

第十五课 抑郁

目标：学生将了解抑郁，并知道如何进行辨识和对其进行有效地解决。

李丹被扬声器传出来的声音吵醒了。她从睡梦中醒来，随着睡意的消散，她开始问自己：“自己到底在哪儿啊”？太阳刚刚照耀在地平线上，扬声器传来的声音还在继续，她意识到自己已不在安徽，而是身处异国他乡。她也知道这个声音意味着新一天生活要开始了。

刚到这里时，她的内心无比兴奋，因为这是她第一次出国，同样也是她期待已久的事了；另外，教会也因看到她为神的国度做工而高兴不已。

今天她的心情和往常不太一样，事实上，这种情绪已持续两个星期了。她唯一想做的就是休息，以此来逃避所面对的问题。她将自己的想法藏在心里，不与任何人分享。她知道小组中的兄弟姐妹对此也不知该怎样做，虽然他们为自己祷告，但没有任何改变，情绪依然很低落。她多么希望将这些想法抛之脑后，因为每当想起这些，就会觉得痛苦无助。

她的室友张惠起床后，便开始灵修，每天早上都是如此。之后，她便吃早餐，出去散步，为着当天所要面对的人群和事情祷告。过去，李丹和张惠会一起散步祷告；而现在的李丹，在室友面前显得很尴尬，同时也纳闷为什么张惠对自己如此忍耐？

她辗转反侧，难以入睡，但也不想离开舒服温暖的被窝。到吃饭的时候，她也没有一点胃口。她告诉队友，是因为前天晚上吃了什么食物而导致的，但她自己知道并不是因为食物，而是内心的沮丧消沉所致。她无法抑制心中的悲伤，她在这里不受欢迎，当地人要么目不转睛地盯着她看，要么就是完全忽视她的存在。她觉得自己孤单无助，从而影响了向当地人分享福音。没有一人对她所说的

感兴趣，团队对她的期待好像指控般进入她的脑海，她非但不能达成这些期待，内心反而滋生出一种愧疚感。

于此同时，张惠也听到了扬声器传来的声音，便知道到了起床的时间。她起床后喝了些水，便开始灵修。她读到大卫的生平，正好读到大卫和约拿单亲密无间的友谊。当大卫躲避约拿单的父亲扫罗时，约拿单仍愿做他的朋友。张惠想和李丹成为那样的朋友，然而李丹却与她越来越疏远。张惠看出李丹内心有挣扎，但不知道问题的根源，也不知道如何给与帮助。张惠走出公寓，独自一人边散步边祷告，希望李丹能够和她一起出去，但是她知道今天不可能了。张惠为这一天做好了准备，而李丹却一整天都蜷缩在被窝里。

张惠祷告说：“主啊，李丹的行为使我很困惑，我不知道如何与她建立像约拿单和大卫那样般的友谊。我想鼓励她，但是我不知道如何去做。如果我尝试着和她沟通，我害怕会使她尴尬，甚至会更加疏远我们之间的关系。求你赐给我智慧，指教我按照你的心意给李丹带去帮助。我祈求你吸引李丹靠近你，使她感受到你的平安和慈爱。”

张惠继续为此祷告。她感受到神放在她心中的一个负担，就是去关心照顾他人，并为他们代祷，因为她相信这是建立关系最直接的方式。

张惠是国外服侍少数民族团队中的一员。有时当地人从她身边经过时，会表现出无视她存在的表情，但她并不介意，虽然有时会生气，然而想到认识耶稣是何等蒙福，以及拥有天国公民身份时，就觉得地位的高低不重要了，因此，怒气很快就被从神而来的平安所代替；而这份平安又给她带来了希望，她希望身边的人不仅仅认识到耶稣是伟大的先知，更是唯一的拯救者。祷告结束后，她认为自己已经为这一天做好了准备，无论面对怎样的环境，她都希望让神来带领。

一周后，李丹的内心仍然很挣扎，她开始怀疑神对她的呼召，甚至怀疑自己的信仰。她心想：“我还是个基督徒吗？基督徒不是应该被喜乐的灵所充满吗？”

面临同样的环境，张惠看起来很喜乐，李丹却开始绝望，她想到选择回家，她别无出路了，她和团队中弟兄姐妹的关系也处于紧张状态。虽然弟兄姐妹表面上支持她回家的决定，事实上却认为李丹已经失败了。无疑，这些想法使她更为沮丧。

萨姆对训练小组说：“我将这些见证分享给大家，是因为禾场上的压力会给我们带来情绪上的抑郁。在李丹所处的环境中，这些情绪变得越来越强烈。稍后，我会与大家分享这些情绪的根源，但是首先我想和大家探讨，李丹到底怎么了？”

一位弟兄说：“我认为她已经失去了信心，对她来说，向当地人传福音非常困难。”

另一位弟兄说：“张惠面临同样的处境，为什么她却表现地很好呢？”

又有人说：“我们每个人是不同的，受到的影响也就不同。李丹因抑郁沮丧而挣扎，其实张惠也有挣扎，只是我们不知道而已。”

萨姆说：“大家说的都不错。她们的处境都具挑战性。虽然她们面对的环境一样，但神对她们的创造是独特的，所以压力对她们造成的影响程度也就不一样。接下来，让我们来看她们是如何处理压力的。你们从她们二人身上看到了什么？”

一位弟兄回答道：“李丹似乎把焦点都放在了自己身上，一直专注于自己的失败和有限，慢慢地，她的情绪变得糟糕；而张惠却依赖神，做工的同时，将所有重担都卸给神。在同样的环境中，张惠看起来更为轻松，因为她学会了交托。”

另一位姊妹分享道：“李丹好像避开了她该去面对的问题。她总是逃避，而张

惠则以勇敢的心去面对每天的挑战。”

萨姆说：“非常好！当我们更深入的了解一个人时，就会发现他们问题的所在；接下来就是该如何去帮助她们。张惠不断地为李丹祷告，并求问神自己该怎么做。她知道自己必须去爱李丹，可是该如何去爱呢？是远远站着还是勇敢且冷静地去面对她的姐妹呢？神要告诉她什么呢？这正是张惠向神寻求的问题。”

萨姆继续说道：李丹一切的行为都被她的情绪所牵动，因此她选择逃避弟兄姐妹。而对她的帮助就是如何改变她目前的状况，同时，在她生命中也有真实虚谎的想法，这些想法要辨别出来，她就要坚守真理，弃绝魔鬼的欺骗。例如李丹认为自己毫无价值，这是事实，每一个人都很渺小，在这一点上她和张惠一样，神并没有让她在所服事的事上凡事亨通。李丹认为如果自己是虔诚的基督徒，我就能像张惠一样把事情处理得很好。她把太多的重担压在了自己身上，事实上，她只能完成神透过她所做的事。李丹沮丧消沉的情绪是因觉得自己一无用处。”

萨姆：“接下来这是故事的剩余部分。”

张惠醒来后，像往常一样做她一贯所做的事。她依旧关心李丹，同样也在晚上花些时间从圣经中找出可以帮助李丹的经文。希伯来书 10：24，25 使她很受感动：“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉。既知道（原文作“看见”）那日子临近，就更当如此。”

她想到耶稣为失丧之人和门徒们所付出的代价；她想到了耶稣为门徒洗脚。因此，张惠决定服事李丹，同时也下定决心鼓励李丹，不仅仅用言语，也用从神而来的带有行动的爱。

张惠明白身体要想得以强健，就需要充足的食物、适当的运动和充分的休息。

这时李丹已经得到了充分的休息，但却没有运动和均衡的饮食。

第二天早上，张惠为李丹准备了早饭：“李丹，最近我注意到你心情不好，我已经为你准备好了早餐，来，吃吧。”

李丹吞吞吐吐地说：“张惠，谢谢你，我不饿。”

张惠用温和的语气说：“李丹，你已经得到了充分的休息，现在需要的是食物和运动。快点起床，至少也要装出一副吃东西的样子。我知道你不想吃东西，但是你的身体需要，哪怕一点也行！”

最终，李丹很不情愿地从床上起来了。

张惠继续说道：“首先，你要穿好衣服，我已经为你准备了一些衣服，如果你想穿其它的衣服，也行。总之，白天你必须穿好衣服。”

李丹问道：“你为什么要这样做？”

张惠微笑着说：“因为你是我的好姐妹，姐妹之间应该彼此帮助。现在无论你怎么痛苦，我知道你需要帮助，而且我也乐意帮助你。”

李丹穿上衣服，走到餐桌前，其实她并不饿。她刚吃了几口就放下了碗筷。而此时，张惠已经吃完了早餐，正在公寓里做一些杂务。看到李丹不吃了，她就走到李丹身旁，说：“李丹，很好。现在我们需要作一些运动。来，我们去散步吧。”

这并不是李丹想听到的。她只希望吃点早饭，让张惠高兴一些，然后，就可以继续度过属于自己的一天了。于是，李丹说道：“我现在真的不想散步，可能明天我感觉稍微好一点时，我再和你一起去。”

张惠再次用温和的口吻说道：“我知道你不想走路，但这正如吃早餐一样，也是你身体的需要，我们不会走的很远，只是走到这条街的尾端，然后就回来。这是你的鞋子，走吧。”

李丹不情愿地穿上鞋，随着张惠出去了。她不想出去，但是张惠并没有对她有太多的要求，所以她就同意了。散完步后，张惠继续和她在一起。午饭时，张惠继续按照早上的生活模式，只是现在走的路稍微远了一些，李丹仍是不情愿，但还是勉强同意了。晚饭过后，张惠告诉李丹，今天李丹做了与她身体有益的事。现在想帮助她解决心里的问题，就说：“我想了解你今天的想法和感受，可能你不想说，我们只花几分钟的时间，请你把心敞开，弃掉在过去几天里所积存的压力和烦恼。”

李丹知道张惠不会放弃，就说：“我不知道该说什么。”

张惠：“我也没有什么计划，就随便说吧。可以分享一下你今天的想法和感受。”

张惠便耐心地等待李丹开口。那天晚上李丹并没有分享太多，但这只是开始。几天之内，张惠都在重复着这个生活模式，她细心地照顾李丹，并没有对她判定什么，而是用基督的爱照顾她。慢慢地，李丹变得开朗多了，张惠也开始在李丹的生活中加添一些乐趣来鼓励她。张惠同时也静静地聆听，避免给一些教导性的建议。李丹的情绪得以恢复是基于张惠所采取的积极行动，而不仅仅是言语上的激励。最初，话语没有对她产生影响，但是张惠爱的行动使李丹很受感动。

一个月之后，李丹恢复到了正常的生活中，并得到了新的希望，对自我的消极评价也少了很多。她又重新开始了寻求神的生活。

一天晚上，她们在谈话，李丹说：“我感觉现在好多了，因为你点燃了我对生活的希望，我知道你会说这是神的作为。是的，但神是透过你的生命和你那颗愿意照顾我的心才做成这样的事的。因着你为我所做的，使我再次看见神对我的爱，虽然这里的人们令我沮丧灰心，但我对他们的看法改变了，我可以由衷地去关心他们，虽然仅仅透过祷告和做一些力所能及的事情，我仍愿真诚地去爱他们。在

我生命中所发生的这一切改变就是一个神迹，我相信神也会在他们的生命中动工。”

那天晚上，李丹带着喜悦的眼泪入睡了。神的恩典何等奇妙，并且神又奇妙地回应了她的祷告！

最后，萨姆分享了这段经文。哥林多后书 4:7-9：“我们有这宝贝放在瓦器里，要显明这莫大的能力，是出于神，不是出于我们。我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打到了，却不至死亡。”

萨姆问道：“大家对这个见证还有其他问题吗？”

一个弟兄回应道：“老师，这个故事的结局很完美，但是否也有一些沮丧消沉的人最后做出了消极的回应呢？如果这样的话，你会建议张惠姊妹怎么做？”

萨姆说：“是的，这个故事的结局很完美，但并不是所有的情况都有好的结局，如果李丹不愿意做出回应，那么她的抑郁就会加剧，团队会将她送回中国，接受特殊照顾。”

小组讨论：

指出事例中言语真理和实践真理两者的不同。你容易趋向哪一个？与你的小组分享一个实例。

在萨姆分享的见证中，从李丹的话语和行为中指出沮丧、抑郁的症状。

指出张惠帮助李丹的具体行动。

当你遇到某人灰心、失望、忧郁时，你会如何进行帮助？

个人运用：

记录过去你灰心忧郁的经历，是什么使忧郁加剧，你是如何从这种境况中走

出来的？当你再次灰心沮丧时，你会怎样去解决？当你知道某人灰心抑郁时，你会怎样去帮助他？