

抑郁

Depression

低谷中的向上之路

The Way Up When You Are Down



爱德华·T·韦尔契
EDWARD T. WELCH

改变生命的资源
Resources for Changing Lives

抑郁

低谷中的向上之路

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》

爱德华·T·韦尔奇

《愤怒：走出迷宫》

大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》

罗伯特·D·琼斯

《糟糕的回忆：走出你的过去》

罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》

爱德华·T·韦尔奇

《家庭暴力：如何提供帮助》

大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、

爱德华·T·韦尔奇

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》

罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》

大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》

詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》

爱德华·T·韦尔奇

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》

爱德华·T·韦尔奇

《婚姻：谁的梦想？》

保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做我所做的事？”》

爱德华·T·韦尔奇

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》

迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》

大卫·鲍力生

《婚前预备：问自己五个问题》

大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》

詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》

沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》

爱德华·T·韦尔奇

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》

杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》

大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》

保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》

杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》

保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》

苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》

大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》

大卫·鲍力生

RCL Ministry Booklets

A.D.D.: Wandering Minds and Wired Bodies, by Edward T. Welch

Anger: Escaping the Maze, by David Powlison
Angry at God? Bring Him Your Doubts and Questions, by Robert D. Jones

Bad Memories: Getting Past Your Past, by Robert D. Jones

Depression: The Way Up When You Are Down, by Edward T. Welch

Domestic Abuse: How to Help, by David Powlison, Paul David Tripp, and Edward T. Welch

Forgiveness: "I Just Can't Forgive Myself!" by Robert D. Jones

God's Love: Better than Unconditional, by David Powlison

Guidance: Have I Missed God's Best? by James C. Petty

Homosexuality: Speaking the Truth in Love, by Edward T. Welch

"Just One More": When Desires Don't Take No for an Answer, by Edward T. Welch

Marriage: Whose Dream? by Paul David Tripp
Motives: "Why Do I Do the Things I Do?" by Edward T. Welch

OCD: Freedom for the Obsessive-Compulsive, by Michael R. Emler

Pornography: Slaying the Dragon, by David Powlison
Pre-Engagement: 5 Questions to Ask Yourself, by David Powlison and John Yenchko
Priorities: Mastering Time Management, by James C. Petty
Procrastination: First Steps to Change, by Walter Hengar
Self-Injury: When Pain Feels Good, by Edward T. Welch
Sexual Sin: Combatting the Drifting and Cheating, by Jeffrey S. Black
Stress: Peace amid Pressure, by David Powlison
Suffering: Eternity Makes a Difference, by Paul David Tripp
Suicide: Understanding and Intervening by Jeffrey S. Black
Teens and Sex: How Should We Teach Them? by Paul David Tripp
Thankfulness: Even When It Hurts, by Susan Lutz
Why Me? Comfort for the Victimized by David Powlison
Worry: Pursuing a Better Path to Peace, by David Powlison

抑郁

低谷中的向上 之路

爱德华·韦尔契

改变生命的资源事工手册

丛书主编：苏珊·卢茨


P U B L I S H I N G
P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Depression: The Way Up When You Are Down

Resources for Changing Lives

Edward T. Welch

Originally published 2000

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



严格来说，这叫作“抑郁”，但仅仅用一个词实在无法准确描述这种状态。你感到麻木，头却隐隐作痛；内心空荡荡的，里面却仿佛有阵阵呐喊；身体疲惫不堪，心里却充满了恐惧。曾经能给你带来快乐的事情，如今几乎无法吸引你的注意力。你的脑子仿佛笼罩着一层迷雾，整个人都觉得沉重不堪。

你还记得自己曾经有目标的时候吗？还记得那些曾让你有所期待的事情吗？那些目标可能很小，比如期待星期五晚上去看一场电影，也可能是完成一项自己一直想做的工作。现在你几乎没有什么目标了。能够熬过一天就已经够了。

可是每一天都一模一样。生活不再有那种逐渐产生期待、得到满足，然后休息的节奏。每一天都只是令人难受的单调重复，你甚至害怕明天还会和今天一模一样。生活如此平淡，仿佛正在一点一点耗尽你。

睡眠呢？也是一团糟。你怎么睡都觉得不够，甚至已经想不起睡醒后神清气爽是什么感觉了。

你有没有看过巴勃罗·毕加索（Pablo Picasso）“蓝色时期”的画作？这些画并不令人振奋，但如果你看看这些作品，至少会发现自己并不孤单。毕加索曾因一段艰难的人际关系而受到影响，创作了一系列画作。画中的人物看起来毫无生气，整个画面都笼罩在蓝色和灰色的色调中。他是在把自己的感受倾注于艺术，还是在忠实地呈现他眼中真实的世界？无论是哪一种，对于身陷抑郁的人而言，都没有阳光灿烂的日子——只有阴沉灰暗的天空，以及一个黯淡、失去色彩的世界。

毕加索并不是唯一一个挣扎于抑郁的人。亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）、温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill）、英国著名讲道家查尔斯·司布真（Charles Spurgeon）、宣教士大卫·布雷纳德（David Brainerd），以及圣经译者J. B. 菲利普斯（J. B. Phillips），都是一些有名的、卓有成就的人物；他们都曾谈论或写下自己在这方面的挣扎。因此，如果你正身陷抑郁，也许会觉得自己孤单无援；但请想一想：许多人曾经走过这条路，而如今也有许多人正在走这条路。

这些话是否引起你的共鸣？如果是，请继续阅读。你有理由带着盼望。你愿意读这本书——虽然读它并不是非读不可——这件事本身就是一个积极的开始。

本手册将尽可能简明扼要。它是一幅粗略的地图，指引穿越抑郁的路径。如果你不同意其中的任何观点，就认真思考并提出你的理由。如果觉得内容太多、一下子难以消化，就先把书放下，过一阵子再回来继续读。

首先需要说明几点。首先，你应该知道导致抑郁的原因有很多。它可能与帕金森病、多发性硬化症、狼疮、肝炎等身体疾病相关。另一常见的身体原因是处方药物的副作用，尤其是降压药、心脏药物、抗菌药及精神类药物。这或许是您状况的一部分。

还有些人的抑郁可能表现为身体症状（如体重变化、睡眠障碍、疲乏与忧伤），但它的根源主要在属灵层面。这些根源可能涉及各种不同的因素，从罪疚、哀伤，到创伤和压力，都有可能。

但无论属于哪一种情况，如果你正在与抑郁挣扎，你每天都会面对属灵方面的问题。你必须找到办法来面对这些问题，否则它们最终会压垮你。

正因如此，我将要为你绘制的这张“地图”最终会把你带到耶稣基督面前。有些人会说：“耶稣没有用。我已经尝试过信靠他，可我还是一

样抑郁。” 但请想一想：耶稣宣称自己是道路、真理、生命、盼望的源头，爱我们灵魂的主、仆人、兄弟、朋友，他垂听祷告也施行工作；他永不离弃我们。没有任何疗法或药物敢如此宣告。

如果耶稣以及圣经的教导在你听来不过是空洞的陈词滥调——也许此刻你确实如此感受——那么请记住：眼下几乎所有事情在你听来，都多少显得空虚而无意义。如今看来平淡无奇的话，当你渐渐确信其真实时，便会显出深刻而丰厚的意义。

当我对任何事情都没有感觉时， 我该怎么办？

回答这个问题往往就是我们首先要面临的挑战。大多数人之所以去做一件事，是因为他们“想做”。他们早晨起床，是因为想去工作；或者，是因为不想迟到后面对老板的追问；又或者，是因为不想陷入贫困。我们的行为受感觉驱使的程度，其实远比自己所意识到的更深。

然而在抑郁之中，你往往什么也感觉不到。（或者说，即便有所感觉，那些感觉也不会推动你去做任何有益的事。更有可能的是，你只想死、想哭、想逃走、想消失、想

躲避一切。)那么当受感觉驱动的人变得毫无感觉时，他们如何设定目标、拥有目的或获得动力？

一开始，你必须学着用另一种方式生活。你需要像那位妇人一样：她的肌肉仍然能正常活动，却不再向她传递有关她四肢的信息。她并没有瘫痪；然而，只要一闭上眼睛，她便无法分辨自己究竟是在站立、伸手，还是静止休息。她不能行走，因为她不知道自己的双腿在哪里。渐渐地，她借助镜子，用眼睛看见自己的身体，而不是凭感觉感知身体，于是重新学会了走路。经过长时间的练习，行走终于再次变得自然起来。然而，她必须先学习一种全新的生活与行动方式。

在抑郁中，这种新的生活方式就是相信上帝所说的话，并照着他的话去行，而不是等到自己能够“感觉到”上帝所说的是真的。这就是凭信心而活。用希伯来书11章1节的话来说：“信心，就是对那些我们感觉不到的事仍有确据。”换言之，当你的感受与圣经所说的话彼此冲突时，你必须以圣经的话为准。如果不这么做，实际上你就是在对上帝说：你是不可靠的。“上帝说的不是真的。我不能信靠他。我只能相信自己。”你可以说你不明白上帝正在做什么；但如果你否认上帝所说的是真实的，这种否认就是错误的。那是一个谎言。不要相

信它。上帝就是真理。

下面就是这种新生活方式的一个例子。你“感觉”自己的人生毫无意义，也没有盼望。你觉得自己没有任何理由起床、工作、去爱，甚至没有理由继续活下去。这种感受渗透到你整个人里面。然而，上帝在圣经的每一页中，都在用真理回应并反驳这些感受。例如：“你们既因顺从真理，洁净了自己的心，以致爱弟兄没有虚假，就当从心里彼此切实相爱。”（彼前1:22）这就是一个关于人生目的的宣告，也是你面对每一天的理由。你必须与那些令人瘫痪无力的感受争战，好使自己能够去爱另一个人。为什么还要这样做？因为这是万王之王——上帝亲自交付给你的使命。

如果你是上帝的仆人——而你确实是——他既吩咐你去做一件事，你便已经得着了活着的目的。只有当这位君王说他不再需要你的时候，你的使命才算终结；然而，对于真实的上帝而言，这样的事当然永不会发生。他说，他在你身上的旨意要存到永永远远。

如果用最概括的方式来说，你活着的目的就是荣耀上帝，并以他为乐（哥林多前书10:31）。荣耀上帝，就是让他的名被人尊崇，让更多人认识他的名。他的尊荣和名声，要比你自己的尊荣和名声更加重要。

荣耀上帝。听起来像是陈词滥调吗？虽然

乍听之下似乎很不实际，其实它非常具体。荣耀上帝，是借着一次又一次微小的信心与顺服的行动活出来的。别人或许根本看不见；但只要你所做的是因着耶稣以及他为你所成就的事而做——无论只是梳理头发，还是成为一名宣教士——你都正在荣耀上帝。

你是否还需要一个更切实可见的动力？圣经有充分的根据表明：当你寻求上帝和他的国时，你的重担就会渐渐变得轻省。（林后 4:16 - 17）。

倾听

当你明确制定人生目标时，应当让他人协助你完善它、提醒你、并向你诵读。此时你的任务就是倾听。你一直在倾听自己的思绪，却未能缓解抑郁。现在，是时候去聆听上帝的话语中的启示，以及他通过他子民传达的信息。

倾听听起来似乎是一件被动的事；然而，如果你真正去做，就会发现这其实需要付出很大的努力。雅各书提醒我们，我们很容易只是“听了就算”，就像一个人对着镜子匆匆看自己一眼，转身之后便立刻忘了自己的模样。所以，当你读到或听见有关真理与爱的教导时，不要只是听见声音而已；要真正听进去。

你将听见什么？当上帝说话时，他所说的总是引向耶稣。耶稣怜悯受苦的人；他也真正明白受苦之人的处境，因为他自己所承受的痛苦，远远超过我们的痛苦。你是否留意过，当你聆听另一个人讲述他的苦难——尤其当那苦难极其沉重、几乎令人不堪承受时——你自己的患难似乎也会随之显得轻省一些？至少，我们会看见：自己并不是独自受苦。当你转眼仰望耶稣，并聆听他的时候，也会有这样的经历。

但请继续倾听。纵使你感到被他人弃绝，耶稣却不会丢弃你（诗 27:10）。带着芥菜种般的信心转向他，他就永不离开你，也不撇弃你（来 13:5）。这是他给你的应许。

爱并不总能触动你吗？那么请想一想：在上帝的同在中，有一种爱是我们需要用永恒的时间才能慢慢明白的。即使它此刻还不能触动你，将来终必如此。上帝的爱就像一位慈爱的父母对孩子的爱；孩子并不完全明白父母对孩子所怀的爱与关切。孩子因为不能再继续玩泥巴而伤心不已，父母却是在为他洗净身体，好带他去迪士尼乐园。如果你现在还无法体会这种爱，就继续聆听福音。也就是说，按着上帝的旨意，耶稣为像我们这样的罪人死了。这是何等奇妙、何等深厚的爱。如果你并不觉得这

爱有什么奇妙之处，也许是因为你已经忘记自己是一个罪人。毕竟耶稣并不是为那些本来就很好、只需要一点属灵助力的人而死；他乃是为那些与上帝隔绝、被定罪、原与他为敌的人而死，为要把他们带进他自己的家中。

上帝还有许多话要对我们说；然而，我们很容易渐渐听不进去，心里开始想：“这些对我没有帮助。”正如一位女士所说：“无论别人怎样爱我，或我怎样爱别人——而这样的爱其实很多——都无济于事。即使拥有一个关爱我的家庭和一份极好的工作，这一切优越的条件也不足以胜过那种痛苦与绝望。”到了这里，就该开始认真思想了。

思想

如果你正处于抑郁之中，并且留意自己内心的思绪，你很可能会发现其中充满了阴暗、绝望、悲观的念头，以及对自己或他人的批判与否定。而且这些念头一旦开始，往往就很难停下来，直到一路把你带到最令人绝望的结论那里。例如，如果有人称赞你工作做得很好，你第一个想到的却是：他这么说只不过是为了缓和我即将被裁员所带来的打击。紧接着你又会想：如果那个人真的知道我平时工作时的真实表现，我早就会被解雇了，诸如此类。

整个过程几乎是自动发生的。一旦启动，它便自行运转起来——仿佛心思进入了“自动驾驶”状态。你的头脑可能总是觉得昏沉迷蒙，以致你认为自己根本无力付出那种近乎艰巨无比的努力，去纠正自己的思想。

如果要挣脱这个循环，你必须从“思想”开始——不是任由那些自动冒出的念头牵引你，而是有意识、有目的地去思想。并且你的思想必须受圣经引导。这很难吗？是的。任何需要动用心思的努力，都会让人感到辛苦。会立刻发生改变吗？大概不会，至少不会立刻出现那些你自己能够明显察觉的变化。然而你仍然必须这样做。因为你现在的思想正不断把你拉向绝望与灰心，所以你必须甘愿奋起争战。

假设你发现自己并不愿意为此付出努力。如果真是如此，你就应当认真问问自己：我究竟是不是真的想要改变？这话听起来也许有些奇怪，但许多人其实并不想改变。有人觉得，为改变所要付出的努力并不值得；有人厌恶一旦不再抑郁之后，自己将不得不面对的那些事情；还有人执着于自己惯常的生活方式，宁愿等着周围的世界先发生改变。

所以鼓起勇气问自己：我真的渴望改变吗？

如果你发现自己比原先预想的更加不愿意改变，那么不妨回过头来重新思考一下自

己活着的目的。有些人会以自己的儿女作为改变的动力；然而，儿女并不足以成为一个强有力的理由。因为那些阴暗的念头很快便可能说服你：没有了你，你的儿女——甚至所有其他人——反而会过得更好。

唯一真正充分的理由乃是：你蒙召在这个世上代表上帝。他是慈爱的父，也是你的主；而你则是他的儿女、仆人或使者——无论哪一种身份最能触动你的心，都可以如此思想。你活着，是因着他。

如果这仍不足以使你信服，那么你就需要重新学习倾听。请一个人告诉你，上帝究竟是谁。当你的头脑一片昏沉迷蒙时，要靠自己提醒自己这些真理，实在很困难。因此请别人告诉你：上帝是永活的；他差遣耶稣来到世上，为像我们这样的人之罪而死——我们曾经漠视他，甚至与他为敌。请那个人帮助你确信上帝是良善的。请他继续对你讲，直到这一切在你听来真正成为“好消息”，直到你相信它。

如果不是因为陷入抑郁，你本应会对上帝的作为感到惊叹。你会俯伏敬拜，如同许多明白上帝之爱与同在的人那样说：“我虽不配，却满心感恩。”不要停止倾听这些真理，它们必将改变你。不要放弃。

你抑郁的情绪在表达什么？ 它意味着什么？

当你尝试聆听上帝关于耶稣和你生命目的的启示时，下一步的操练就是思考：“我的感受在表达什么？”你的感受向你揭示了一些关于你自己的信息。

所有情绪皆是如此：恐惧、愤怒、期待、忧虑等等。它们通常由你生活中的某些处境所引发；然而，它们乃是你对这些处境所作出的回应，也是你对这些处境的诠释。换言之，它们揭示了你。例如，收到意外账单几乎会引发任何人的财务忧虑。但如果你长期陷于对财务状况的恐惧，这种恐惧程度便显明你所信靠的对象：是你自己而非上帝。你的情绪揭示了你。

摩西对旷野飘流的希伯来人正是如此教导。他指出上帝藉旷野生活的艰难试验百姓，“要知道你心内如何，肯守他的诫命不肯”（申8:2）。当百姓心生不满甚至发怒时，他们所显露出来的其实是自己内心的状态，而不单是旷野的处境。

抑郁也是如此。问题在于：抑郁究竟显明了你内心的什么？请思想下面这些可能性。哪一些最能把你内心那种灰心、沮丧的感受表达出来？

“我害怕。”

害怕……

- 做出错误的决定，
- 遭遇失败，
- 被揭露，
- 失去所爱的人，
- 被遗弃，
- 失去掌控，
- 死亡，
- 患上致残的疾病，
- 面对上帝，
- 所有事情。

“我有罪”或“我感到羞愧”。

因……而愧疚

- 我自己的罪，
- 未能达到自己而非上帝所定的成功标准，
- 未能得到某些人的认可，而这些人看法在我心中已经变得比上帝的看法更重要。

- 活得仿佛我必须向上帝偿付自己的罪债；然而事实上我真正能够荣耀上帝的方式，乃是承认 他已替我偿还一切罪债。
- 因为我的良心根据不完整的信息作出了判断（例如我把别人的罪也归咎于自己）。

“我失去了某样东西。”抑郁常常让人感到内心空虚，就好像你失去了某样东西，或失去了某个人。失去的可能是一份工作、健康、青春、金钱，或者某个人。你会觉得，就好像自己所爱的人已经离世了。但抑郁不只是经历失去亲人的哀痛，而是这种哀痛失去了控制。你失去的那个东西可能在你的生命中已经变得像一个“神”一样；你把自己的盼望和信靠都放在了它上面。

“我需要某样东西。”抑郁是不是在告诉你你需要爱、意义、尊重，或者其他某种心理上的需要？拥有这些东西时，我们当然都会感到快乐，但有时候，它们在我们心中的重要性会超过应有的程度。当你的某种欲望变成生命中最重要东西时会发生什么？你的欲望会变成“需要”。你会觉得自己非得拥有它不可，否则就无法活下去。这就是贪欲，而贪欲总是想要更多。它永远不会得到满足，也总让人感到空虚。

“我很愤怒。”你大概听过这样的说法：抑郁有时是在表达——“我很愤怒。”通常，这种愤怒之所以产生，是因为我们没有从别人那里，甚至没有从上帝那里得到自己想要的东西。这并不是说你有谋杀某人的念头，或者你向上帝挥拳抗议——虽然确实有人如此。我们更要留意那些比较隐晦的愤怒，例如抱怨、发怨言、不肯饶恕或自怜。如果你没有发现这些，就再仔细看看。几乎总会有其中某些成分掺杂其间。

“我必须逃避某件事情。”如果你不再抑郁，你将不得不面对什么？你是否必须面对某些自己很不愿意面对、因而想要逃避的事情，比如一个要求苛刻的人、经济上的困难，或那些带着失败风险的责任？抑郁所带来的思绪昏沉和身体疲乏，会帮助一些人避开某个格外令他们困扰的人或事件，使他们暂时不必去思想和面对。

“我真可怜。”抑郁常常也是自怜的语言。“既然没有别人怜悯我，那我就自己可怜自己。”这种心态可能极其危险。它会把你困住，使你活得仿佛自己只是一个受害者，而忘记自己其实是一个已经蒙受无限恩典与怜悯的人。

“我毫无盼望。”如果这句话听起来很熟悉，你就当问自己：“我盼望什么？”是盼望自己能够摆脱抑郁吗？有没有可能你的盼望其实太小了？

我们又藉着他，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望 神的荣耀。不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将 神的爱浇灌在我们心里。（罗 5:2 - 5）

这段经文虽然不好理解，但有一点是确定的。写信的使徒保罗一生饱经患难，却未被压垮。他定睛于耶稣。当我们把目光从耶稣身上移开时，这条道路仿佛没有尽头。我们知道凭自己的力量，我们没有足够的毅力走完全程。但当我们看见耶稣已经走过我们眼前的这条道路时，我们就可以确信圣灵与我们同在并且会赐给我们力量，使我们存着谦卑的信心，顺服地走下去。

而且走过这条盼望之路的并不只有耶稣，许多圣徒都一路前行，期待即将显现的

荣耀。正如希伯来书第11章所指出的，这条道路已经被历世历代的圣徒走过，留下了清晰的足迹。虽然抑郁中的人会觉得自己孤单无助、仿佛没有任何人能够理解自己，但他们其实是这支庞大队伍中的一员，正一同走向天家。

“我知道我的救赎主与我同在；我要谦卑等候他的拯救。”当信心受到考验时——抑郁就是这样的时期——有时显明出来的，恰恰是一颗真正信靠上帝的心。你已经定意要跟随上帝，不是因为他使你感觉良好，而是因为他是万有之主，是慈爱的牧者，是永恒的父。除他以外，再没有别的可跟随者。当然，你并不明白如今发生在自己身上的这一切究竟是为了什么；但你知道你的上帝与你同在，而这就已经足够了。

你的抑郁在表达什么？以上只是列举了一些比较常见的内心的声音，此外还有许多。如果你一时仍无法辨明自己的抑郁究竟意味着什么，也不要灰心。你仍然可以做一些事情来帮助自己。聆听基督的福音，明白自己活着的目的，并照着这个目的去行——这些本身就已经是一项很大的功课。不过仍要继续求上帝向你显明：你的抑郁究竟在表达什么。

走向上帝的道路

当你思考自己的感受有什么意义时，会发现这条路并不会使你陷入更深的绝望，而是将你带到三位一体的上帝面前。更确切地说，它会让你直面这个问题：我究竟要为上帝而活，还是为自己和所崇拜的事物而活？有时需要花些时间才能触及这个最关键的问题，但它始终存在。通常你只需像三岁的孩子一样不断追问“为什么”。

“我撑不下去了。”

“为什么？”

“因为我太累了，再也承受不住这种痛苦。”

“为什么？”

“因为我觉得我很孤单。”

“为什么？”

“因为……我不相信上帝与我同在。”

“为什么？”

“因为……我不相信他。我相信我自己对人生的解读。”

不断追问“为什么”，应当把你引向上帝。也许才问到第二个“为什么”，你就已经厌倦了这些问题；但仍要继续问下去。等你追问到底，就

对他说：“耶稣是我的主。我承认自己的小信，我信靠你。”

信靠、认罪与顺服基督——这些听起来是否很熟悉？它们正是属灵生命最基本的要素。当你越过表层深入到生命深处时，就会发现这才是对一个人最重要的事。即使是在此刻，你也会发现它们仍然真实有效。

如果这些在你看来过于肤浅，那是因为你已经对宇宙间最深奥的真理变得麻木。你需要重新学习聆听。至少在这件事上，不要相信你的情绪所说的话。这些原则也许简单，却绝非肤浅。它们乃是生命本身的根基，也是我们回应上帝最首要、最基本的方式。

向你的天父认罪

信靠基督、认罪悔改、顺服那位爱你的主：在这三者中，认罪起初或许令人沮丧。你可能已自觉是个罪人，这更使你感到痛苦。但请思想：

- 如果上帝的灵让你看见自己生命中的罪，这正是他为你父、你为他儿女的明证。除非上帝向你显明，否则你无法看见自己的罪。

- 认罪应当成为我们日常生活的常态，不论我们是否抑郁（太 6:9-13）。
- 认罪不会损害我们与上帝的关系，反而会增进我们与上帝的关系。我们如果信靠基督，上帝的审判就已落在基督身上，而不是我们身上。认罪提醒我们：基督已解决了我们最深层的问题，我们应当感恩。

这里有一个原则：如果你去思想抑郁正在告诉你的是什么，而这些思考最终把你带到你与基督的关系上，那么这段思考就不要停下来，直到你听见一些美好的信息。上帝的话语总是教导我们最终要回到耶稣那里，回到那个“好消息”。所以不要陷入“我是一个多么悲惨、可怜的人”这种思想。你或许确实是一个悲惨、可怜的罪人，但你不能停留在那里。正如保罗所说：“感谢神，靠着我们的主耶稣基督就能脱离了”（罗 7:25）。要记住：如果你已经信靠耶稣，那么你已经得蒙赦免，已经成为上帝所收纳的儿女，是他所爱的，也是他所喜悦的。你必须开始用上帝的眼光来思想，而不是一直停留在自己的想法里。

以实际行动活出爱与顺服

从这里开始，你就可以进一步寻找具体的方法，把这种新的思维方式落实在日常生活大大小小的选择上。认识到自己在基督里的身份，并因此发现自己真的可以用不同的方式去生活，这对每一个处在抑郁中的人来说都是一件令人得鼓励的事。这样做也能让你在实际而具体的生活中持续与那位爱你的上帝保持联系。下面列出了一些可以应用在日常生活中的圣经原则，你可以把它们融入每天的生活规律中。也许你还可以继续补充这份清单。基原则很简单：信心本来就应当以行动表达出来。下面这些就是你可以开始实践信心的一些方式。

1. 选一个圣经故事，每天诵读，并写下二十五个（或五条、十条、五十条）应用的方式。这听起来似乎不可能，但当你突破前十条后就会变得容易了。别忘了，你的心思会游离、会疲乏。要专心做好一件事并不容易，但付出这样的努力是值得的。

2. 写下你从朋友领受的五种祝福，并寄给他们。

3. 写下你的人生目标，让别人帮助你修改、完善它。然后把它记在心里，并照着它生活。

4. 明白上帝如何对受苦的人说话。不妨从希伯来书 10-12 章开始思考。这段经文呼召你持守信心与盼望，然后将你引向耶稣。然而它并未止步于此。圣经总是同时将我们引向他人：对上帝的信心与对人的爱。此处经文说：“你们要追求与众人和睦”（来 12:14）。你如何成为使人和睦的人？你需要饶恕谁？又需要向谁寻求饶恕？

5. 记录主日讲道的要点并付诸实践。

6. 每天说一些或写下一些能够鼓励别人的话。上帝已经呼召了你。你身边有许多人需要你去爱、去关心、去帮助。

7. 每日聆听上帝的话语、指向基督的音乐，或属灵智慧人的分享。要能概括所听内容并与他人分享。

8. 要特别留意自己是否在发怨言、抱怨。就像说闲话一样，发怨言和抱怨在我们的文化中也是被普遍接受的，所以我们往往看不见它们背后隐藏的丑陋根源。仔细想一想，发怨言和抱怨真正表达的是什麼？你是否明白它们其实是在与上帝作对？

9. 想一想这些问题：在我们当今的文化中，我们是不是已经忘记了受苦带来的益处？受苦可能带来哪些益处（诗 119:67, 71；林后 1:8-10；来 5:8；雅 1:3）？

10. 邀请几个人为你祷告，并请他们向你说真理。当你请别人代祷时，不要只求你的抑郁得到缓解。要把这当作一个机会，献上更宏大的祷告。找出圣经中的祷告，并照着祷告。例如，求上帝使你真知道基督的爱（弗3章）；使你越来越有耶稣的样式（罗8:29）；使你爱别人；也使你明白怎样才是真的荣耀上帝。

11. 当你心存疑虑时，就用富有创意的方式去向别人表达爱。

不要放弃

抑郁是艰难的。不论它的根源是什么，它都不会轻易退去。但不要灰心，我们有充分的理由投入这场争战。改变是必然的（腓 1:6）。

你们相信“我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们”（林后 1:3-4）。你相信吗？请思想：当我们还作仇敌的时候，父就差遣他的儿子为我们死，如今既然作他的儿女，就更没有理由怀疑他不会赐下他的爱与怜悯。

然而有时我们对怜悯有自己的定义——就是“立刻除掉痛苦”。上帝的意念与我们的意念不同，但他应许他的道路必定高过我们的道路。我们必须相信上帝的爱和怜悯远远超过我们的想象，更不用说我们的理解了。他正在成就美善的事。他要将丰富的恩典浇灌在你身上，使你越来越像耶稣。

所以不要放弃。你活着是有目的、有理由的。你是君王的仆人，是代表天父的儿女；不久以后，你还将有这样的福分：用“我们自己对上帝所受的安慰”，去安慰“那遭各样患难的人”（林后1:4）。这个世界上有人需要你所能给予的，而上帝能够帮助你把这些带给他们。上帝正在作工，他也能在你的生命中施行他的工作。



一些常见问题

什么对其他人有帮助？ 有些曾经历过抑郁的人被邀请完成下面这句话：“当……的时候，我发现自己的抑郁状况开始有所改变。” 以下是他们的回答：

1. 我开始对自己说话，而不是一味听自己说话。我开始用不同的经文来向自己说话，而不再只是听任自己内心那些绝望的声音。

2. 我不再说：“这没有用。”过去，我总是在寻找一种立竿见影的灵丹妙药。我会祷告——其实常常是在试图和上帝讨价还价；我也会省察自己的内心——不过只有一两分钟；或者短暂尝试一些看起来很属灵的做法。但只要这些没有马上“奏效”，我就会放弃。如今我相信这些确实是“有用的”。在长期而细微的信心与顺服步伐中，人能够经历知足，甚至喜乐。

3. 我有一位朋友和牧师，他们始终将上帝国度的宏大图景摆在我面前。抑郁使我的世界变得如此狭小，当我看见上帝正在行动，我开始有了盼望。

4. 我的女儿病得很重。这迫使我看向自己以外的世界。

5. 一位朋友没有放弃我。她总是关爱我并向我指明真理，即便当我不愿听关于耶稣的事时也是如此。

6. 一位朋友让我暂且“借用”她的信心。我的信心实在软弱，但我始终知道她确信上帝与他的教会同在，也确信他爱他的教会，甚至也爱我。

7. 我饶恕了我的父亲，并将他交托给上帝。

8. 我看见，问题有百分之九十出在骄傲上。我总觉得别人理当给我某些东西。

9. 我开始相信自己身处一场争战，并意识到必须奋战。

10. 我意识到自己在主动行事，而非仅被动承受。例如我在发怒，我在大肆抱怨。在我心灵深处，我在行自己所愿的事。

11. 我开始认识上帝的恩典。我渐渐看见自己沉溺于罪疚之中，与其说是敬虔的忧愁，不如说更像是一种靠行为称义。

12. 当我看见，能够看见自己的罪其实是一件好事——因为这正是上帝爱我的明证，也是圣灵在我生命中作工的证据——我便开始对自己说：“怀疑的时候当悔改。”

13. 我练习着一步一个脚印前行，专注于那些我相信是上帝赋予我的责任。

有没有什么缓解症状的方法呢？服用抗抑郁药物？改变饮食？使用全光谱灯？遵循锻炼计划？去度假旅行？这些方法有时确实能够减轻抑郁某些症状的严重程度，而你也许已经尝试过其中一些。那么你应不应该尝试这些方法呢？

归根结底，你需要自己作出这个决定。只是务必要经过审慎思考，作出明智的选择。可以与别人谈谈这件事。这样做有哪些益处，又有哪些风险？还有哪些替代方案？要认真了解相关情况。同时也要明白，并不存在什么神奇的疗法。即使某种方法确实有所帮助，你仍然应当追问：你的抑郁正在表达什么？你仍然应当寻求在基督里不断长进。抑郁所显露的不只是我们大脑中的化学成分，它也显露出我们这个人本身的状态。因此不要把问题看成属灵原因或身体原因二者之一。相反，应当把这个问题视为一个契机，使你省察自己的内心。当你这样做时，往往会发现，你的抑郁也会得到相当程度的减轻。那么是否可能存在身体或化学方面的问题呢？也许有可能。但不论困难来自哪里，它仍然是一个操练属灵生命的机会。

改变生命的资源

基督教辅导与教育基金会事工
宾夕法尼亚州格伦赛德市

爱德华·T·韦尔奇 (Edward T. Welch) 在宾夕法尼亚州格伦赛德的基督教辅导与教育基金会 (Christian Counseling and Educational Foundation) 担任圣经辅导学院院长，并在该机构担任辅导员与教员。

失去进取心。情感麻木。恐惧与退缩。疲惫不堪。这些都是人们通常所谓“抑郁”的表现。

如果你也是众多深受抑郁困扰的人之一，那么你仍有盼望，也能获得帮助——即使身处低谷，也有一条重新走出来的路。即使你此刻什么都不想做，这本小册子仍为你提供了一些切实可行、力所能及的步骤，帮助你开始踏上走出抑郁的道路。

爱德华·T. 韦尔契（Edward T. Welch）帮助我们认识抑郁涉及的属灵问题——无论抑郁是由身体方面的问题所引起，还是反过来导致了身体上的问题。他深入探究抑郁究竟在表达什么、意味着什么，并引导我们按照圣经，以切实有效的方式一步步面对和处理抑郁。

书内还列有《改变生命的资源》系列其他手册的目录。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION

Background image © istockphoto.com
Cover photo © istockphoto.com/Duncan Walker