



請寫下你個人的座右銘：

## 我的座右銘

人(一^)(^一)

## 鼓勵自己的話

┐(〇〇)┐

耶和華是我的牧者，我必不致缺乏……  
(詩23)

- ☺ 我已盡力、我有信心
- ☺ 我欣賞自己、尊重別人
- ☺ 我相信上帝有能力治好我的病
- ☺ 我可接受批評，無損自尊
- ☺ 我不能改變環境，但可以變心境！
- ☺ 我在這件事中學到甚麼？
- ☺ 逆境終會過去，我要努力生活

聖經說：

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」  
(箴4:23)

## 自助篇

情緒管理

面對抑鬱  
時時倚靠上帝，在他面前傾心吐意。祂是我們的避難所。  
(參詩62:8)

- ☺ 抑鬱只是病，會康復的
- ☺ 向醫生、輔導員、親友求助
- ☺ 數算恩典、每天哈哈笑
- ☺ 做出汗運動
- ☺ 善待自己，適量責任
- ☺ 凡事從好處想，多獎勵自己
- ☺ 實踐本秘笈
- ☺ 信靠上帝

©2013中國信託佈道會  
請登入www.ccmhk.org.hk下載本秘笈的完整版



要常常喜樂，凡事謝恩。  
(參帖前5:16-18)

## 預防

- ☺ 親近大自然、親近上帝
- ☺ 常存感恩心、好奇心
- ☺ 均衡飲食、充足睡眠、適量運動
- ☺ 劃定時間培養嗜好
- ☺ 讚賞自己、改善缺點
- ☺ 說說笑笑與人融洽相處
- ☺ 關心人，也接受人關愛

## 受情緒、壓力困擾時

你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。  
(彼前5:7)

- ☺ 接納自己的限制
- ☺ 正向思考
- ☺ 壓力大，要放手
- ☺ 與上帝、與人訴心聲
- ☺ 朗讀「鼓勵自己的話」
- ☺ 聽唱聖詩，自我放鬆

## 處理憤怒

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。  
(弗4:26)

- ☺ 凡事三思，不受人影響
- ☺ 深呼吸數54321，重複至怒氣漸退
- ☺ 不固執，學饒恕
- ☺ 愛心愈多，怒氣愈少
- ☺ 發了脾氣要承認和道歉
- ☺ 與上帝、與良朋傾訴
- ☺ 勤讀聖經、祈禱



放心吧，記住祈禱交託上帝  
過一日表示你距離康復的  
日子又近一日了