

撥開雲霧見晴天——衝破抑鬱・從心開始

助人篇講義

1. 多鼓勵，多安慰

- ・「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。」（箴言廿五 11）
- ・「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神，因祂笑臉幫助我；我還要稱讚祂。」（詩篇 四十二 5）
- ・「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我性命的保障，我還懼誰呢？…雖有軍兵安營攻擊我，我的心也不害怕；雖然興起刀兵攻擊我，我必仍舊安穩…因為我遭遇患難，祂必暗暗地保守我；在祂亭子裏，把我藏在祂帳幕的隱密處，將我高舉在磐石上。」（詩篇廿七 1、3、5）

2. 糾正錯誤思想。（參考心理分析）

- ・「父啊，是的，因為祢的美意本是如此。」（馬太福音十一 26）

3. 設計活動

- ・「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」（腓立比書四 6-7）

4. 勝過憂慮

- ・「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音六 25-34）
- ・「人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。」（箴言十六 9）

5. 助他站起

- ・「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法…因為各人必擔當自己的擔子。」（加拉太書六 2、5）

6. 愛心耐心

- ・「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書四 13）

心理分析

煩惱事件：

兒子離家上大學，母親深夜仍無法打通電話給他。

心情

心情如何？

焦急，失望
生氣

身體的反應

身體感覺如何？

失眠，疲累沒勁
吃不下飯

不自覺的思想

有何負面思想？

這是何種歪曲思想？

他故意躲避，嫌我嘮嘮
他與壞朋友去胡混
他出事了

（感情論事，以偏蓋全）
（過度概括）

不自覺的舉動

見面時大罵他
扣他生活費

慎思後的回應

如何對事件作不同的解釋？

又當有何行動？

他功課忙，沒空接電話
他去圖書館讀書
若有出事，一定有消息
（No news is good news）

新的行動計劃

等機會再關心他近況
鼓勵他珍惜讀書的機會
為他禱告，求主保守