

# 回顾



# 情绪

- 忧伤
- 灰心、低落、失望
- 高兴不起来



# 抑郁情绪 ← 心

- 孤独
- 疲惫、没有动力
- 注意力不集中
- 过度自责，拖累感
- 容易生气





# 抑郁情绪 ← 心

- 低落、灰心、甚至绝望，
- 容易生气
- 没有兴趣，没有动力
- 没有感觉，高兴不起来
- 容易疲惫
- 饮食、睡眠习惯的变化
- 过多自责，觉得自己是累赘。
- 轻生



# 情绪在说我们的价值观和渴望

世界的黑暗罪恶  
自己的罪  
自己遭遇的苦难

抑郁情绪

主啊——，  
求你赦免，  
愿你来！

照我的意思



# 神在我们的抑郁中和我们同在

- 19弟兄们，我们既因耶稣的血得以坦然进入至圣所，  
20是藉着他给我们开了一条又新、又活的路从幔子经过，这幔子就是他的身体。21又有一位大祭司治理 神的家。  
22并我们心中天良的亏欠已经洒去，身体用清水洗净了，就当**存着诚心和充足的信心来到 神面前**，  
23也要**坚守我们所承认的指望，不至摇动**，因为那应许我们的是信实的。  
24又要彼此相顾，**激发爱心，勉励行善**。  
25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。

# 两种基督徒生活

第一种：

基督徒生活都是平安、喜乐、没有挣扎 ——  
虚假的盼望

第二种：

基督徒生活大部分都是痛苦黑暗 ——  
虚假的恐惧





# 黑暗中与神同行

- 来到神面前
- 坚守我们所承认的指望，不至摇动
- 彼此相顾、激发爱心、勉励行善，不可停止聚会、彼此劝勉





那日（就是七日的第一日）晚上，  
门徒所在的地方，因怕犹太人，门都关了。  
耶稣来站在当中，对他们说：“愿你们平安！”说了这话，就把手和  
肋旁指给他们看。  
门徒看见主，就喜乐了。

