

行

- 看医生。
- 对自己传福音。
- 借你的信心给他。
- 除去对方心中对自己错误的假设。
- 最后，要有恩典但是又有敬虔地推动改变。
- 加强鲁白在基督里的身份。
- 建立督责关系。

总体目标是让他们离开对自己的关注，转而关注神和关注其他人。

注：我们建议学生购买保罗·大卫·区普所著的《改变生命改变心》一书，该书由真生命辅导传道会出版。淘宝上的正版价格为 100 元左右。

核心课程：圣经辅导

第十三讲：辅导与抑郁争战的人

定义

我对抑郁的定义是：使人转向自己内里的忧伤。

大戒命的要求：转向神和转向人

处境抑郁

自发抑郁

抑郁的常见症状

下面列出的这些症状可能是和抑郁相关的，但是有这些症状不一定等于这个人就陷入抑郁：

1. 伴随着悲观、消极或者无助的悲伤。
2. 在面对决策时的冷漠，致使做正确的决定非常艰难。
3. 在没有节食或者减肥的情况下出现严重的体重减轻。
4. 失眠，或者嗜睡。
5. 精神过于激动，或者过于迟缓。
6. 容易疲劳、没有精力，对工作、性生活、兴趣或其他活动毫无兴趣。
7. 极低的自我形象，常常感到自己没有价值，或者有强烈的负罪感。
8. 无法思考或集中注意力。
9. 无法做决定，缺乏自主性。
10. 常常想到死亡（不仅仅是惧怕死亡），甚至有自杀的念头。
11. 快感缺乏——从任何事上都得不到幸福感。
12. 不同程度的焦虑。

帮助者：是带来帮助还是带来伤害？

有怜悯

列王纪上 19 章

案例：销售薄鲁白

薄鲁白做销售已经做了二十四年了，而且他在这一行干的非常出色，他是卖家具的。因为他的出色工作，他也过上了中产阶级的生活。他开的家具店名叫“现买佳”，在俄克拉荷马州的西部一个小社区里可以说是地标性的商店。但是，由于经济危机的来临，商店的销量在持续下滑，鲁白感到自己的钱包受到了极大的威胁，他说：“我感到很大的压力，我不知道在这样一个艰难的经济环境下，我的商店还能不能开下去。”

鲁白同时也在与抑郁争战，他已经有十年的时间常常陷入抑郁。他说：“我感觉到我好像处在一个抑郁的气场里面，抑郁从未完全离开过我，即便当我做得很不错、很优秀的时候，我仍然会感到有时会进入抑郁。”由于销量的持续下滑，他的商店每天都在烧钱：“整个行业都不景气。我有一个大儿子正在读大学，还有两个小的在家里，我为我们的未来感到非常担忧。”

“我很害怕。”鲁白这样承认自己的状态，“我害怕我的抑郁变得越来越糟糕。”鲁白上班越来越晚，他开始嗜睡和很难起床。“每天早上我起来的时候，我都感到我很难面对这一天的工作和生活，所以我就继续睡觉。”他的妻子对此感到非常忧虑，因为鲁白的胃口也越来越差。“他以前总是吃很多，”妻子说，“但是最近几个礼拜都吃得很少，我也注意到他不去健身了。”

鲁白和妻子白兰都是一间地方教会的成员。他们从不停止聚会，也和其他成员有很好的关系。因为你是他们的好友，现在他们来寻求你的帮助。

爱

知

处境：发生了什么？

反应：这个人处境有什么反应？

想法：对这样的处境，这个人怎么想？

动机：这个人的反应是因为他想要什么？

后果：这样的状况会带来怎样的后果？

说