

戰勝憂鬱

課前引言

什麼是憂鬱？只是感到有一點兒憂傷？還是更嚴重的問題？

醫生說憂鬱症是一種嚴重的疾病。在今天，我們研發了許多藥物來對付憂鬱症，但是這個問題似乎愈來愈嚴重。醫生指出，現在全世界憂鬱的人口，比五十年前要多得多。為什麼你覺得會有這種現象呢？什麼導致了憂鬱症？從另外一方面來說，什麼能帶給我們快樂？什麼會帶給我們盼望？



字辭庫

depression (n)	憂鬱；沮喪；消沉
disease (n)	疾病
depressed (adj)	沮喪的；憂鬱的
mercy (n)	慈悲；憐憫
sorrow (n)	悲傷；哀痛
grace (n)	恩典；慈悲
insult (n)	侮辱；羞辱
persecution (n)	迫害
abandon (v)	拋棄；遺棄

神的話

(現代中譯修訂本)

耶利米哀歌 3：19 — 24; 32 — 33

19 想起我的痛苦和流浪，簡直是苦澀的毒藥。20 我不斷地想這些事，我的心靈沉悶難言。
21 但當我想起另一件事，我的希望又重新燃起。22 上主的慈愛永不斷絕；他的憐憫永不止息；
23 像晨曦那樣清新，像太陽的東升那樣確實。24 上主是我所有的一切；我把希望寄託於他。

32 他雖然使我們憂愁，但對我們的愛堅定不移。33 他不是存心要我們受苦，或使我們愁煩。

哥林多後書 12：9 — 10

9 他卻回答我：「你只要有我的恩典就夠了；因為我的能力在你軟弱的時候顯得最剛強。」因此，我特別喜歡誇耀我的軟弱，好使我覺得基督的能力在保護著我。10 為了基督的緣故，我樂意忍受軟弱、侮辱、困苦、艱難，和迫害；因為我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強。

以賽亞書 49：13 — 15

13 諸天哪，要歌唱！大地啊，要歡呼！群山哪，要大聲頌揚！因為上主要安慰他的子民，要憐憫他受苦的子民。14 但是耶路撒冷的居民說：上主已經遺棄我們！我們的主已經忘了我們！15 因此，上主回答：母親會忘記她吃奶的嬰兒嗎？她會不愛親生的兒子嗎？縱使母親忘記自己的孩子，我也不會忘記你！

腓立比書 4：12 — 13

我知道怎樣過貧困的生活，也知道怎樣過富裕的生活。我已經得到祕訣，隨時隨地，飽足好，飢餓也好，豐富好，缺乏也好，我都知足。13 藉著基督所賜的力量，我能夠適應任何情況。

申命記 31：8

8 上主要在你前面親自帶領你，與你同在。他不會忘記你，也不會丟棄你。所以，你不要喪膽，也不要驚惶。」

進一步的研習。聖經紀錄著許多人們對抗憂鬱的範例。你可以研讀約伯記，或是列王記上 19 章，它們敘述著兩個沮喪的人，在神那兒找到安慰的故事。你也可以閱讀馬太福音 5：3 — 12，尼希米記 8：10，以及詩篇 42 章。

想一想

1. 神喜歡給我們悲傷或痛苦嗎？〈耶利米哀歌 3：33〉

2. 我們能在哪裡找到盼望呢？〈耶利米哀歌 3：21—24〉

3. 你覺得神為什麼有時會選擇讓我們經歷艱苦？

4. 神的能力在何時顯得最剛強？〈哥林多後書 12：9〉

5. 你覺得筆者寫這句話的意思是什麼——「我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強」？你曾經有這種經驗嗎？〈哥林多後書 12：9—10〉

6. 為什麼諸天應該歌唱？為什麼大地要歡呼？〈以賽亞書 49：13〉

7. 我們如何能知道神永遠不會遺棄我們？〈以賽亞書 49：15；申命記 31：8〉

8. 什麼是在任何狀況都保持快樂的「秘訣」？〈腓立比書 4：12—13〉

付諸行動

1. 你曾經憂鬱過嗎？或者你現在正陷入沮喪情緒當中？神告訴我們，祂會在憂鬱中「帶領你，與你同在」。我們知道神在幫助我們，但是我們能做哪些事情來振奮自己呢？列出一張清單，寫下我們可以做哪些事來對抗憂鬱。
2. 通常當一個人處於消沉狀態時，他們對自己的看法都很負面，甚至很恨自己。我們能用哪些方式彼此鼓勵，並且讓彼此對自己有更正面的看法？

背經文

彼得前書 5:7 (現代中譯修訂本)

要把一切憂慮都卸給他，因為他關心你們。

本英文聖經研讀教材由救世傳播協會所製作擁有。
可複印供課堂或個人使用，但禁止出版發行或販售。