却遭到了忽

略,甚至是不合理的对待。

我所听见、所看见关于抑郁症的事情并不在少数,只是很多人并不明白抑郁症是怎么回事,尤其是在教会中,当看见别人出现问题,或者自己心理出现问题的时候,仅仅是用“软弱”或者“没信心”,甚至是“被鬼附”来敷衍所看见的问题,以至于忽略了问题的所在。

据调查发现,抑郁症已经成为世界第四大疾病,全世界抑郁症患者达三亿多。

美国每年都有1100万人患临床抑郁症,大约15%的人最终会以自杀了结一生。芬兰青少年中有10%罹患不同程度的抑郁症和焦虑症,其中有50%的人尚未得到医治。目前芬兰有超过5%的人口患有抑郁症。冰岛是全世界最大的抗抑郁药消费国。在冰岛,每1000名居民中大约有118人每天使用抗抑郁药。。

有人预测,到2020年,抑郁症将成为仅次于心血管疾病的第二大疾患。

其实有很多抑郁症患者就在

我们周围,或许你并没有注意到对方的存在,而他却早已经在苦难中无法自拔。下面就是我对我的身边的两位朋友的关于抑郁症的采访内容。

第一位:这是一位慕道友,听闻福音但是没有完全相信,患病于大四的一名男同学。

问:那你没有发生抑郁症以前,你对事物的态度是怎样的呢?

答:我对很多事情的看法都非常消极,我觉得人生本身没什么意义,这也是我为什么选择了解基督教的原因,我觉得活着挺没意思的,我觉得自己对事物的认知非常悲观、极端。

问:是什么原因导致你得抑郁症的呢?

答:当时大四马上就是要工作了,找的工作自己不喜欢,还没有别的工作,然后和女朋友分手,再加上考研失败……环境多方面因素形成的压力不能及时排解。

问:你患病最初是什么状态?

答:最开始就是处在茫然的阶段,就感觉一下目标全都给没了,

什么都没了，思维都变得迟缓，逐渐变得不能自主思考，用比喻说大脑就是空白一样。

问：那你最严重的时候是什么状态？

答：最严重的时候，就是悲伤情绪过重，眼前一切都是消极的，并且有强烈的自杀倾向，晚上躺下也睡不着，白天也不困，那段时间瘦了很多。

问：那你当时采用什么治疗方式了呢？

答：采取措施药物治疗，但是我觉吃了药并没什么用，后来就不吃了。我自己的总结的方式主要是静养，不去接触外界事务带来的压力，全身心放松，然后就是和家人一起回想以前发生的事情，在一种爱的氛围中。

问：你认为在你疾病中什么给你的帮助最大呢？

答：我觉得就是家人，他们每天都照顾我，并且每天都和我聊天，使我得到了充分的放松，也有面对未来的勇气。

问：现在你是一个经历过抑郁

症的人，你都那些没有患抑郁症的人有什么提醒呢？

答：最大的提醒应该是需要改变自身性格，多与人交流沟通，及时疏通压力，我觉得现在我也在基督教的信仰中得到很多帮助，我想如果我之前能明白这些真理可能我也不会出问题。

第二位：这是一位从小信耶稣的基督徒，自己承认已经得救，患病于大四的姊妹。

问：发生抑郁症以前对自己性格评价是怎样的呢？

答：性格开朗活泼，心胸宽广，乐观，遇事往好处想，不悲观，容易看开事，遇到啥事事总觉得都有办法解决。

问：是什么导致了抑郁症？

答：因为有一次和一个男同学出去吃饭，然后被强暴了，从那以后他就一直缠着我，我的生活一下就跌入谷底了。

问：当你发生抑郁症的时候有什么感觉？

答：感觉世界都是灰的，忍不住的流泪，并没有想哭那种，睁着

眼睛泪就流下来了，不爱说话，就想一个人待着。持续一段时间有点亢奋，觉得是别人的错，想要发狂，然后又觉得都是自己的错，就这两种人格来回折腾。喜欢伤感的东西，悲凉。

越来越觉得所有人都抛弃自己，嫌弃自己，觉得别人说话就是在说自己的坏话，说自己不好，越来越自卑，越来越不想和人说话。会产生第三四个人格，遇到人会炒鸡开心滔滔不绝或者一句不说，但并不是真开心。(知道微笑抑郁症吧?)

好像喘不过气来，有什么东西压着，难受，无人理解，心慌，遇事容易急就想定下来，不然不踏实。遇到一个小事都能想一堆不好的东西出来。

最严重的时候，就是想一死了之，什么都可以放下了。

问：其中给你印象最深的是什么？

答：睡不着觉，从天黑盯着天躺到天亮，有时会哭着哭着睡着，再哭着哭着醒来，梦中也在哭。自卑。什么都不想干，想隐居

深山老林。

问：在发生抑郁症的时候，有没有祷告神？

答：我最开始和负面情绪对抗，或者顺从，或者任其发挥。有一天我突然意识到明显是魔鬼拉我下水啊，我就开始努力祷告或者调整自己消极的想法，自然也是经过好长时间。说实话我现在还没好，只是比以前好太多了。

问：在这个过程中，给你最大帮助的是什么？

答：就是耶稣对我的爱支持我继续活着，每一次想要完全放弃的时候，神就用他特别的方式恩待我，保全我的生命。

问：通过这件事，给你最大的提醒是什么？

答：关注抑郁症，关爱抑郁症患者。也要留心教会众弟兄姊妹的光景，不要看表面上嘻嘻哈哈的，可能他就处在抑郁症的状态下，真的希望有更多的人关注这件事，帮助我们祷告。

上述的两个案例都真实存，其实当我去和更多的弟兄姐妹深入

沟通的时候,发现很多人在某一个阶段,都或多或少有抑郁症的情况出现。只是有的人有人帮助,有的人是独自承受的。而这也正反应出来,今天教会中弟兄姊妹之间的真是沟通太少,以至于没有办法帮助彼此,这也是一种可悲的现象。

当社会压力越来越大,人与人之间的关系越来越疏远的时候,我们要如何帮助那些我们身边陷在抑郁症中的弟兄姐妹呢?

第一: 要向神祷告

“应当一无挂虑,只要凡事借着祷告、祈求和感谢,将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安,必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”(腓4:6-7)

我们要在神面前支取能力的同时,也要完全投靠到神的恩典中,因为他是我们唯一的帮助,我们要为着那些陷在困苦和艰难中的弟兄姊妹在神的面前有真诚的祷告。

第二: 建立有效的关系

只有一个稳定的关系,说出的话语才有说服力和影响力。这就需要花费时间和代价在患者的身上,用更多的精力去陪伴在抑郁中的弟兄姊妹,让他感受到爱和温暖,在爱和真诚中他才会逐渐被影响。

第三: 带领他转向神

当一个人在抑郁中的时候,它本身没有力量转向神,或者他不愿转向神,这就需要我们能帮助他,一点一点带领他一同读经、一同祷告、一同分享神的话,让抑郁中的弟兄姊妹靠着神的话语得以恢复生命的色彩。

第四: 建议治疗

抑郁症本身属于疾病的一种,那么在疾病的领域中,我们也可以使用药物进行科学有效的治疗。虽然国人现在对心理类疾病了解的还不是很对,甚至有点抵触,但是我们做辅导的人必须要清楚,什么程度我们可以进行辅导,什么程度我们不能进行辅导,什么程度必须要送往医院。

第五：满有爱的陪伴

在陪伴抑郁症患者的时候，可能不是一天的时间，不是一个礼拜两个礼拜的事情，有可能是长时间的事情，那么这就需要我们有一个舍己的心，不断地克服自身的难处，单单的为别人考虑，甘心情愿的献上自己所有的爱。尽管有的时候会失望、受伤，但是也一定不要放弃。

抑郁症就在我们身边，甚至可能我们常常见到的某一个弟兄，笑脸背后就藏着一颗悲伤的心，或许

此刻正是我们起来关心这个群体、在乎这个群体的时候了。

我们不都是专业的心理医生，但是我们每一个人都是神的儿女，愿我们能更多的去用爱的眼睛发现别人的需要，同时也能用爱帮助我们身边的人。如果当每一个角落都充满舍己之爱的时候，或许在这种神圣的爱中，这些抑郁症患者就会得到真实的帮助，以至于走出困境。

愿我们一同关注这项工作，为了爱神，同时也为了爱身边的人。

为什么越来越多的人患上抑郁症？ 怎样才能根治？

文/ 谨心



现在患抑郁症的人越来越多，其中不乏很多名人：崔永元、白岩松、陈坤、张国荣、陈宝莲、杨坤、郑秀文、乔任梁、陈琳、丘吉尔、林肯、憨豆先生、玛丽莲梦露、梵高、海明威、顾城、三毛……而且，这些人当中有不少因抑郁症自杀的。

为什么越来越多的人患上抑郁症呢？

一、环境因素

1、社会环境。中国在改革开放以后，经济的发展越来越快。但各项制度建设还跟不上经济形势的

发展,滋生了很多新问题,激发了各种新矛盾。同时,发展不平衡越来越突出,城乡差距加剧,“不患寡而患不均”,人的心理很容易失衡。另外生活节奏越来越大,生活成本增加,竞争越来越激烈,都让人心里充满焦虑、缺少安全感。在国外,也存在很多由种族、宗教、阶层等引起的社会问题。

2、家庭环境。在缺少爱和关注、父母期待过高、要求严苛的原生家庭中成长起来的人患抑郁症的可能性也更大。

二、个性因素

1、追求完美,过于较真。似乎处女座的人更容易抑郁。比如我和张国荣都是同一天生日,典型的处女座,对自己要求很严格,什么事情都要亲力亲为,力争做到尽善尽美。但这样不仅让自己的身体过度消耗,在不完美的现实生活中也很容易碰壁、受挫。

2、思维狭窄,容易钻牛角尖。有人说得抑郁症的人智商往往很高,总是想太多,而傻呵呵的人很

少得抑郁症的。在接触了这么多病友后,我发现也不尽然如此。但是基本上所有得抑郁症的人都有个共同点,往往都是一根筋、单向直线思维,不能多维度多角度地看待问题,包括我自己。我可以对某个点思考的很深入,但我关注的点很少,没有将这些点串成“面”,更没有把“面”架构成立体的。而思维狭窄的原因,是经历太单一,看到的听到的东西同质化程度太高。而人的认知不会超过所经历的,人的思维方式只有经历了一些不一样的事情后才能改变。

3、过于考虑别人的感受,压抑自己的情绪。这个往往跟从小缺爱和关注有关。抑郁症的人常常很照顾别人感受,总是想通过牺牲自己来讨别人的欢心,避免面对冲突和矛盾。我以前就是这样,天真以为顺着别人的心意就可以维持好的关系,总是压抑自己的感受,打落了牙齿往肚子里吞。不良情绪积累多了,又不懂得及时排解,然后就抑郁了。事实上,当我总是节节退让时,一些人并不因此就跟我维持好的关系,

反而得寸进尺越来越过分。

4、过于在乎别人的看法，习惯性自责。抑郁症的人总是消极地看待事情，很在乎别人怎么看自己，尤其是对自己的负面看法。我一直很喜欢反省自己的问题，可能也跟父母总是批评我不表扬肯定我有关。以前当别人对我有否定看法时，我就很容易认同，觉得是自己的问题，然后又联想到自己的其他问题，觉得自己一无是处。于是越来越讨厌自己，不接纳自己，加重了抑郁情绪。究其原因，是没有自己明确的判断是非的标准，没有形成一套稳健的价值体系，才会容易受别人负面评价的影响。

三、生理因素

抑郁症最初可能只有情绪上的问题。但身心是互相影响的。当抑郁情绪长期不能释放后，会引起神经损伤，导致神经生化的失调，最主要的就是大脑里面的五羟色胺或去甲肾上腺素分泌失调，从而神经调节功能紊乱。患者会表现出一系列的躯体症状，最

典型的的就是失眠早醒，还有头痛、胸闷、胃痛、耳鸣、心慌、气短等等。抑郁症最让人难以忍受的是躯体上经受的折磨。很多人其实是忍受不了躯体的痛苦而自杀的。张国荣当时最大的奢望就是能睡着觉，哪怕只有一晚。

我的主要症状也是早醒。后来通过各种方法睡眠改善了很多后，但由于长期没休息好，元气大伤，气血虚弱，总是觉得精力不足，很容易疲倦。当时我找心理咨询，咨询师说我是过去的情绪没处理掉，要花掉很多能量去压制受伤的情绪，所以觉得累。一累心情就容易烦躁。但我觉得我没什么不好的情绪，我的生活态度很积极向上啊。咨询师说是我不承认，咨询无法继续下去。后来我系统地调养身体，补充气血后，精力免疫力都大大增强，心情也好了很多。所以有时候，身体的症状消失后，抑郁情绪也会随之消失。

如果一些其他疾病长期得不到医治，病人常年忍受病痛的折磨，也会引起抑郁症。比如有人因

腰椎间盘突出患上抑郁症自杀。

怎样才能根治抑郁症？

我们必须得承认，现在有很多疾病，都是很难治的。当在问“怎样才能根治抑郁症？”时，其实是想找到一种一劳永逸的方法彻底把抑郁黑狗甩掉，永远不再被它侵扰。而想要一次性根本解决问题其实是出于人的惰性。

实际上，不仅是疾病，很多问题都是没有所谓根本解决的方法。得了感冒，吃药或者输液好了以后，以后就不会再感冒了吗？房间能彻底打扫干净，不需要再打扫了吗？你一顿饭吃饱了，以后就不用再吃了吗？

自然界遵循热力学第二定律“熵增定律”。“熵”指的是系统的混乱度。熵增定律指的是——孤立系统总是趋向于熵增，最终达到熵的最大状态，也就是系统的最混乱无序状态。用一句话来解释就是：封闭系统总是趋向于混乱，要减少它的熵，外界必须对它做功。

薛定谔于1944年出版的著作《生命是什么》提出——“生命是

非平衡系统并以负熵为生。而生命需要通过不断抵消其生活中产生的正熵，使自己维持在一个稳定而低的熵水平上。”

人体是一个巨大的化学反应体系，生命的代谢过程建立在生物化学反应的基础上，熵增过程也必然体现在生命体系之中。所以“人生如逆水行走，不进则退”，我们才会觉得需要拼尽全力才会看起来毫不费劲。自然界由有序走向无序，这是无法改变的。

我们所能改变的只有自己，让自己具备持续维持有序的能力。从某种角度来讲，生命的意义就在于具有抵抗自身熵增的能力，即具有熵减的能力。

对开放系统而言，由于它可以将内部能量交换产生的熵增通过向环境释放热量的方式转移，所以开放系统有可能趋向熵减而达到有序状态。当人患抑郁症的时候，生活工作都陷入混乱，其实是处于一个高熵值的无序状态。我们需要打破封闭的状态，才能有外界对我们做功，从而减少熵值，重回

到有序。

所以我们必须走出舒适区,积极学习成长突破,才能恢复正常。抑郁症非常容易复发,对一个抑郁症患者来说,很可能会长期生活在“变好”和“治愈”之间的状态。即使抑郁症真的终身不再复发了,但生活中依然会遇到其他无法根本解决的问题。因为从世界这个大的系统来说,熵增是无可改变的必然。

我们对人生要有接受意识,放下完美主义,不要执着于很多无法改变不可逆的事。比如,我们必须接受死亡。当人生会遇到很多的问题。这些问题会困扰到我们,趋利避害的本能让我们想逃避,或者想找到什么方法可以彻底解决。其实,只要问题对生活没有太大影响就要学会与之共存,然后该干嘛干嘛。总想着要彻底解决掉反而徒增烦恼。

我的胸口长了个小纤维瘤,我嫌难看去做了手术切除。哪知道术后长了疤痕疙瘩,比原来更难看。我在一家医院治疗了很多次,还是

无法完全消散,于是我去最好的华西医院。华西医生跟我说:疤痕疙瘩很难治,能够控制它不再长就不错了,至于美观什么的就不要想了。那个纤维瘤本来无伤大雅,被我一折腾,更严重了,让我无比后悔。

为了少得感冒,我们需要平时注意营养和经常锻炼来提高免疫力,而不是去找能够吃了就永远不得感冒的灵丹妙药。

为了保持环境卫生,我们需要经常打扫,而不是找能够永远不脏的神奇方法。

为了不饥饿,我们需要每天按时吃饭,而不是去找吃了永远不饿的食物。

抑郁症也是一样,重构自己的认知体系,提高自身解决问题的能力,提升对人生的掌控感,将黑狗驯服在可控范围内,不影响正常工作生活,就够了。

(原文刊载于“谨心与郁共舞”微信公众号,本平台蒙允转载,不拥有版权。)

专访| 主内心理咨询师： 教会如何帮助牧养 受抑郁症困扰的基督徒？

文/ 何夕

据2019年世界卫生组织(WHO)统计的最新数据显示,全球有超过3.5亿抑郁症患者,而据估算,中国目前的抑郁症患者已经过亿。这些数字说明了抑郁症患者在人群中的普遍性,面对社会现实情况,教会在实际的牧养工作中也面临着如何牧养这个群体的挑战。作为基督徒,如何看待自己患上抑郁症或者身边患有抑郁症的弟兄姐妹,也需要从信仰角度得到解释和帮助。

近日,本刊邀请从事心理咨询多年,在美国及香港参与心理咨询工作长达三十年的萧老师,对于抑郁症群体,以及教会如何提供切实有效的帮助等问题进行了解答。

1、对于大部分非专业人士来说,可能很快的识别身边的抑郁症患者是非常重要的,这样才能及时的提供帮助。那么,如何识别抑郁症呢?抑郁症患者一般有哪些表现?

以下可能是信徒倾向抑郁情绪的信号,大家可以用来参考,提示自己或身边的人要及时注意。抑郁症最主要是经过精神科医生专业的诊断,千万不要以为自己猜对就是了。

有些人会特别说,“请大家为我祷告,我究竟信心不足,我灵性很软弱,我经常觉得很焦虑、很恐惧、很惊慌,失眠”,有些人会说,“唉,我已经对生活失去了兴趣了,

我觉得我对人生都很悲观,我都不想吃东西。”还有一种情况是有些人表现得很敏感,别人跟他有些不同意见的时候,他就会反应很强烈,发很大的脾气。

有人会觉得说上帝不是应许我们有平安吗,为什么我经常还是感觉不安呢?有时候我整个晚上都睡不着,我也祷告,但是感觉也是没用。还有就是有些人会觉得压力很大,有时候会感觉到心跳跳得很快,冒冷汗,还有身体上的各种疼痛我、胃胀、怕冷……,医生都找不到原因。

有些人觉得说自己犯了罪,不能满足神的要求,也不敢面对上帝。也有人觉得侍奉很疲惫,不是工作的辛劳,乃是领袖之间的明枪暗箭;;让他感到很灰心疲倦,不想再卷入漩涡……

还有人可能很热心地参与服侍,但是他性格很孤僻,没有什么朋友,也不会开放自己,这样很难有人知道怎么去关心他。还有发现有些人是工作狂,向来以“属灵人”

自居,认为休息和娱乐都是毫无价值,却忘记了人不单是“灵体”,也有魂与身体的需要。

当你去帮助这些抑郁症的人的时候,你也可以去问他一些问题,譬如说你情绪低落的时候,你有没有怀疑过神呢?你是不是觉得神很不公平,你可以问他一些问题,每次问他一两个问题,了解一下他,听听他怎么回答你。

2、您在日常的辅导中,接触的患有抑郁症的基督徒多吗?就您了解,现在国内教会抑郁症群体面临哪些实际上的问题和困难?

我不知道基督徒抑郁症的比例和社会上的人有什么分别。我想中国教会抑郁症的人或者他们身边的家人朋友得了抑郁症应该也是为数不少。

因为抑郁症在中国可能是最近十年才开始被特别关注,而过去一般人包括基督徒对精神健康没有特别概念,也不知道怎样分辨,所以当情况严重时,教会的牧者有时候也无从入手。

我相信教会的牧者都是好牧人，都希望信徒成为神所喜悦的人，学像耶稣一样完全圣洁，正如耶稣说的：“你们要完全，像你们的天父完全一样。”（太5:48）但耶稣所指的“完全”，不是守全律法、毫无瑕疵，乃是指全人的身体、灵魂、情绪都能健康和成熟。

现在一般门徒训练是强调读经、祷告、参加教会聚会、传福音、事奉等“属灵”表现。这些都很重要，但情绪的健康，信徒生命成熟也是很重要指标。如果教会忽略了教导信徒去正面思维，没有给他们空间表达哀伤的情绪，没有处理他们内在生命的话，当信徒面对各种挣扎和诱惑时，他们不但没有力量去回应，而且对自己的行为会一次又一次地感到失望，在这样的拉力和矛盾下面，严重时产生抑郁情绪，有些人甚至而因此得了抑郁症。

我以前接触很多信徒，他们都会说不敢把自己真实的问题和挣扎告诉牧者，因为他们感觉教会是一个很神圣的地方，牧师大多是关

心你属灵的问题，你有没有读经祷告，家人信主了吗？所以如果你让别人知道自己有软弱时，情绪不受控，别人一定会说你的属灵生命出现了问题，因此大家都会带上面具，把自己的挣扎隐藏起来。甚至有人 would 认为抑郁是人犯罪的后果，信徒抑郁是因为缺乏信心，太多忧虑，而且不懂得信靠神！

也有些牧者只强调敬虔爱主，以为被圣灵充满的基督徒是不应该抑郁的，他们反对服用任何抗抑郁药或电疗。我个人相信吃抑郁症的药和读经祷告是没有冲突的，如果我们不去关心他们身体上的需要时，情况很可能会愈来愈严重的。

3、抑郁症的基督徒如何正确接纳和处理自己情绪上面的问题？

就算信主多年的基督徒，也不一定认为“生命成熟”是包括情绪健康。其实，一个人对“生命成熟”的定义，与其属灵观有极大的关系。如果一个基督徒的属灵观，只是建立在对圣经的知识的认识了多少，事奉了多久，那么情绪健康

与否,他根本不会思考。另外有些基督徒,可能认为属灵的基督徒是“不该”或“不会”有任何负面情绪的,因此对自己的负面情绪一概否认。

圣经也有说情绪问题,“生气却不要犯罪;不可含怒到日落……”(《弗》4:26,31)保罗接纳怒气的存在,但提醒基督徒要小心、合理的处理,不要一直生气,不要被种种负面的情绪所控制,而做出伤害自己伤害别人的行为。有些人因为冲动说出要离婚的话,打散了整个家庭。虽然我们在基督里成为新人,但不表示已经自动有了好的思想和正确的态度,成长像基督是一个过程,当中是包括情绪的处理。

当有人问你“你今天心情或情绪如何”时,很多人的脑袋可能一片空白,最多只能说出“好”或“不好”而已。有些基督徒能察觉到自己的情绪,但未能觉察自己的处理。其实,对情绪的意识及处理的技能,是可以学习的。《雅各书》1:19“你们各人要快地听,慢慢地说,慢慢地动怒。”有时候我们对别

人说的话,我们的反应太快,所以很容易受伤。如果回应慢一点,不要太敏感,因为很多人说话都是随便说说,第二天他就忘了,你就何必去耿耿于怀。

我们情绪低落,可能因为是身体的原因,罪的问题,也可能是经济困境等原因。但当人任由低落的情绪主宰自己的时候:他就不再理会自己的生活、工作,应关心的人和事。他便不再去做那些应做而没做的事,只是坐着纳闷或者发呆。当他觉得自己一事无成,又会增加自己的内疚,觉得人活着没有什么意义。这样的话,我们更不想去做那些应做而没做的事,于是不断恶性循环而变成抑郁。

4、抑郁症的患者如何逐步走出抑郁的恶性循环呢?

首先接纳自己有低落的情绪是正常的,不要去否认它、逃避它,或者一直责怪别人。如果是出于得罪人得罪神,有内疚的情绪,求神赦免自己的罪,共主动与人和好。

要开始做自己应做的工作及事情,负起责任来生活。一个人要

改变习惯性负面的思维方式,是需要时间的。所以,在情绪低落时,不跟从自己的感受,相信神是爱你的。要做时间表;无论你心中感受如何,必需遵着作息表生活和工作。不要坐着发呆,可以多参与一些活动,并拒绝与别人畅谈自怜的事。有罪即立刻悔改。

改变心中,口中惯用的词如:“我没有盼望的了!”或“我不能忍受下去了!”

5.作为教会牧者和同工来说,教会如何牧养抑郁症的信徒?教会哪些同工需要有牧养装备?

作为教会牧者和同工来说,要帮助抑郁症的信徒,可以试从信仰角度与患者讨论有关抑郁的情绪,这比直接了当告诉他得了抑郁症,效果可能会好一点。

第一步:为自己及对方祷告。教会的牧养同工要先为对方代祷,求神的全人医治临到患者身上;求神的宝血遮盖你和你的家人,不容许魔鬼透过你的参与来攻击你,也求神保守你的心不被对方的负面情绪所拖跨;求神赐

给你智慧去了解如何帮助他;寻找哪里有专业的辅导员和精神科专家,准备日后转介;

第二步:与对方建立良好关系。可以透过与他交谈、陪伴、一起散步等,使他对你有信任;如果他并没有对你开放自己,就不要勉强;你也可以偶尔陪伴他,为他提供实际的帮助;例如,替他购物、预备食物、接送等;他可能不想跟太多人接触,因这样会对他造成压力。但又不能让他太孤独,以免他觉得自己很糟糕,没有人愿意跟他在一起,最好是让那些对抑郁症有负担的信徒来陪伴,因着他们的包容和爱心,患者会觉得有支持。

第三步:要慢慢地了解对方,你可以问他一些问题让他来回答,你不需要去同意或不同意,因为主要是你去要聆听他,慢慢的聆听,不要表达自己的意见,比如说你可以问他,你觉得怎么样才是对你最好的帮助?你觉得你的心是不是被压碎呢?你有否感觉到绝望呢?不管他怎么回答你都没关系,你只是听就可以了。忧郁症患

者的性格本来就是很固执，千万不要跟他有任何甚致是神学上的辩论，因为当他觉得自己被斥责的时候，他的情绪会很不受控，可能会发怒拍桌子或者有其他失控的行为。所以不要去跟他辩论，不要批评他，不要责备他。

第四步：跟他一起读诗篇。我觉得诗篇是非常的好让人去表达情绪的。大卫也是一个遭遇很多困苦、患难的人，他在诗篇里面经常说：“我的心你为何忧闷，为何在我里面烦躁，应当仰望神。”所以，神把诗篇留下来，就是帮助信徒能够打开自己的心。没关系，在神面前你可以哭，你可以喊，你可以叫，你可以把自己不开心的事情都跟神讲，把你愤怒、抱怨都可以讲。

曾经有一个团契叫拿俄米团契，里面都是一些离婚的女信徒，那些姐妹在团契里面向神面前倾诉，哭得很厉害。甚致有人会说：“神啊，你把我老公杀了吧！”可见她们的负面情绪已经严重到什么地步。我们当然相信上帝不会因为她说这个话就真的把她的丈夫杀

了，或者要来惩罚她所说的话，但她们能够表达自己内心那个情绪还是非常重要的。

第五步：建议对方接受治疗。如果他对你已经有了信任，就告诉他抑郁情绪所引起的失眠、没有胃口和负面情绪，可以通过服用抗抑郁的药物得到好转。为了解决失眠的痛苦，他或许愿意找医生检查身体，不要直接说见精神科医生，免得他反感，要给他时间考虑，不要过于坚持。如果他不愿意去，就再等另一个适当的时机。

如果他不反对，马上替他安排看医生或辅导，你先前已经找好的转介就可以用上了，如果你没有预先准备好，你会失去大好时机。如果对方非常绝望，有自杀倾向，要立刻跟他的家人讨论，尽早坚持带他去看医生。自杀是抑郁症病人的严重问题，必须及时处理。

6、目前，对抑郁症患者来说，有哪些认识上的误区？

抑郁症不是一种弱者的记号，虽然他们被忧郁的情绪吞吃了自己大部分的精力和动力，但他们绝

对不是懒惰,反而他们当中有些人要比正常人花上几倍的精力才能维持自己的工作和生活。

抑郁症不是永远的。如果抑郁症的患者已经有这个症状很多年,他们对自己能不能好起来是很没有信心。其实,现在的抑郁症是可以得到控制的,我有朋友是有抑郁症的,她每天晚上10点吃药后睡觉,早上8点起床上班,生活很正常。

7、对于那些有意愿服侍抑郁症患者的牧者同工,是不是也需要对自己做一定的评估?他们在这个过程中如何保证自己的属灵健康和心理健康?

有一些测试可以让人评估自己的精神和情绪状况,所以无论是当事人或者服事他的人也可以用来了解自己的情绪及身体状况,看看自己最近有没有焦虑、忧郁、对什么有恐惧、或者对人际关系是否过于敏感等。服事的人要有健康的自我形象,处理好过去自己受伤的情绪,才能更有效的帮助别人。爱心和耐性对服事的人都非常重要,

因为抑郁症的人的进步都很慢,让人很容易灰心和失望。

在帮助抑郁症信徒的过程中,有一个重要前提是同性帮助,即男对男、女对女;千万不要男对女或女对男,以免引起情感转移,把患者对神的倚靠变成对你的倚靠。

不要让自己孤军作战,你需要同工或团队一起服事。大家一起祷告,把压力交给神,承认自己能做的很少,但神使万事互相效力,叫爱神的人得益处。

还有,服事的人让自己的满足在于与神亲密的关系里,不要把服事别人的需要变成了自己的满足。并要常常感恩,谨慎处理与信徒并家人的关系,敏感魔鬼的欺骗和攻击,避免容易被人冒犯的冲动等;务要在主面前谦卑服事,把荣耀归给神。

总结:

世界上最痛苦的病莫过于抑郁症了,患者所忍受的痛苦并非一般人所能明白,而且常常被人误解为懦弱、自我中心、不好好感恩等。

其实，抑郁症患者日夜都被负面的情绪煎熬着，没有一刻停止，根本得不着安息。此外，一般抑郁症患者的情绪比较敏感。他们最大的痛苦就是孤独感和害怕被抛弃，所以当愿意向抑郁症的人伸出援

手的话，我相信神会悦纳大家，他会亲自来帮助我们的。所以，把自己的生命交给神，让神把你放在受苦人的世界里，这是对你的信仰一个莫大的挑战。

专栏| 疫情下的教牧辅导： 我这样帮助了一位抑郁症慕道友

文/ 瓦器



疫情下，作为教会工人，特别是教牧同工会面临一项无法回避又艰巨的任务——抑郁症患者的辅导。因为受疫情影响，抑郁症患者数量攀升。主内弟兄姊妹或其家人也会患上抑郁症，教会同工也会接到主内弟兄姊妹这方面的求助。那么，作为非专业辅导或平时很少接触这项事工的教会工人当怎么去应对呢？笔者在此简要介绍一下自己近期辅导一位抑郁症重症慕道友的经历，以供同道参考。

一、接受辅导挑战

本地城乡解封的第二天，笔者收到霞（化名）姊妹发来的微信求助信息：“弟兄你说我该怎么办！？近期我家弟兄心情糟透了，甚至有死的念头。今天下午，我实在很困乏想睡一会，上床几分钟后，又放不下他，下床来到他卧室，发现他上吊了。幸好发现及时，经赶来的医护人员抢救，才捡回一条性命。他清醒后，不记得自己做了什么。弟兄你说说，这是不是有魔鬼在作怪呀！？我要崩溃了，我该怎么办，我想请你帮忙出点主意！谢谢！”

霞姊妹是笔者牧养小组的成员，她丈夫焰（化名）弟兄两年前也有时参加我们的小组聚会，后来，

因业务繁忙和信心微小而中断聚会了。但是，笔者与焰弟兄常有电话联系，也做过多次探访，关系较为密切。

虽然，笔者在辅导工作中是外行，但作为教会一名教牧同工和霞姊妹的直接牧者，以及与焰弟兄的关系，同时，身边又没有心理辅导方面的人脉资源，面对霞姊妹的求助，也只好运用早前在网上修读的《教牧辅导》课程和平时零星阅读相关书籍所掌握的辅导知识，硬着头皮去辅导焰弟兄。

二、进入辅导实际

笔者收到这求助信息时，已是晚上十一点，不便前往焰弟兄家，但是，“是不是有魔鬼在作怪”和“我要崩溃了，我该怎么办”的问题必须及时解决，以免霞姊妹受此恐惧和紧张情绪的煎熬，从而选择了以微信通话与霞姊妹交通。

首先，笔者进行了三个方面了解，掌握了基本情况。一是病情和就医：近期焰弟兄情绪十分低落，心情极其沮丧；住了多天医院，医

生认为是抑郁症，并作了相应治疗，且建议待武汉解封后去那里看精神疾病专科（因当地无这类专科）。二是焰弟兄“对神的态度”（甄别被鬼附者与精神病人的关键特征）：焰弟兄一贯支持琴姊妹的信仰，近期还为自己很长时期没有敬拜神而愧疚，并向霞姊妹表态待他病情好转后，一定同她去教堂做礼拜等。三是焰弟兄近年表现：近年来，他总是怀疑自己有病，乱吃药，睡眠很差等症候。综合上述资料，笔者断定医生的诊断正确。然后，明确告诉霞姊妹，她家弟兄是患了抑郁症，并非魔鬼附身。

针对霞姊妹“我要崩溃了，我该怎么办”的问题。笔者告诉她，过了这段重症时期，通过治疗病情会缓解，且会治愈；嘱咐她不要过分担忧，且告诉她当恒切祷告，仰赖上帝，本人也会为她祷告。针对弟兄当前的自杀倾向，交代她应当加强防范，并建议她与家人应当轮番守护，嘱咐她自己也要注意休息。

第二天上午，笔者来到焰弟兄家，因与焰弟兄关系较亲密，很快

进入正题。首先，用心聆听了焰弟兄内心痛苦的倾诉和简单听取了霞姊妹关于焰弟兄的病情介绍，然后，明确告知焰弟兄，他是患了抑郁症，而且，当前比较严重。并通过讲解被鬼附者的特征，进一步消除他们怀疑“有魔鬼在作怪”之忧虑。并以焰弟兄为重点辅导对象，对其夫妇作了以下方面的辅导：

一是引导他们正确认识抑郁症，消除思想顾虑。一个人患病后，通常会有不同程度的自卑感，特别是抑郁症病人，自卑感更加严重。告诉他们只要是人都都会生病，生病是一种生理和心理反应；并告诉他们抑郁症患者其实很普遍，国内有心理学专家指出：国人中有3.5亿抑郁症患者，占总人口的25%左右，只是有的症状较轻；还告诉他们抑郁症并不可怕，只要积极配合治疗，是可以痊愈的。

二是劝勉他们将一切的忧虑卸给主耶稣。告诉他耶稣才是唯一掌管生命的主，也是安慰人心的神，要学会仰望和交托主耶稣。交谈中，了解到焰弟兄近期常常

在网上搜索和打探用迷信手段治病的渠道。针对这一情况，及时进行了劝诫，嘱咐他们不要听信搞迷信者的胡言乱语。并列举了两位主内姊妹曾在抑郁症中仰望主得医治的实例，以鼓励他依靠主耶稣的信心。同时，也劝勉他检讨自己，看看自己在哪些方面亏欠了神，并告诉他神乐意饶恕人，鼓励他向神悔改。

三是告诉他应遵照医嘱积极配合治疗。告诉他在病情上要轻视，但是在治疗上要重视。交通中，了解到焰弟兄这几天拒绝服用医生为他开出的抗抑郁剂，且固执地坚持吃自己从药店买回的降血压等药品。针对这一种情，笔者郑重地告诉他，在当前重症阶段，一定要服用抗抑郁剂，并告诉他不服用可能产生的严重后果。且告诉他，有的药物会产生和加重抑郁症的副作用，不要自己用药。期间，焰弟兄的儿子用手机在网上搜索发现他当前服用的降血压药有引起抑郁症的副作用。从而，笔者嘱咐焰弟兄一定要按医嘱服药，他也同意

了。并即时服用了从医院拿回的抗抑郁剂，且表态暂停服用自备的降压药等药，以待咨询医生。

四是引导他看见积极因素。笔者对他的家庭、人生和事业背景都比较熟悉，于是帮助他看见自身一些美好事情和家人对他的爱。并鼓励他以改变心中，口中惯用的词汇如“我没有盼望的了！”，或“我不能忍受下去了！”以赞美取而代之。并建议他用真情去关心他人的需要，鼓励他人；并劝勉他多多感恩——感恩上帝和感谢身边的人。

五是建议注意饮食和加强运动，并订出生活作息表。嘱咐姊妹给焰弟兄改善饮食，以提升其免疫力；嘱咐焰弟兄尽量避免一人闷在屋里，多进行户外活动。并告诉他抑郁症专家指出：有证据显示使人流汗的运动，和抗抑郁剂一样有效，可以消除抑郁症状。要求他无论心中感受如何，必须遵循作息表生活。待病情缓解后，开始做自己应做的工作及事情。同时，每天应有读经、祷告，多亲近神。

六是对他家姊妹和孩子进行

辅导。告诉霞姊妹和他孩子：抑郁症患者需要亲人的支持，他不是故意要忧郁，他也受苦于其中，他也想要释放，他也在努力，要理解他。特别是病人易怒爱发脾气，当他发脾气时，不要计较，不要与其争执。并吩咐霞姊妹不要唠叨弟兄不倚靠主、没有喜乐、没信心，不体贴家人等；否则，只会给弟兄带来伤害，增加压力，影响复愈；鼓励家人多加体贴和多多陪伴病人。

这次探访辅导后，弟兄还隔三差五地去他家探望或打电话问候，坚持进行后续辅导，常常提醒他服用抗抑郁剂和鼓励他依靠神，带领他祷告。

三、辅导中的体会。

一是教牧同工要努力学习辅导知识和技巧。辅导工作是一项专业性很强的工作，也是教会十分需要的工作。特别是作为教会同工，应当创造条件，接受这方面的装备。

二是在辅导中要有同理心。设身处地体谅患者的痛苦，不要一

见面就滔滔不绝地说教,应当多聆听患者的倾诉,做聆听者,让患者感到辅导人员的亲切友好,消除戒备心理,增加患者对辅导者的信任度;也不要一见面就任意定患者的罪,千万不可将自己放在道德至高点,一味地指责患者犯了罪,强迫患者认罪悔改。要注意沟通技巧,耐心地对患者进行心理疏导。约伯遭患难时,他的三个朋友相约去看他,与他同坐七昼夜,与他一起哀伤,给约伯带去了很大的安慰。但是,当约伯开口述说他的痛苦,三位朋友开始轮流陈述自己的看法、一套大理论、甚至指责其犯罪,结果给约伯带来了更大伤害,无疑是在他伤口上抹了盐。

三是注意辅导人员的安排。霞姊妹反映,只要有亲戚来探望焰弟兄,待探望者走后,他都会对家人大发脾气。其实,这是病人的“自卑感”在作怪。鉴于这一现象,笔者建议:针对抑郁症病人,教会安排的辅导人员,除了应当具有一定辅导知识外,还尽可能是与患者关系较亲切者。这样辅导者与患者容易建

立关系,便于进入辅导。同时,应考虑患者因“自卑感”,害怕与他关系一般的人员知道其病情的因素,不要安排弟兄姊妹轮番探访,应由辅导者定期探访,避免增加患者的精神压力。

四是及时转介。对抑郁症重症患者,特别是有自杀倾向的患者,应当及时帮助联系专业辅导人员或机构,将病人转交专业辅导师或机构;并建议及时看精神疾病专科医院。现在,焰弟兄已去上海一家专科医院就诊。

五是应当重视对患者家人的辅导。在患者发病期间,其家人特别是其配偶身心也十分疲惫,在信仰方面更会被人攻击(有亲友说焰弟兄患病是霞姊妹信耶稣惹的祸,奉劝她去拜假神和偶像),面临属灵挑战,已信主家人需要教会牧者的安慰和坚固,更需要辅导和代祷。

笔者非专业辅导,在此只是介绍一下自己的一次临阵实战作法,以抛砖引玉。敬请业内人士和有辅导实践经验的牧长批评指正。

见证 | 一位患抑郁症的母亲 却病得医治的感人故事

文 / 言雨



那是一名叫江薇的大学老师，于1994年得了可怕的抑郁症，发病之初表现出一系列反常的现象：心情烦躁焦虑，夜间失眠多梦，记忆力严重下降，浑身疲惫乏力，没有食欲，对外产生了严重的社交恐惧症，害怕见到朋友熟人，甚至连接电话都成了思想负担。

就在这种十分无奈的情况下，

她只有请假去医院接受治疗，吃了将近两年的药，病时好时坏，间断性复发，始终不见任何的果效，活着对她来说已成了一种巨大的精神桎梏与折磨，她曾经多少次想过用死来结束自己无望的生命，这种恶梦般的日子，但难以割舍抛下年幼的孩子，为了给孩子一个完整健全的家，她用理智逼迫自己保持

冷静,忍耐等候,没有跨出,走向自杀的那一步。

然而,就在2007年,当她的病第六次发作的时候,比以往的任何一次都来得凶猛,急切,行在死荫的黑暗幽谷中的她,正感到茫然无助,惊惶恐惧时,此刻却有幸听到了福音,有人送给她一本《圣经》,告诉她得了抑郁症并不可怕,因为在这世界上还有一位爱她的上帝,他能够医治她一切的身体疾病,抚平她一切的心灵创伤,救赎她脱离一切的凶恶与黑暗。

从小生长在传统的知识分子家庭里,如果不是走到了生命的尽头,的确很难相信这世界上还有一位上帝的存在,所以她抱着试试看的想法,终于接受了耶稣作为她个人的救主。

2007年的11月8日的早晨,她终于同意做了决志祷告。在接下来的那一段日子,教会的弟兄姊妹常常到她家中探访,一次次流着眼泪恳切地为她代求,一次次满脸喜乐地带着她唱赞美诗,一次次指着《圣经》上的话安慰她,一次次打电

话亲切询问她的病情,神的灵,神的爱不断地感动着她,启示着她敞开紧闭已久的心扉,渐渐地,使她的性格变得越来越开朗,喜乐,愿意经常主动去参加聚会,坚持每日唱诗,读经,祷告赞美神,从心底里真正认罪悔改,归向耶稣。

奇妙的是,在2008年1月20日的早晨,江薇在祷告后凭着信心把自己抗抑郁的药从两颗半减到两颗,在1月22日早晨,改为一颗药,1月25日,毅然断掉了早晨的药和晚上的药,仅仅三天之内,凭着主赐给她的信心断掉了所有的药,她怀着感激的心情对主说:“从现在开始单单仰赖你,再也不靠那些药,我相信你会负完全的责任,因为你是最信实,最慈爱的神!你通过《圣经》告诉我们,‘因你受的刑罚,我们得平安,因他受的鞭伤,我们得医治,只要信,就能得救!’”

从那时起,她所有的病症似乎都渐渐消失了,夜里能够安然入睡,白天不再害怕和人说话,对任何事情都有了浓厚的兴趣,记忆力恢复了,食欲增强了,精神愉快了,

当她的丈夫，亲眼看到她有这样的转变都觉得很惊奇，也愿意来相信耶稣，和她一起去参加聚会，一起读经，祷告，唱诗赞美神，后来也受洗成为基督徒。

马太福音7:7-8节 你们祈求，就给你们，寻找就寻见，叩门，就给你们开门。因为凡祈求的就得者，寻找就寻见。叩门就开门。”神要救凡一切相信他的人，无论是疾病，忧患，困苦，他都始终保守，看顾你，只要你求告他的名，每时每刻与你同在，就如一首赞美诗歌唱的那样：

受伤的心流血不停

忧伤的灵啊在哭泣
我的救主耶稣
是我唯一的帮助
孤独的我需要你怜悯和看顾
主当你的恩手伸向我
我枯干的灵被触摸
就有属天自由
助我挣脱枷锁
医治的喜乐
替代了孤独和寂寞
你是医治的神
主你是医治的神
你医治了千万人
你是医治的神
你也医治了我
你也医治了我

专题 | 自杀干预

自杀干预 基督教会需认识到自杀干预的重要性!

文/ 李道南



基督教对自杀的定义是谋杀，这与一个人以非法手段结束另一个人的生命是一个概念。在基督教看来，上帝创造的每个人都是高贵的生命，自杀则是使其中一个生命提前结束，这样也是谋杀无疑了。

基督教对自杀的定义还有另一个基础，就是上帝创造的生命，没有任何人可以随意剥夺，因此自杀者不但剥夺了一个生命，还是对上帝创造世界的干预和阻碍，因此自杀另一方面又是魔鬼撒

旦的伎俩。

然而,是否基督教如此的教义之下,就是对自杀客观的认识以及能有效干预自杀呢?

至今笔者还没有看到一份权威机构的宗教与自杀率之间的调研数据。但是基督徒自杀,不论是在媒体还是在现实生活中,都不绝于耳。

著名社会学家涂尔干曾经专门研究自杀的社会现象,并著有《自杀论》一书。在该书中,他将自杀定义为:“凡由受害者本人积极或消极的行为直接或间接引起的、受害者本人也知道必然会产生这种后果的死亡。”(《自杀论》1960年版)也就是说,自杀者自己明确知道自己那么做的后果是结束自己的生命,是一种有意识的行为。

他将自杀分成三种类型,利己型自杀、利他型自杀和社会动乱型自杀。

利己型自杀是个体出于绝望和悲观等原因结束自己的生命,以此解脱无法承受的生命重担。利己

型自杀是出于对现实的逃避,来摆脱无法改变的现状,诸如生意失败,婚姻失败或者不堪忍受疾病的痛苦等。

利他型自杀,一般是为了服从某一理念而结束自己的生命。涂尔干举了两个例子,一个是某部落的丈夫去世,妻子甘愿陪葬丈夫,这种自杀完全不是出于个人的意愿,而是由部落团体而来的强制传统,使个体完全消失在集体之中。另一个例子就是船只沉没,船长也会自杀,这是社会命令或者传统的道德要求使他放弃自卫的本能。在日本军队战败之后,许多士兵或者军官也会剖腹自杀,这也是利他型自杀,这些士兵出于对天皇的忠诚,而服从自杀的传统。

社会混乱带来的失序状态让社会与个人欲望满足之间出现脱轨,社会秩序无法满足个人的欲望要求,这样让人产生绝望,涂尔干在统计数字中发现,经济危机时期此种类型的自杀有增长趋势。

综上所述,在现代社会中,利

他型自杀，除了在邪教中存在之外，社会的普通生活中并不多见，而社会动乱型自杀，也由于社会失去秩序比如经济危机之下才会出现，因此我们最常见的应该是第一种利己型自杀。

涂尔干认为自杀虽然是个人现象，但是主要还是社会造成的，有其社会成因。个人在经历变故时，缺少社会支持和情感支持，可能是他最终决定自杀的重要原因之一，因此现在社会上有许多自杀干预的公益组织，一般也是从情感和社会支持开始，就是要告诉自杀者，你的经历并不独特，有很多人都有这样的经历，并且大家没有抛弃你。曾看到过一个例子，一个北漂在春节的时候，因自己一事无成，遂产生厌世心态，就在网上打出自杀两个字，结果跳出了许多“我爱你！”、“我们与你在一起！”等句子，这位北漂者看了之后，泪流满面，没想到在这个陌生的城市还有那么多的陌生人这样支持着自己。他因此放弃自杀，重归社会，心态也因此转变。

可见，对大多数自杀者，情感和社会支持都是至关重要的。许多的案例，也一再告诉我们，没有哪个人是孤立到没人在乎你的生死。整个社会都在关心每个个体。新闻上经常看到，有的网友自杀时仅仅留下一条微博或者一条给陌生人随机发的微信，但是社会公共系统以及网友们却会动用大量资源，找到试图自杀者并成功救援。

与世俗社会积极干预自杀不同的是，基督教教会在面对自杀时，尤其是预防自杀方面所做显得明显落后。正如基督教教会普遍缺乏面对死亡的终极关怀一样，他们对自杀的认识也停留在空洞的教义方面。

基督教对自杀仅仅是从教义方面去说明，这种说明还是交易类型的，自杀不能上天堂。这源于传统基督教将自己的目光过多地投在彼世，而忽略了对现世的关怀，相反对现世则是持拒斥的态度。人们怎样获得有质量的现世生活，这是传统教会一直刻意避免的，而相反，把否定现世生活的质量作为彼

世回报的筹码。

因此,传统教会并不能有效干预自杀,在社会支持和情感支持方面,与社会相比还有很大距离。

一个自杀者,纵然能在教会获得情感支持,但是却很难获得社会支持,从而能积极回到社会。因为教会教导基本都是消极对待社会的。

其次教会没有自己的自杀干预组织,对自杀也缺少客观深入的认识,其对自杀的定义也仅仅是将其看做“上帝的开头”而已,在传统教会看来,人的尽头恰是拉人入教的机遇而不是一个需要安慰开导

积极面对社会的个体。

传统教会与社会之间有着严重的脱节,这是传统教会必须认真对待的,这种脱节形成的沟壑已经阻碍了社会对基督教的认可,在社会和基督教之间的两厢厌烦当中,基督教已经慢慢离开社会而趋于边缘。在众多的社会功能团体中,由教会承担的功能团体几乎没有。就是最基本的养老院都少之又少,别提自杀干预组织了。任此发展下去,基督教就只能成为单纯的宗教团体。因此,教会需要意识到自杀干预是社会关怀中非常重要的部分,并积极去实践。

如何辅导有自杀倾向的基督徒？

文/小左



按照常理来说，自杀的行为或倾向，是不会发生在基督徒身上的，因为十诫有“不可杀人”（出20:13）的明确禁令。这个不可杀人的诫命，它不单指不可以杀别人，也指不可结束自己的性命；因为基督徒的生命主权属于上帝，人在生命的主权上决不能有僭越神权的行为，而且，藉着基督的死而复活，基督徒进入天堂的盼望足以抗拒地上的艰难和虚空。

然而，事实上好像并非如此，现实中确有不少的基督徒，甚至是热心的服侍人员，有自杀的倾向，甚至是走上了决绝的自杀道路。比较引人关注的案例，当属华里克牧师儿子自杀的事件。华里克牧师是《标杆人生》畅销书的作者，他患有抑郁症的儿子，在27岁时忍受不了疾病折磨，举枪自杀。自杀前，他非常清楚的告诉家人，自己是属于主的人，只是不想在苦不堪言状态中

继续走下去。

由于耶稣基督博爱宽广的胸怀,吸引了社会上不同层面群体的人士,加入教会,信靠基督。因此,在教会里,患有疾病的肢体,不在少数;其中,患有严重疾病而无法自拔,导致软弱,产生消极想法的信徒,也不在少数。笔者所在的教会中,就有位肢体患有严重疾病,癌细胞扩散至全身,生不如生,屡次有自杀的倾向,想以此脱离病痛折磨和对家人的连累。

所幸的是,这位肢体虽有自杀的倾向,但没有付出具体的行动。其原因,主要是来自家人无微不至的关爱,使其舍不得过早的离开家人;当然,也与教会肢体的劝勉有关,直接使其打消了自杀的念头,因为肢体被告知:自杀的基督徒不能够进天堂,就是自杀不得救。担忧的是,笔者在为肢体们的劝勉有突出成效而感到高兴的同时,也深觉得这种劝勉的方法,有待商榷,存有隐患。

如何辅导有自杀倾向的基督徒,助其打消自杀的念头?这是个

复杂的课题,若走捷径的话,恐怕没有比直接告知当事人,自杀就不能得救,不能进入天堂,来的简便和有效了。但,细思起来,有待商榷,弊大于利。真理的层面而言,人能不能得救,上天堂?其一在于上帝,是圣灵使人重生,而不在于人的行为。其二在于信或不信,信是人能否得救的衡量标准,与自杀扯不上任何关系。

而且,不可否认的是,现实中确有不少的基督徒,甚至是神的仆人选择自杀,特别是在逼迫的年代里,自杀者更多,难道他们不得救吗?著名的《威斯敏斯特小教理问答释义》在二十二章,释义第六条诫命时,比较清楚的回答了这个问题,可以作为参考:

六十九问:第六条诫命禁止什么?

回答:第六条诫命禁止我们自杀(徒16:28),或不义地夺去邻舍的生命(创9:6),或有任何这样的倾向(太5:22;约一3:15;加5:15;箴24:11,12;出21:18-32)。

问1:第六条诫命禁止我们杀

害谁呢？

回答：第六条诫命禁止我们杀害我们自己或其他人。

问2：第六条诫命如何禁止我们杀害自己和他人的生命？

回答：不管是直接地杀害我们自己和他人的生命，还是间接地作出带有这种意图的事，都是第六条诫命禁止之列。

问3：为了阻止他人通过拷打和羞辱的方法来治死我们，我们采取自杀的方式来回避，这是否合乎上帝的律法呢？加图和其他的外邦人都曾经这样行，扫罗为了避免被未受割礼的非利士人杀死、羞辱地伏剑自杀了。

回答：

1. 在任何情况下自杀都不合乎上帝的律法。“禁卒就拔刀要自杀。保罗大声呼叫说：‘不要伤害自己’”（徒16:27, 28）。

2. 虽然在某些情况下自杀，被外邦人认为是一种德行，体现了勇敢的精神，但是上帝的律法不仅不容许这样的事情，而且把这样的人算为谋杀自己的人。

3. 扫罗杀死自己的行为是他自己犯罪；我们应当宁肯忍受他人各样的侮辱和折磨，因这些是他们的罪，而不愿意自己加手伤害自己，使自己在罪中死去，使得此后再也没有时间和地方认罪悔改。

问4：既然自杀之后就无法认罪悔改了，那些自杀的人仍有可能得救吗？

回答：1. 有些人使自己受到致命的伤害，但在死前认罪悔改了，并得救了，这是有可能发生的，但这种可能性非常罕见。

2. 有些上帝的儿女在疯狂的状态下（撒但乘机诱惑）自杀，但是，因为他们已有的信心和悔改，仍然是得救的。

我们要确定的是，基督徒不管在任何情况下的自杀都是犯罪，而且这是非常严重的罪，其颠倒了生命主权的性质，把本属于神的权利，妄为地变为可以自我随意支取的权利。但，另一角度而言，盲目地把基督徒的自杀，定义为不得救，上不了天堂，也不切合实际，看似能够帮助别人，那也只是以伤害真

理为代价的饮鸩止渴，以错误的办法来解决眼前的困难，只会留下更为严重的后果。

对于有自杀倾向的基督徒，我们不妨换一个角度加以辅导，虽然圣经没有直接讲基督徒不能自杀，但以圣经的原则而言，的确告诫我们基督徒是不能自杀的。其一，自杀也是杀人，触犯了诫命，是犯罪，基督徒没有权利结束任何一个人的生命，也包括自己的命。其二，自杀是上帝最为讨厌的方式，甚至没有之一。因为那是人小信的表现，完全受了魔鬼的欺骗与控制，任它摆布。再者，信徒若自杀就没有好的外在见证，是在亏欠主的圣名。显而易见，基督徒若自杀，会带来

敌视教会的人对基督教信仰的本身展开讨论，如质疑诘问，嘲笑挖苦，冷眼旁观，说风凉话等。

我们不是在讨论基督徒可不可以自杀？而是在讨论如何更好、更合情合理地辅导有自杀倾向或行为的基督徒，祛除错误，收刀入鞘，重回正途。都知道，基督徒是绝对不能自杀的，这不符合上帝的心意，但若以自杀就肯定灭亡的话来论定，似乎只能起到威吓的作用，对信徒在真理中建造却没有益处。反之，若回答自杀者有可能得救的话，又有可能导致许多在苦难中的人产生早解脱的念头，引致意想不到的后果。但，无论如何，我们需要把事实讲清楚。

从教牧辅导浅谈基督徒该如何协助挽救自杀者

文/高棒

一、引言

自杀是一种暴力结束生命的不良行为，被视为“残忍的死亡”，会对社会和家庭造成极大的不良影响与伤害。根据美国精神医学手册报告，每年全球有50多万因自杀而死的案例，平均每分钟都有人因自杀而死亡。但圣经教导上帝禁止杀人(出20:13)，包括自己的生命。人的生命主权在于上帝。

曾有学者分析自杀是否可针对不同的环境和因素有避免的可能。因此，作为基督徒，该怎样协助自杀者？如何给予帮助，尽可能的及时避免自杀行为？

有学者指出，从心理辅导掌握技巧和策略，可有效的降低自杀危机。那么作为教牧人员，笔者尝试

从自杀的原因分析，探讨有否挽救的可能，并从教牧辅导的角度，给予受助者切实的关怀，盼望协助自杀者挽回珍贵生命，并重获希望。

二、“自杀”定义及原因

1. 自杀的定义

自杀不属于精神失常，而是在清醒认知的状态下，主动意识的行为，作出进行自我毁灭的行动。魏連嶽认为：当生的恐惧大过死亡的恐怖，就会导致其迈向死亡。

因此，自杀是主动的意识形态，是壮烈而非荒谬，是勇气而非懦弱的行为。只有当我们了解自杀的原因，才能探讨如何有效给予自杀者帮助。

2. 自杀的原因探讨



有学者分析，自杀者与年龄性别等诸多因素有关。总体可归为两类：

2.1. 个人方面

从流行病学的角度看自杀。在个人方面因素有：1、依性别区分。2、宗教信仰。3、婚姻状况。4、职业。5、心理特质。

由此可以给辅导者提供一个清晰的背景，在个人层面，无论性别年龄信仰背景如何，当他们受到严重的伤害或排斥，绝望胜过活下

去的欲望，就可能会选择自杀。辅导者要针对不同层面的受助者需要，使用特殊建立关系的方式，从而进行有效的对话沟通。使受助者能在真正需要的层面得到切实的抚慰和帮助。

2.2. 社会层面

另外，社会方面导致自杀的原因有：“1、社区。2、经济情况。3、战争。4、文化。”魏連嶽也认为，除了上述个人内在的层面，还有诸多自杀现象反映出社会与世界中的很

多问题。“特别是工业革命以来,自杀率迅速增长。”

这里更让我们看到基督徒的社会责任和义务,如何营造美好的社会环境,使生命能够持续充满光明,对于挽回自杀起到不可忽视的作用。比如说在基督徒所处的环境,交往的人群,以正面积极的信仰力量影响身边的人,即可对自杀有预防和避免的帮助。另外,从社会层面可以看到,辅导方向针对自杀者所处的环境,进行有效的劝导,至关重要。

三、‘自杀’的挽回可能

有学者分析:“自杀的成因多半是社会性的。换言之,它是一种社会问题,有复杂的社会因素值得探索。”自杀与其他的死亡方式不同,因此,可以针对不同的环境和因素有避免的可能。

1.自杀者的征兆分析

美国精神医学手册中,提到自杀者经常会发出危险信号。比如:“1、以前自杀过的人容易再犯。2、有精神疾病的人需要留意。3、留下

遗书,在小纸条上写着(想死)之类的话,不可轻视。4、经常酗酒,有毒瘾的人,自杀率高。5、久病不愈的人。6、刚动过手术,尤其是切掉身体某部分的人,心中挫折感和失落感往往很深,倾向自杀。7、常抱怨自己身体有疾病。8、刚退休的人,失落感强。9、同性恋者常有不适应和抑郁。10、与社会隔绝的人。11、长期适应不良的人。12、破产者——包括名利地位、丧失朋友,对未来不抱希望者。13、缺乏四个基本需求——食物、性、睡眠、活动能力者易自杀。14、有强烈罪恶感的人。”

从以上现象表明,多数的自杀者都有前兆。周围的人如果多加留心,就能预防许多不幸。虽然以上提供的数据需要针对个人不同的情况而展开辅导,但足以让我们在这诸多自杀征兆的预防中,尽量寻求协助的方法。

2.自杀者的预防措施

美国精神医学手册也提到一些预防的方法。比如:“1、预防沮丧、忧虑是最好的方法。2、鼓励有

自杀前兆的人打电话给亲友,或者寻求帮助。3、避免有自杀征兆者长时间独处,并常给予安慰。4、避免拥有许多药物。5、碰到自杀情况,几句话可能就产生果效——和他谈谈宗教,请他想一些快乐的事,让他回到现实。6、情绪长久抑郁的突然兴致高昂,是很危险的征兆,往往此时他已决定自杀。”

以上这些预防方案,是从受助者实际的情况而展开帮助。但是否能够真正预防自杀,依然有待商榷。毕竟我们可以尽力挽回,借用这些方法尽可能的协助避免恶果发生。毕竟我们不知道哪一个法则可以针对不同的自杀者的不同原因有所帮助。

因此,我们需要更多的方案来预防甚至协助自杀者。

四、从教牧角度对自杀者的协助关怀

基督徒不仅从圣经和伦理角度,反对自杀。而且需要提供有效方案,尽可能的挽救自杀,虽然不知道结果如何。因此,笔者尝试从

教牧辅导的角度,参考学者的看法,提供下列方案。

1. 恳求上帝施恩帮助

魏連嶽认为:“每一桩自杀都是庄严的”。必定有其充分的理由和说服力,导致他走向绝谷。因此,在一切的心理辅导与教牧协助方面的专业知识,都将显得无力。这时只有一个办法,就是祷告(情况紧急可默祷),寻求上帝帮助,盼望上帝感化自杀者的心灵,给予安慰和生命力量。并且,他以自身例证说明此方案的有效帮助。

这是教牧辅导者首先要认定相信神有大能,且可行有力的方案。

2. 自杀者的教牧关怀

当自杀者面对生命的绝望。基督徒必须对其有“劝戒”的关怀。亚当斯认为,这是教会的责任。并且,他指出“基督教的辅导就是以基督为中心”。而后又谈到辅导的总归就是“爱”。辅导者必须以爱表达对他的事情兴趣和关心,和受助者建立关系。巴特曼认为:“基督教的教牧辅导就是回应蒙召的使命,活出

上帝的荣美,使受助者感受上帝的爱与形象,从而得着心灵的医治。”魏連嶽以圣经“好撒玛利亚人”的比喻说明“爱心、耐心与真心”远比专业知识更重要。

这是辅导者在进行帮助的动机与态度,此时的受助者必定充满伤害,以致迈向绝望,只有借助基督的爱,重新使之感到温暖,才能让其接受有效的辅导。

3.协助对方启发盼望

有学者提议“评估其生活状态,进而协助解决生命中的难题”。这个过程,是针对受助者所面临的处境进行切实辅助,然而若非对生命和生活失望,将不会走到如此境步。故此,就需要在生命中寻求盼望。张宰金说到:“盼望使人在黑暗中期待曙光,在严冬预期春暖”。并且,他认为:“在基督徒的信仰中,盼望与信心爱心是重要的三大要素”。使人找到生命的真正意义和价值。魏連嶽也建议:“以聆听、鼓励和支持帮助引导受助者来到上帝面前,寻求盼望。”

因我们知道,在上帝那里,圣

经记载有苦难、疾病和无助甚至死亡当中上帝的帮助。使受助者在与辅导者联络的同时与上帝建立关系,这是给无助者最直接的盼望和帮助。

五、结论

自杀行为不仅造成个人家庭,以及社会的危害。作为基督徒,关注这一话题,也是上帝赋予教会的使命责任。

通过对自杀者的原因及预防探讨,说明自杀者的征兆正是急切的呼救信号。并透过有效的防范措施以及教牧辅导的协助分析,盼望借此激励更多人珍爱生命,从而关注自杀者的无助,引起更多学者提陈宝贵的辅导方案,深切的进行教牧关怀。

希望各位能够真诚的帮助,给予受助者爱和生命的盼望,以尽可能的挽回拯救自杀行为。从而使我们的社会和国家得以健康发展。

参考书目:

1、Barbara Rubin Wainrib、

Ellin L. Bloch 著。《危机介入与创伤反应》。黄惠美、李巧双译。台北：心理出版社，2001。

2、Bill Blackburn。《啊，自杀》。孫宇斌译。台北：宇宙光，1999。

3、杜艾文、陈心洁主编。《教牧关怀在中国：神学基础与实践》。北京：宗教文化出版社，2013。

4、Ivy-Marie Blackburn、Kate M. Davidson著。《认知治疗的实务手册》。姜忠信、洪福建译。台北：扬智文化事业，2000。

5、赖诺曼。《协助危机中的人》。黄淑惠译。台北：中国学园传道会，2000。

6、彭怀真。《同性恋、自杀、精

神病》。台北：橄榄文化事业出版社，1983。

7、瓊斯、巴特曼 著。《当代心理治疗》。周文章译。新北：中华福音神学院，2004。

8、魏連嶽。《死亡神学》。台北：校园书房，2016。

9、谢永龄。《青少年自杀》。香港：中文大学，2000。

10、亚当斯。《成功的辅导》。陈若愚译。北京：团结出版社，2011。

11、张宰金。《教牧谘商》。新北：中华福音神学院，2005。

（本文系：作者教牧学某科论文）

见证|90 后基督徒姊妹： 走过自杀幽谷——神带领的信仰与服事路

文/ 胡艾茜



眼前的女生看着不过20出头的样子，一头乌黑的长发柔顺地披在背后。与她约定好见面的时间是下午4点，迟到了半个小时的她一直道歉，说是因为路上堵车所以耽搁了。说话时，她的眉间眼角尽是笑意，让人一看便能被她爽朗却不失温柔的气息感染。

小L目前在武汉的一家庭教会

服侍，20个人左右的小教会，小L一个人负责了除讲道以外的所有事项，例如组织、探访、策划、敬拜等等。“现在我一边上班，一边在教会服事。”

谈到信仰时，小L告白，“不能没有信仰，没有信仰我会垮的。”小L说，每个人的信仰经历都不一样，神对每个人的带领也不一样。神创

造了宇宙,人却是这宇宙中最渺小的存在,如同海里的一滴水一样微不足道,但神偏偏就是看顾着这样一群如同水滴一样存在的人,拣选他们,扶持他们。

从小到大,是信仰带领小L一点点成长,认识真理,又在她最茫然痛苦的时候救她脱离深渊。看着现在小L脸上洋溢着的笑容,很难想象她以前每天都生活在“痛苦与纠结之中,甚至常常想到自杀”。

“是信仰拯救了我。”小L如此说,“在这个信仰当中,我学会了思考和安静,遇到一些自己解决不了的事时,我相信有神的美意,而不是觉得这是命运的不公平。”小L相信,人的一生都是有命定的,神已经策划好了,“你不知道你在这个阶段要经历这个事情,我也不知道我将来会怎么样,但现在我要做好现在的事情。”

以下是小L的信仰见证:

我出生在基督化的家庭里,小时候妈妈信主,我也跟着她一起跑教会。那个时候我只知道我在“信

仰”,但信仰到底是什么?我不清楚。

我的老家在农村,虽然因着妈妈的缘故我常常去教会,但实际上我并不喜欢。在我的印象里,教会就是一个很神秘的地方,那里聚会的基本都是老太太和农村妇女,每次一进门大家就说:“别吵别吵,别人听见会被抓的。”周日礼拜时这种“神秘又鬼祟”的气氛会稍微好一些,但平常学习、吃饭的时候,这种压抑又奇怪的气氛就会显得愈发厉害。那时我才8、9岁,完全不理解为什么教会是这样的?聚会还要关着门?

由于不能适应教会这种模式,加上主日学也没有几个同龄的孩子可以玩耍,渐渐地,我就不常去教会了。

上了中学后,接触到课本里的知识,上面写着“人是猴子进化而来的”,这一点让我产生了极大的困惑。人为什么是猴子进化而来的?圣经不是说人是神创造的吗?那人到底是猴子进化来的还是神

创造的呢?可能对别人并不会造成太大影响的一个点,却搅扰了我许久,那时,我几乎已经要相信“人是猴子进化而来”的这个理论;但从小接受的信仰又在心底还有着一丝丝的不妥协——两种观点在内心交战的同时,我也常常感到焦虑、抑郁。但即便再痛苦,我也很想弄明白,人究竟是从哪里来的?

一次机缘巧合下,我听了吕代豪牧师的讲道,他说,人是猴子变过来的话,也有一步步变化过来的过程,并且这个过程也是在神创造的旨意当中……这段话给了我开启了,让我纠结几年的心终于放松下来。我找到了问题的答案,因此对信仰又开始认同起来。

2010年,我稀里糊涂地接受了受洗。那个时候的我对信仰并没有太大的认知,又贪玩,从来都不知道信仰基督居然还需要受洗。难道不是信就可以了吗?不是说神是全能的吗?那受不受洗有什么关系呢?我搞不懂受洗与不受洗的区别,但牧师说:“信而受洗,必然得救。”我就想,既然我信了,为了“得

救”我也必须要受洗啊!于是就这样接受了洗礼。

找不到人生的意义 想自杀来结束抑郁心情

虽然接受了洗礼,但这对我人生并没有起到什么改变性的作用。13岁那边,连初中都还没有毕业的我就跟着家里的一个叔叔去安徽打工去了。在安徽的那段时间,我辗转换了几份工作,其中有一份工作是在一个小型超市帮忙,那超市老板见我又矮又小,便说:“你这么小就不上学了吗?”超市老板是个上了年纪的老好人,他的妻子是位老师,见我这么小年纪就辍学,便常常来教导我,希望我还是能够回到学校。被他们劝的多了,我的心思也跟着动了起来,不久后,我依从他们的劝导,回到了学校继续读书。

就这样,我带着贪玩的心从初中升到了高中。高三到大一的那两年,因着学习压力大与家庭里的一些变故,我常常会思考,人为什么要活着?人生的意义是什么?很多

时候回头看看我所经过的人生,似乎什么都没有留下。我的爸爸在我很小的时候就去世了,妈妈也组建了新的家庭……这样的家庭环境造成我从小性格极其独立,敢于自己拿主意,却也常常感到空虚与迷茫,甚至有时痛苦到恨不得结束自己的生命。

我想,家庭带来的变故是对我内心造成重大影响的原因之一。虽然妈妈再度回来找到我,将我带到她的新家庭一起生活,但其间我与她有八九年未曾见面,再见彼此陌生的很。

找不到说话的人,内心郁结越来越越多,再对比别人的生活,我的性格愈发自卑抑郁,无法排解时就每晚躲在被子里偷偷哭泣。难道我的人生要一直这么走下去?我的未来在哪里?我百思不得出路。没有人能帮到我,活着好像既没有意义也没有希望,“自杀”的念头在我内心凝聚成形,我几乎要为它付诸行动。但从小受到的信仰告诉我,信主的人不能自杀,自杀了就不能上天堂。

一方面我希望死后能去到天堂;另一方面活着实在痛苦。于是某天我找到妈妈,问她:“如果真的有神,人要死了的话会怎么样呢?自杀了真的就不能上天堂了吗?”我想,如果那一天妈妈的回答是人都在上帝的掌权之下,自杀或不自杀都能上天堂,可能这个世界上就再也没有我了。为着自杀这个“大计划”,我连安眠药也准备好了。但妈妈肯定地告诉我:“自杀肯定要下地狱的。”也就是这样简单却具有震慑力的一句话,我放弃了死的念头。

见我每日郁郁寡欢,妈妈每逢假期便开始逼迫我去教会,她认为只要去教会聚会上帝就能让我开心。其实那时我对信仰已经有了抵触的心,非常不愿去教会。我贪玩,又贪恋世界,每到假期看见别人能愉快出去玩耍,我却要将时间“浪费”在教会,心情怎么也高兴不起来。并且,妈妈除了强逼我去教会以外,并不能带给我其它的帮助,我与她之间有八九年时间的空白,缺乏沟通,很多心

事我不想说给她听。

在妈妈那里得不到安慰,信仰也帮不了我,我开始另辟蹊径——从朋友那里找到一些心灵上的慰藉。那段时间,我将内心的一些痛苦与纠结说给朋友、闺蜜听时,得到了她们的理解与安慰。至此,我便常去同学家住,或者拉着同学来我家里住,有心事就与她们交谈,却从来不与妈妈交流。

这样浑浑噩噩地过了一段时间,有一天在教会听道时,牧师说:“不信主要下地狱。”当时我只觉心神一震,瞬间觉得上帝怎么这么残忍?我活着没有意义,死却要下地狱……我到底要怎么面对我接下来的人生?我活着没有盼望,但又不能自杀……两种状态不断拉扯着我,那段时间我每天都在为此纠结,每天都痛苦,每天都在哭。别人说看见我就像生病了一样,没有生命的活力,但又不知道在我身上发生了什么事。他们不知道,我常常一个人躲在屋子里闷闷不乐,我想要自杀,但又怕会下地狱;不死,活着既痛苦又没有希望……

没有人知道我内心的抑郁,我将所有的痛苦都放在内心一个人独自煎熬着。渐渐地,这种情况严重到我上着课突然间会感到非常恐惧,是那种对生活的恐惧。白天也不能休息,因为躺下的时候还好,但醒来的那一刻我会觉得整个人都处在一种失落到顶点的状态,起不来,心里面仿佛有石头重重压着,所有的事情都没有盼望没有出路,我想,那个时候的我可能就已经得了抑郁症。

万般无奈下读四福音书来寻求神的帮助

我能感觉到自己的情况越来越严重,严重到我没有办法自救,也找不到可以救我的人。我不能再放纵自己的情绪在这种低谷中继续下去,我触摸不到神,也感受不到神,但我想要得救,我便常在心里呐喊:“神啊!你是活神,是真神,你不能让我这个样子继续下去……”但我也不敢去寻找神。因为牧师曾对我说:“不是你去找神,是神找到你的。”那时我就不停想,

既然是神找到了我,为什么却让我这么痛苦?

后来有天晚上,我真的崩溃了。那时我交往了一个对象,他不知道我发生了什么事情,只是觉得我每天闷闷不乐。但那晚在我家里吃过饭后,不知道为什么,我收拾收拾着就哭了起来,撕心裂肺地痛苦,都要哭到昏过去。他吓坏了,以为我生病了,反复询问我“怎么了”。我没有回答他,我也不知道要如何回答他。

第二天是周日,我没有去参加聚会。我认真想了想我自己的状态,想着想着我就受不了了,我就说:“神啊,如果你是真神,今天我就跪在这里,我向你祷告。”以前牧师说:“你真心寻求神时,你就可以看见神。”我不知道所谓的“看见”是摸着实体的神,还是心里的看见,我一点也不明白。但我对神说:“你让我感受到你,无论哪种方式,让我内心不要这么纠结压抑,让我开心就行。”

我跪在地板上,说:“我跪着这里把四福音读完,算是我寻求你的

一个决心。如果寻求不到你,从此以后我再也不去聚会了。”然后我就跪在那里,把四福音书从头到尾读完。花了大约三个小时左右,等我起来的时候,膝盖已经紫了。但合上圣经的那一刻,我感觉到内心涌上一股前所未有的甘甜,很高兴,很开心,觉得整个人的状态有了一百八十度的转弯,心情一下子就一样了,喜乐、平安、甜蜜等各种情绪如潮水一样涌过来,我完全成为了另一个人。我从不知道,从“地狱”到“天堂”,原来这么容易。

在那之前,我对妈妈的心里是有恨的,虽然她将我接来与她一同生活,但她新成立家庭,又八九年时间没来见我,无论如何我都不能释怀。我不能理解她的难处,因而内心积攒了许多的恨与隔绝。神改变我的心情后,这些恨突然间就没了,那一刻,我能理解她了。

至此回想起来,我都搞不明白神是怎样改变我的,神的工作实在是奇妙。在我读四福音书的时候,神给了我一个快如闪电的转变,瞬间就扭转了我的生命。一直

以来，我都是一个偏理性的人，但那一刻神对我的改变让我知道，属灵的事用理性是分析不清的。神确实确实改变了我的心，让我不再压抑、痛苦。

虔诚信仰的妈妈精神混乱 神医治了她

纠缠了我多年的“心灵疾病”终于被神治愈。那一刻的轻松和愉快，是我从未体会过的。我以为，经过这件事后，我终将迎来美好的人生，但接下来又发生的一件事，让我看到了人里面的软弱，人必须要倚靠神才有出路。

因着神的治愈，我跟妈妈的关系也逐渐好转。大二的时候，有一段时间，每周六放学回家，妈妈都会慎重地告诉我：“放学路上要小心一点。”她说，她经常在阳台上听见有人说要杀她。那时我以为妈妈是在胡说，也没有太在意。在我的认知里，信神的人是会得到神保佑的。妈妈是一名虔诚的基督徒，从我记事开始她每天都坚持凌晨三四点起来唱诗祷告——这样一

位虔诚的信徒，神必然会看顾的。

但妈妈却一遍又一遍不厌其烦地叮嘱我，出门一定要小心，因为有坏人要杀她，也要杀我。我依然固执地认为妈妈是在胡说八道，妈妈这么虔诚的一位信徒，神是会保佑她的。不过既然是虔诚的信徒，又为什么要胡说八道呢？那时我还没有想到妈妈是“精神混乱”，只是在心里纳闷了一下后就不在意了。

直到有一天，妈妈去到另一个城市学习，半夜突然给我一个朋友打电话，说：“你赶紧去她（小L）家，现在有个人站在她家门口要杀她。”我朋友吓坏了，赶忙跑到我家一直敲门，要看看我是否安然无恙。我被震耳欲聋的敲门声惊醒，一看表，才半夜两点。又看手机，上面一连串的未接来电。赶紧起身开门一看，是我朋友。她问我：“你没事吧？”那时我才意识到，妈妈的情况已经这么严重了。

自从那次学习回来之后，妈妈的情况就更加严重了，她常常对我说：“你以后出门要小心。”她总说

有人躲在暗处要伺机杀她。

在家的時候，她如正常人一樣，還繼續洗衣、做飯，跟我們聊天。但一出門她就開始變得神神叨叨，一定要披一件衣服將頭包住，不敢見人。有一次，她竟闖進一陌生人的家裏，直接衝上陽台就要往下跳。我不知道她為什麼會變成這樣，因着擔心我要求與她一同出門，她也不許。

有幾次，媽媽跪在家裏禱告時，嘴裏說的話語我一句也聽不懂。我去拉她，她就凶神惡煞地說：“你不要動我！你不要動我！”看着這樣的媽媽，久違的痛苦感再次涌上心頭，我忍不住想，這是怎麼了？媽媽她到底怎麼了？我不知道該怎樣幫助媽媽，繼父雖然也信仰神，但他人過於老實，對媽媽的病也毫無辦法。

媽媽的情況如同一根針扎在我的心裏，我每見到媽媽“病發”，便倍感煎熬。別無他法之下，我只能不斷地懇求神來醫治我的媽媽。教會牧師和其他信徒也一起為媽媽禱告，牧師說，媽媽的這個情況

是被邪靈附體了。得知這個消息時，我正在學校上課。作為一個學生的我，能有什麼辦法呢？我只能求神來幫助。我跑到操場上，跪在那裏禱告，“神啊，曾經我軟弱的時候你讓我感受到了你……雖然至今我還小信，不篤定你是不是真的……但求你幫助我的媽媽……”

我禱告後又做了禁食。禱告時感覺倚靠神很有盼望，但看到媽媽的狀況時又覺得沒有盼望。就這樣，一邊禱告一邊糾結，直到幾天後的一個周日，我在禱告時聽見媽媽的屋子裏傳出聲音，便趕緊跑了過去，看見媽媽已經從床上坐起來。我小心翼翼地問她：“媽你剛才怎麼了？”媽媽說：“剛才不知道怎麼了，特別想去砸一下床。我就去砸了一下，就清醒了。”聞言，我心裏的大石也隨之落地——我知道，媽媽已經徹底好了。

媽媽精神不正常的這十天時間裏，常常又是嘔吐又吃不下飯，一会儿正常一会儿糊塗，禱告也是嘴里嘟囔着别人完全听不懂的话，我都不知道她是怎么挺过来

的。但神确实医治了她。那个时候，我对神有着深刻的认识，我真实感觉到了神的真实和存在。

妈妈清醒后说，她完全不记得之前一个半月来所发生的事情。但通过妈妈这件事，我开始觉得踏实，因神是真实的，他赐给我平安。

从前我的心太过刚硬，我总是寻求世上的帮助和安慰，却不寻求他。神让我通过这一系列的事来认识他，并且在这个过程中触摸我的心，让我从怀疑到相信，让我打开了属灵的眼睛，看到他是信实且有能力的。

福音时代出品
Fuyinshidai.com