



抑郁 人群的 盼望

爱德华·韦尔契
Edward T. Welch

© copyright

抑郁人群的盼望

Hope For Depressed

爱德华·韦尔契 (Edward T. Welch)

本文译自 Hope for the Depressed, <http://www.ccef.org/hope-depressed>, January 10, 2010.

基督教辅导与教育基础 (Christian Counseling and Education Foundation--CCEF).

© 研经工具

译 / 郑方杰

简体中文版

本书为内部资料，仅供个人或小组学习使用，不得用于商业目的。



研经工具

网址: daoyanjing.com

邮箱: office@ircbookschina.com

抑郁人群的盼望

爱德华·韦尔契（Edward T. Welch）

译 / 郑方杰

从来没有哪个词能够囊括这么多的含义。“抑郁症”这个词使人感到恐惧——你的世界变得灰暗、沉重和痛苦。有时，你会觉得生理上的病痛或许更容易承受，因为你至少知道病痛在哪里。然而，抑郁症钻入你的灵魂深处，在它所经过的路上尽行败坏。在某种程度上，我们可以用“行尸走肉”来形容它。你感到精神麻木，但当你感觉到一些东西时，仍然能够记得以前的情况。因此，在某些情况下，这使得我们更加难以承受。

此刻，你生活中的许多情况都非常艰难。你以前当作理所当然的情况，比如晚上睡一个好觉，制定目标，对未来有盼望等，此刻都显得遥不可及。你的人际关系同样也受到了影响。爱你的人想要从你那里得到情感上的一些回应，而你却觉得人生很虚空，一切都毫无意义。有时，你会急躁并且质疑他们对你的爱，致使你们的关系变得更加紧张。

当然，你并不孤单，并不是一个人在战斗。全球多达 25%的人口

都受到抑郁症的影响。但这些数据并不能给你提供些许安慰。事实上，他们身上的抑郁症反而使你感觉更糟糕：你想知道为什么这么多的人都感到抑郁，同时，你也害怕这种情况意味着问题根本就没有解决之道。然而，还有另一种观点存在。神告诉我们，他关心一百只羊中迷路的那只羊（太 18:10-14），并且数算过我们每个人的头发。既然他对每一个孤单且迷失的人拥有这么多的怜悯，那么他必定也关心你以及承受同样痛苦的一大群人。你或许不明白他如何关心你，但你可以确定他的确在关心着你。

苦难使我们想到神

你在受苦，而苦难使我们想到神。事情往往都是这样的。从极其危险的战役中生还的战士会自然而然地感谢神。刚刚损失一大笔钱的股票经纪人会本能地咒诅神。当苦难发生在我们身上时，我们不是向神呼求帮助，就是敌对神，或者两种情况同时存在。这样的反应其实也存在于圣经中：在整个历史中，神都带领他的百姓出埃及，进入旷野，而你现在毫无疑问就处在旷野中。

从某种程度上来说，旷野中的旅程是要显明我们的内心，并且教导我们无论得时不得时，都要信靠神。他为什么要这么做呢？要向我们显明那些最重要的东西。不要忘记是神带领他的儿女进入旷野。他甚至引领他的独生子进入旷野。因此，当他也引领我们进入旷

野时，我们不必感到惊讶。

在旷野中时，你在自己的内心看到了什么？你跟神之间的关系如何？你是不是逃避他？忽略他的存在？对他发怒？你的行为是否表明他离你太遥远并且太忙于处理其他事以至于注意不到你的苦难？你是否灰心失望，认为神有足够的力量使你摆脱苦难，但他却不去做？在抑郁中，让神来显明你的内心。你或许会找到一些促使或造成抑郁的属灵问题。

你会选择哪条路？

在你面前有两条路可走：信心或自我封闭。你若选择信心这条道路，就会寻求和跟随神。你会向他呼求。你虽不明白为何会发生这样的事，但你没有忘记耶稣基督的受死和复活，让你确信他是良善的。你觉得自己行走在黑暗中，但在你最美好的时刻里，你选择这条道路表明你信靠神。不管是否意识到，你正在变成英雄人物。在这条道路上，尽管你在受苦，但你仍然能够注意到并惊奇地知道神的灵在加给你力量，让你去信靠他走过黑暗和痛苦。

另一条路则更为普遍，甚至对基督徒来说，也不例外。尽管你相信神通过耶稣基督向你显明他自己，但情况看起来并没有发生任何改变。你并不觉得自己是在有意识地逃避神。你只是想让自己生存下来。

但如果你仔细省察自己，就会发现自己是在把神推开。你可以对照以下这些显著特点：

- 尽管圣经——神的话语几乎在每一页都向你提供盼望，但你还是没有盼望。以下就是一个例子：“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！”（哀 3:21-23）

- 尽管你是君王的仆人，并且在顺服的道路上每迈出一小步就意味着与永生有份，但你还是认为生活毫无意义。以下就是神今日对你的目标：“原来在基督耶稣里，受割礼不受割礼全无功效，惟独使人生发仁爱的信心才有功效。”（加 5:6）

- 尽管圣经清楚表明，是我们远离了神，而不是神远离了我们，但你还是认为神不看顾我们。请你倾听神对你说的话：“所以你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。”（彼前 5:6-7）

- 换言之，在生活的许多方面，你根本就不相信神说的话。

做出改变的实用策略

抑郁症试图告诉我们什么是真实的，什么是虚谎的。比如它会说，

你的情况不会有任何改变，你不能继续生活在这种景况中。它还会说，神不关心你，也没有人爱你。它试图去说服你，让你觉得任何事都无关紧要。然而，你要知道，抑郁症是欺骗人的！你必须告诉它真理，而不是去听它对生活的诠释。

你是否记得，你有时候对生活满腹牢骚，这个世界上的一切都看起来非常可怕？或是你得过经前紧张综合症，从而歪曲了你对他人的理解？我们的情感大声喧哗，却不能讲述完整的故事。

转向神并倾听

要转向神，而不是去聆听抑郁向你说的话，要倾听神的话，他在自己的话中向你表明自己。耶稣基督的福音是神给你的信息的中心。耶稣——神的儿子，变成了人子。他完全顺服天父，虚己成为了仆人的样式。他为你受死，给了你生命。现在他是君王，藉着他的受死，将你带进了他的国度。在地上的天国充满了苦难，但我们知道君王与我们同在，我们的苦难只是一时之间。我们也知道，君王会背负我们的痛苦，苦难看似毫无意义，但在他的国度里是非常有益的。请查考罗马书 8 章并且请特别留意以下这些话：“我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子。”（罗 8:28-29）

这就是神给你的信息。祈求他的恩典和怜悯，以便你在抑郁的嘈杂中仍能听到他的声音。

神的灵在圣经中已经向你清楚讲明了，所以你要迈出步伐，打开圣经进行研读。如果你不能读圣经，就请别人读给你听。祈求神藉着圣经中的话语向你说话。请一位朋友向你谈论有关耶稣降生、受死和复活的好消息。知道这个好消息的任何一个朋友都喜欢跟你交谈这个消息。

以下是一些建议：

- 研读以赛亚书 53 章和马可福音 14 章中有关耶稣受苦的经文。这些经文如何帮助你认识到耶稣是一个常经忧患和痛苦的人？

- 运用诗篇来帮助你向神倾心吐意。把诗篇 86 篇和 88 篇作为你向神的个人祷告。

- 对属灵争战保持警醒。患抑郁症的人极易听从撒但的妄言，认为神不是良善的。耶稣在十字架上的受死表明了神对你的爱。这个唯一的武器足以使你抵挡撒但的谎言（罗 5:6-8；约壹 4:9-10）。

- 不要认为你的情况是特殊的。请查考希伯来书 11-12 章。在你之前已经有很多人走过这条路，而神没有放弃他们。

- 请记住你的生活目的（太 22:37-39；林前 6:20；林后 5:15；加 5:6）。

- 要学会坚持不懈和恒久忍耐（罗 5:3；来 12:1；雅 1:2-4）

慢慢地，你的头脑里会产生一个新目标。毫无疑问，你仍然希望抑郁症会消失，但你也会产生新的眼光：即使在痛苦中也要谦卑地与神同行。研读圣经时，你会发现许多人走的都是这一条路。

思考抑郁症在属灵上的原因

接下来，思考一下有可能造成你的抑郁症的一些属灵问题。抑郁症的产生没有原因，但一些常见的问题会造成抑郁的恶性循环。找出这些问题或许会帮助你清除抑郁，并且可以在将来避免抑郁。

抑郁症很少是一夜之间产生的。你仔细考察时，通常会发现，它是慢慢潜伏在你身上的。你要仔细地来考察它的产生过程。对易受情感影响的人来说，个人问题在属灵上得不到解决，就会导致抑郁症的产生。你在自己的生活中是否会看到以下几件事的影子？

- 如果你让除神以外的人成为生活的中心，那么当你失去他或他之后，就会感到孤单，生活没有目的。你能看出这种情况如何导致抑郁症吗？你让另一个人成为你活下去的理由，所以你一旦失去他或

她之后，就会感到生活毫无盼望，无法进行下去。你或许还未意识到这个问题，但圣经早已告诉我们，这是拜偶像——你在敬拜的不是神，而是神的创造物。

- 如果你觉得自己在别人的眼中是失败者，你的成功和他人的意见是至关重要的，你就会陷入抑郁中。你能看到这个问题的属灵根源吗？你的成功和他人的意见已经成为了你的神，比起侍奉基督来，它们显得更为重要。

- 如果你觉得自己在某些事上犯了很严重的错误，并且想要在耶稣的十字架以外，设法去处理自己的罪，那么抑郁症就不可避免了。我们往往想要相信，自己有能力去做一些事，比如对自己的罪的感到极其难过，但这只是骄傲罢了。其实，我们认为自己可以偿还神，但这种态度轻视了十架的荣美和耶稣为罪所付上的完全代价。

- 如果你生气，却不操练饶恕的功课，那么就极易陷入抑郁症中。这个简单的公式就是悲伤+怒气=抑郁症。使我们感到生气的东西就是我们心爱的东西和我们紧抓不放的权利。不饶恕表明，我们不愿意去信靠神会缠裹我们破碎的心灵，会按公义进行审判。你要通过向神倾吐心意来处理你的悲伤和怒气。将诗篇作为你的祷告。祈求信心，以便你能够信靠神，让他成为你的保护和帮助。

甚至拒绝圣经的抑郁症患者也承认，怒气、怨恨和嫉妒能导致抑郁症的最初症状。所以，请仔细查考自己的情况。寻找你可以承认的习惯性的罪。这个任务很艰难，但并不使人感到压抑。如果惩罚是认罪的另一面，那么走这条路便是愚蠢的。但谈到耶稣基督的福音，到达认罪的另一面你就会找到完全的饶恕、爱、盼望和喜乐。以下就是对你的应许：“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，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。”（约壹 1:8-9）

循序渐进

现在，请你循序渐进，一步一步来。当然，这看似不太可能。你怎么可能没有情感地生活呢？没有情感，你就不会有动力和动机。你能想象出行走时，双腿没有感觉的样子吗？这是不可能的。还是真的有可能呢？或许你可以在一面大镜子前面进行操练，看着自己的双腿移动。摇摇晃晃地一步一步向前移动。这会非常机械化，却是有可能完成的。

在抑郁中，人们要学会循序渐进，一步一步地往前走。尽管人们不会注意到你努力中的笨拙或英雄之举，但这仍然显得不太自然。这段艰难的旅程从一个步伐开始，然后再迈出另一个步伐。记住，你并不是一个人在战斗。在你前面的许多人已经走过了这段旅程。

在行走时，你会发现自己必须运用每一个资源，也就是你以前藉着苦难所学会的坚持不懈。在这个过程中，你会时不时地面临一些选择：每次花很短的时间，研读一小段经文，寻求帮助，试着去关心他人，让自己出去走走，问问别人是如何做到的，等等。

当你疑虑时，要承认自己的不信，信靠耶稣，向别人付出爱。一位有智慧的抑郁症患者曾经说过：“在多年的抑郁症后，我走出来的原因就是想要去爱他人。”

对服用药物的一些指导

抑郁症所带来的巨大痛苦使你对任何可以减轻痛苦的东西来者不拒。对一些人来说，药物会使某些症状有所减轻。许多家庭医生都有资格去开相应的药物。如果你想找专科医生，建议你去看精神病医生，并且问你的医生和药剂师以下的这些问题：

- 这种药物要服用多久才会有效果？
- 这种药物有哪些常见的副作用？
- 还有，如果医生给你开了两种药物，他/她是否可以确定哪种药物比较有效？

从基督徒的观点出发，是否选择服用药物是一个有关智慧的问题。这很少是一个对与错的问题。相反，我们要问的问题是：“哪种方法最好且最明智？”有智慧的人寻求忠告（你的医生应该是你寻求忠告群体中的一员）。有智慧的人凭着祷告来做决定。他们不会把盼望放在某些人或药物上，而是放在主的身上。他们会认识到，当药物能带来帮助时，就是一种祝福，但同时也认识到药物的局限性。

药物可能会改善生理症状，却不能改变灵里的问题。它或许会使人更容易入睡，更有体力，能使你辨别色彩，以及减轻抑郁症在生理上的感觉。但药物不能回答你在属灵上的疑虑、恐惧、挫折和失败。

如果你选择服用药物，那么请考虑在教会中找一个有智慧且值得信赖的人与你同行。他们会提醒你，神是良善的，你可以从神那里得着力量，去爱神和爱人，并且这种喜乐的确是有可能的，即使在抑郁期间也是这样。

如何应对自杀的念头？

在得抑郁症前，你很难想象自己会有自杀的念头。但当抑郁症变得严重时，你就会发现轻生的念头会一闪而过，然后另外一个念头，逐渐增多，直到死亡就像一个潜伏者一样依附在你的念头里。

记住，抑郁症不会告诉你所有的真相。它会告诉你，你完全是一个人在孤独地战斗，没有人爱你，神不关心你，你的感觉不会有所改变，并且你已经活不下去了。当抑郁最严重时，甚至你觉得自己的配偶和孩子都看似没有再活下去的理由。你的头脑告诉你：“没有我，每个人都会生活得更好。”但这只是一个谎言——没有你，他们不会生活得更好。

因为你不可能知道所有的事实，所以保持一个单纯的心就好。死亡不是一听你的号召就能来到的。神是生命的赐予者和收取者。既然他给了你生命，就对你的生命有目的。在你面前，有一个目的始终都是正确的，那就是去爱他人。从这个目的开始做起，然后从朋友或牧师那里寻求帮助。抑郁症说你是孤单一人，你也应该依照这个模式行事。但那不是真的。神与你同在，他呼召你去接触那些愿意倾听，关心并为你祷告的人。

在盼望中坚持不懈

你的抑郁症会消失吗？有可能。如果你遵照以上这些建议做，你的抑郁症至少会有所改善。但若要保证你不会得抑郁症就像保证永远不会在生活中受苦一样。对我们来说，基督的十字架是一个记号，表明我们会与耶稣同享苦难，而非免去一切的患难。

你的盼望在于比减轻痛苦更深层的东西。抑郁症不能将你的盼望夺去，因为你的盼望在于一个人，而这个人——耶稣仍然活着且与你同在。使徒保罗将自己的苦难放在某个层次上，发现比起在基督里得着的益处相比，他的苦难实在是微不足道的。当然，这种盼望和景象并不会在一夜之间产生，但它的确会来到。将你的目光定在高处。你可以努力向前行，跟保罗一起说“阿们”。

所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。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。原来我们不是顾念所见的，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。（林后 4:16-18）



当前教会中虽有丰富的研经资源，但许多深具价值的资料仍未译成中文。我们的愿景，是将这些经过时间验证的经典内容系统化整理，并以准确、优美的中文呈现，帮助中文读者更深入地明白神的话语。我们将持续推进高质量研经资料的翻译与发布，愿研经工具（daoyanjing.com）成为您研读圣经的得力助手。

圣经版本

《中文和合本》

《中文标准译本（新约）》 — Chinese Standard Version

《圣经新译本》 — New Chinese Version

《简明圣经》 — （创、出 1-20、诗、箴、拿、新约）

《圣经-新汉语译本》（摩西五经、新约） — Contemporary Chinese Version

《中文 NET 圣经》 — The Chinese NET Bible

《新美国标准圣经》 — New American Standard Bible

《英文标准译本》 — English Standard Version

《新约希腊文圣经》 — Greek New Testament

《希伯来文旧约圣经》 — Biblia Hebraica Stuttgartensia

《美国标准圣经》 — American Standard Version

《英王钦定本》 — King James Version

注释书系列

生命宝训解经注释系列

- 《马太福音》— 劳伦斯·埃德温·格拉斯科克 (Ed Glasscock)
- 《马可福音》— D·爱德蒙·希伯特 (D. Edmond Hiebert)
- 《罗马书》— 埃弗雷特·哈里森 (Everett F. Harrison)
- 《歌罗西书》— 约翰·基钦 (John A. Kitchen)
- 《帖撒罗尼迦前、后书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《提摩太前、后书》— 拉尔夫·厄尔 (Ralph Earle)
- 《提多书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《提多书②》— 约翰·基钦
- 《腓利门书》— 约翰·基钦
- 《希伯来书》— 霍默·肯特 (Homer A. Kent, Jr.)
- 《雅各书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《彼得前、后书与犹大书②》— 埃德温·布卢姆 (Edwin A. Blum)
- 《彼得后书与犹大书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《约翰书信》— D. 爱德蒙·希伯特

生命宝训讲道注释系列

- 《罗马书》— 博爱思
- 《以弗所书》— 约翰·麦克阿瑟
- 《提摩太后书》— 约翰·麦克阿瑟
- 《提多书》— 约翰·麦克阿瑟
- 《雅各书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得前书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得后书与犹大书》— 约翰·麦克阿瑟

《约翰一二三书》— 约翰·麦克阿瑟

其他注释书系列

《活泉新约希腊文解经》— Word Pictures in the New Testament

《信徒圣经注释——创世记至启示录》(缺希伯来书、约翰书信)

《在恩典中放胆站立——希伯来书》— 罗伯特·葛洛马基 (Robert Gromacki)

《约翰书信》— 唐纳德·伯迪克 (Donald W. Burdick)

工具书

《新约希腊文中文辞典》— A Greek-Chinese Lexicon of The New Testament

《新约精览》— 詹逊 (Jensen)

《旧约精览》— 詹逊

《圣经研读大纲》— The Outline Bible

《史特朗经文汇编》— Strong's Exhaustive Concordance

《圣经知识宝库》— Treasury of Scripture Knowledge

《圣经卫星地图集》— Satellite Bible Atlas

† 《旧约神学辞典》制作中

† 《使徒行传》F.F.布鲁斯 (F.F. Bruce) 制作中

† 《哥林多后书》戴维·加兰 (David Garland) 制作中

† 《麦克阿瑟注释圣经》— The Chinese MacArthur Study Bible 制作中

† 《麦克阿瑟新约注释——路、约、徒、林前、腓、帖前、帖后》制作中



网址: daoyanjing.com

邮箱: office@ircbookschina.com