

# 我怎么了？

从圣经角度看负面情绪



普世佳音  
「人生的功课」  
系列

[www.chinese-goodnews.org](http://www.chinese-goodnews.org)

欢迎免费索取  
及推介亲友阅读

请填妥内附表格寄回或上网/电邮索取

[www.chinese-goodnews.org](http://www.chinese-goodnews.org)

chinese@btgh.org

## 普世佳音

**北美:** P.O.Box 557755, Chicago, IL 60655, USA  
Fax: 708-371-1415

**亚洲:** G.P.O. Box 12058, Hong Kong

Fax: (852) 2302-1158

## 中国/香港短讯

SMS: (86) 130-6848-6840, (852)6888-6840



## 普世佳音小冊子

欢迎免费索取，自由奉献

名称	数目	北美表格
有问必答 (第一册)		
有问必答 (第二册)		
有问必答 (第三册)		
有问必答 (第四册)		
普世佳音讲道集		
我怎么了？		

Name: (first) \_\_\_\_\_ (last) \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

(City/Town) \_\_\_\_\_ (Zip/postal code) \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

现附上美金/加币 \_\_\_\_\_ 元，作为对普世佳音小册子出版及邮费之奉献。

\*资料提供: 每本小册子制作成本及邮费共 US\$2.00

回条或支票请寄

**BTGMI-Chinese** P.O.Box 557755, Chicago, IL 60655, USA

个人数量: 每种类只限索取 1 份，或只索取某种类总数不超过 5 份。

教会/机构数量: 如欲多取, 请电邮 [chinese@btgh.org](mailto:chinese@btgh.org) 与我们联络

“人生的功课”网上广播

[http://www.chinese-goodnews.org/  
v2\\_webpage\\_ch/b\\_ll.cfm](http://www.chinese-goodnews.org/v2_webpage_ch/b_ll.cfm)



## 普世佳音小冊子

欢迎免费索取，自由奉献

名称	数目	亚洲表格
有问必答 (第一册)		
有问必答 (第二册)		
有问必答 (第三册)		
有问必答 (第四册)		
普世佳音讲道集		
我怎么了?		
姓名: (中) _____ (英) _____		
地址: _____		
邮编: _____		
e-mail: _____		
现附上港币 _____ 元, 作为对普世佳音小册子出版及邮费之奉献		

\*资料提供: 每本小册子制作成本及邮费共 港币 \$15 元

回条或支票请寄

**The Back To God Hour**    G.P.O.Box 12058, Hong Kong

个人数量: 每种类只限索取 1 份, 或只索取某种类总数不超过 5 份。

教会/机构数量: 如欲多取, 请电邮 [chinese@btgh.org](mailto:chinese@btgh.org) 与我们联络

“人生的功课”网上广播  
[http://www.chinese-goodnews.org/  
v2\\_webpage\\_ch/b\\_ll.cfm](http://www.chinese-goodnews.org/v2_webpage_ch/b_ll.cfm)

# 序

身为人，我们都有情绪，但面对负面情绪，我们往往陷在其中走不出来，也感到束手无策。

「人生的功课」广播节目带听友学习各样的人生课题，在讨论不同圣经人物的生命经历中，看到他们同我们一样，也会受困于负面情绪；然而在他们与神的关系和交往中，我们看到神怎样改变他们，这带给我们心灵有盼望和安慰。

如今将广播部分内容延伸扩充，成为这本小册子。深盼藉着圣灵的光照，帮助您走出负面情绪，在信仰生活上成长，争战得胜（林后 10:4）。更希望你能将所学到的，与人分享，帮助身边有负面情绪的人。

“人生的功课”网上广播

[http://www.chinese-goodnews.org/v2\\_webpage\\_ch/b\\_ll.cfm](http://www.chinese-goodnews.org/v2_webpage_ch/b_ll.cfm)

“人生的功课”网上广播

[http://www.chinese-goodnews.org/  
v2\\_webpage\\_ch/b\\_ll.cfm](http://www.chinese-goodnews.org/v2_webpage_ch/b_ll.cfm)

# 目 录

愤 怒.....	1
焦 虑.....	9
惧 怕.....	17
愁 苦.....	27
抑 郁.....	33
怀 疑.....	43
无 助.....	53
嫉 妒.....	61
孤 独.....	69
愧 疚.....	79
苦 毒.....	87

“人生的功课”网上广播  
[http://www.chinese-goodnews.org/  
v2\\_webpage\\_ch/b\\_ll.cfm](http://www.chinese-goodnews.org/v2_webpage_ch/b_ll.cfm)

「当止住怒气，离弃愤怒，不要心怀不平，以致作恶。」诗篇 37:8



# 愤怒

无论是在公共场合、或工作学习的集体单位、甚至家庭、教会和团契生活中，我们常常耳闻两人因着一句话不对头，相互看不顺眼，又不愿意妥协的情况，愤怒之下大打出手。家庭和教会内部往往也有因着意见不和或长久积怨，冲动之下所做的事情，导致家庭破碎、教会分裂。打开报纸和电视新闻，许多仇杀、他杀的案子大多是因为加害者觉得「气不过」、「咽不下这口气」，而导致的悲剧。这许多悲剧的产生，绝大部分原因

是因为肇事者不知应该如何处理自己愤怒的情绪。

## 神的怒气

圣经记载主耶稣也曾大发雷霆，「赶出殿里作买卖的人，推倒兑换银钱之人的桌子，和卖鸽子之人的凳子」（可 11:15）。因为不明白神的属性，所以有些人将发怒合理化，认为发怒是出于一种正义感。主耶稣的怒气并不是因着发生在自己身上的不公不义的事，而是因着发生在他人和神身上的不公不义的事（可 3:5）。正义的怒气从来不是关乎我们自己的，而是关乎神的事上。圣经中有多处提到神的怒气和主耶稣的发怒，这表露神对罪的义愤（出 32:10，结 23:25，耶 6:11）。神的属性中虽有圣洁、公义和嫉邪的方面，但是祂更是有恩惠、慈爱，并以怜悯为怀的最佳平衡（诗 116:5）。

## 生气等同于犯罪吗

中国古人说:「怒从心头起,恨从胆边生。」由此可见,古人知道怒气的源头是人的心。也有心理学研究指出,发怒是由于季节、天气、人体生理变化和外界因素的刺激,这给了火爆脾气的人许多借口,举凡基因遗传、家庭环境、成长背景等等皆是造成他现在这种性格的罪魁祸首。相信很多人心中有这样的疑惑:发怒等同于犯罪吗?

怒气是负面的情绪,但并不全然都是不好的。我们会对罪、对恶、对不公平、不合理的事产生忿忿不满的情绪。但是,不可否认的,人的怒气绝大多数常常掺杂了个人的私心杂念。人的怒气背后也往往是内心中骄傲、嫉妒、纷争等等罪恶的表现,雅各书一章 19 节说的很清楚:「人的怒气并不成就神的义。」神拯救我们,给了我们新生命,新生命该有新生命的样式。歌罗西书三章 8-12 节说到:「但现在你们要弃绝这一切的事,以及恼恨、忿怒、恶毒(或作:阴毒)、毁谤,并口中污秽的言语。……穿上了新人。这新人在知识上

渐渐更新，正如造他主的形像。……你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存（原文作穿）怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。」我们应该学习依靠神的方式来解决自身罪的问题和他人罪的问题，而不是停留在依靠老我罪性的方式去解决，仍徘徊于恩怨相报何时了的恶性循环中。

## 常见的发泄怒气方法

我们常见有些人脾气很不好，爱发脾气，动不动就对事、对人生气。这样的人会说：「发怒是我自己的问题，我发泄发泄，干别人什么事，难道让我憋死吗？」这些人认为发泄怒气是理所当然的，因为不发泄出来，等累积到饱和再爆发，后果将会不堪设想，所以宣泄愤怒情绪是非常必要的。现代心理学对怒气提供了多样的宣泄法，比如说，「宣泄电话」、「宣泄健身房」、「宣泄餐厅」等等。除此之外，针对怒气，心理学也提供了多种疗法：如转移目标或远离、回避引起怒气的人事物，给自己造个眼不见、心不烦的环境。

但这些并不是解决怒气的根本办法。怒气就

像是人体中的恶性肿瘤，像个定时炸弹一样危险。宣泄及其它疗法只是将之减压，治标没有治本，而怒气一旦超过饱和点，发泄出来后往往对己、对人都会造成程度不同的伤害。若是一个人经常性的发怒，表示他有内在更深层的问题没有解决，没有自制力，我们也可以说明这个人已经被愤怒的情绪束缚，发怒成为他解决问题的方法，一不高兴就四处散发毒气，令身边的人受害非浅。

## 对付不属神的怒气

我们必须学会藉着神的话语去认罪、悔改，求神帮助我们，在教会大家庭的团契生活里，在新生命上长进，在主里寻求每天的心意更新而变化。

首先，主耶稣说：「凡向弟兄动怒的，难免受审判；凡骂弟兄是拉加的，难免公会的审断；凡骂弟兄是魔利的，难免地狱的火」（太 5:22）。我们首先要认识到，怒气中的恨意就等同于杀人，将来会受到主的审判。不要在我们的心理孕育怒

气，反复排练怒气，让怒气占据并牵引了我们的生命，而是要拔出内心愤怒的罪的毒根。

其次，要操练在生气的当下学习自制，止住怒气。箴言二十九章 11 节说：「愚妄人怒气全发，智慧人忍气含怒。」发怒是个选择，不要为怒气编词造句，找藉口说是别人使我生气的。怒气是我们心中的问题，往往是通过外来的情况或是他人把我们的怒气的问题显露了出来。箴言十六章 32 节也说：「不轻易发怒的，胜过勇士。制服己心的，强如取城。」我们要恳求圣灵的时刻提醒，学习将问题带回到神的面前，交托给神。在发怒的时候，稍稍冷静下来，最好是远离一下现场。

还有，以弗所书四章 26 节教导我们：「生气却不要犯罪，不可含怒到日落。」人在怒气中往往会在言语上说粗话骂人，指责人，也会有动手打人伤人的暴力行为。因此，要把握时机，尽早将怒气的问题带到神的面前，人的面前解决，不被愤怒的罪捆绑约束。

最后，箴言十五章 1 节说：「回答柔和，使怒

消退；言语暴戾，触动怒气。」不要火上加油，乃要学习以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕（弗4:32）。转换你的怒气，以善对恶（罗12:20），以神的恩典对待人，将你的怒气交托给主，让神做工。

## 圣经人物实例

圣经中记载以色列百姓出埃及在旷野里有诸多的抱怨，结果摩西情绪失控，没有遵守神的吩咐，而用杖击打磐石出水，这使得他最终不能进入应许的迦南美地。

有名的大使徒彼得和约翰都曾是火爆脾气的渔夫，彼得直爽的脾气，好勇好表现，主后来也斥责、雕琢、并带领他为主所用。而约翰原是「雷子」，曾求主吩咐天火烧灭撒玛利亚村民，又禁止别人奉主名赶鬼，经历了神的教导和带领后，他也成为耶稣所爱的门徒，深深体会到神赐给我们永无止尽的爱，甚至写下爱的书信—约翰一书。

而主耶稣的生命正是这一爱的写真。彼得前

书二章 21 至 23 节说：「你们蒙召原是为此，因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。他并没有犯罪，口里也没有诡诈，他被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。」当我们以基督为榜样，被圣灵所引导时，我们才能不受控于自己愤怒的情绪，凭血气行事。

## 祷告

感谢神的恩典，没有让我因着我的罪恶过犯死在神的愤怒之中，而是赐予我主耶稣基督的宝贵救恩，使我免去神的愤怒。求神教导我学做一个受恩并施恩予别人的人，帮助我更多学习神祢恨恶罪，怜爱罪人的心。奉耶稣的名祷告，阿们。



「你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。」  
彼得前书 5:7



# 焦 慮

我们生活在一个紧张而充满了各种忧虑的世界—来自学校、工作、家庭、财务、和社交的压力，人们吃的是速冻食品，用的是速效产品，办事也有快速通道，各样速成学习法充斥市面。所有工商业发展也都是为了能更有效的节省资源，尽可能地提高办事效率。在社会大趋势的迫使下，人往往很难不随众追求各样的速成方式，在追求快速的生活当中，许多社会问题也随之产生，焦虑就是其中非常显著的问题。

## 焦虑的危害

焦虑的危害牵涉到一个人的身心灵的诸多方面。焦虑会表现在身体上:失眠、睡眠不足、肠胃问题、胃溃疡、头痛、心血管疾病、口吃、痉挛、过敏等等诸多的生理反应。心理上也会出现:不平安、没有喜乐、思绪烦乱、易怒、苦恼、充满了自卑感和罪恶感等等。箴言十二章 25 节说:「人心忧虑，屈而不伸。」因着焦虑，我们无法真正享受神对我们生命的美好带领和安排。灵里也饱受亏损，与神的关系隔绝，生命中不能信靠跟随神的带领。

## 焦虑的根源

现实环境的艰难让我们时刻感到忧虑:没有车子不能出门，没有足够的钱不能买食物吃，没有工作，便没有办法继续养家糊口，当我们不能达到这些基本的需求时，那该怎么办呢？

对未知的情况也会产生焦虑心理。焦虑不好的事情会发生:生病、出车祸、出问题、考试不过

关、嫁不出去等等。事实上，很多时候，我们并不是因为真的会面对这样的处境，而是根据我们自己的假设推理，想象出来的。我们并不是真的在为眼前真实存在的需要而焦虑，而是为不能得到更多的东西而焦虑，为未来还没有发生的事，为不受人为掌控的事而焦虑。

焦虑心理的产生可以是因为自己不能按时完成任务，或未能达到目标，这样的生命是一个以目标、事务为主的生命，并不是建立在人与人的关系上。人们因为想要快速解决问题，达成目标，而往往因着没能达成目标，心中就产生了焦虑的情绪，以至于埋怨这个，怨恨那个。咎其最根本的原因，就是希望事事如己所愿，凡事都在自己的掌控之下。

还有的就是，人际关系的冲突或隔离，或是我们本能的对危险人事物的反应，也会让人时时活在焦虑的状态中。

## 焦虑的问题所在

首先，焦虑是不能成就任何事的。严重的焦虑会使生命处于瘫痪状态，毫无生产能力，也不可能有任何的结果。我们担忧的 90% 的事情都不会真正发生。焦虑使我们不能完全地生活在现在的生命里，浪费时间精力在还没有发生的事上，也不能有任何的果效。神教导我们不要为生命忧虑。马太福音六章 27-30 节说：「你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花怎么长起来；他也不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢！你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给他这样的妆饰，何况你们呢！」

其次，焦虑是不信靠神的表现。当我们内心被焦虑和忧愁充满的时候，我们实际上是没有信靠神。马太福音六章 30-31 节说：「你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，

神还给他这样的妆饰，何况你们呢！所以，不要忧虑说：「吃什么？喝什么？穿什么？」

再有，焦虑是把我们的焦点放错了地方。焦虑让我们把问题或困难扩大化，而屏蔽了我们定睛在神身上。彼得前书五章 7 节说：「你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。」我们要有正确的优先次序，神才是我们生命中最首要的。马太福音六章 32-34 节也说：「……你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」

## 圣经人物实例

马太福音十四章 25-32 节记载，当彼得在水上向耶稣走近的时候，因为小信，差点沉下去。同样的，当我们的眼睛没有定睛在主耶稣基督的身上，而是环顾四围的环境时，很多情况会令我们感到焦虑，而摇摆不定。

大卫处在仇敌追杀等危险环境时，心里满了焦虑心情，诗篇十三篇1-2节记载大卫向神呼求说：「耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远么？你掩面不顾我要到几时呢？我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？」但他还是信靠神，歌颂神，知道神是以厚恩待他的。

以色列民在旷野为吃喝问题而生焦虑，向神抱怨，神也都及时供应他们的需要。新约使徒保罗在宣教的旅程中常常遇到环境的险恶、人的陷害，心中总有焦虑，但神直接地肯定和安慰保罗说，「不要怕，只管讲，不要闭口，有我与你同在。」（徒18:9-10）

## 面对焦虑

焦虑的根本原因是人对神的小信。我们需要常常提醒自己，不断地将心中的焦虑情绪转移到主的话语和祂的应许上。腓立比书四章6-7节说：「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求、和

感谢，将你们所要的告诉神。神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」

要有从神来的平安，我们需要一无挂虑，放下自己，把主权交还给神。并要藉着祷告和祈求，把我们的焦虑告诉神。并对神心存感谢，过一个知恩、感恩、并报恩的生命。马太福音六章33节更清楚地说到：「你们要先求他的国和他的义。这些东西都要加给你们了。」我们的生命应该要以神的旨意为首，以神为主。神要我们立志作安静人，办自己的事，亲手做工，吃自己的饭（帖前4:11，帖后3:12）。我们需要明白，每个人都是神手中的器皿，我们立志行事，乃是神在我们心里运行，为要成就祂的美意（腓2:13）。焦虑并不能成就任何的事情，我们只要尽我们的本分，神会负责到底，神才是我们生命的主宰。箴言十九章21节说：「人心多有计谋；惟有耶和华的筹算才能立定。」

## 祷告

父神，你知道我心中的焦虑和烦忧，前面的人生道路上有很多我不能测透的，不能掌控的，但我知道祢掌管我的过去、今天和未来。求祢帮助我信靠祢，将主权一次一次不断地交还给祢，让祢做我生命中现在和未来的主宰。奉救主耶稣基督的名求，阿们。



「你不要害怕，因为我与你同在；不要惊慌，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。」以赛亚书 41:10



# 惧 怕

惧怕是人们最常见的心态，很多心理问题的核心大部分也是因为内心的惧怕。没有一个人是毫无惧怕的，因为这个世界就是令我们充满惧怕的。在日常生活中，我们会对许多事物产生惧怕，例如演员因怯场，不能顺利进行演出；学生因害怕失败，不能完成考试；还有，对自然灾害的惧怕，对不可知情况的惧怕，对犯错犯罪的后果而惧怕等等；惧怕是一个很普遍，但又不容易

识别和对付的问题，就好像疼痛一样，惧怕往往是多种疾病和内在问题所表现出来的症状之一。

## 惧怕的正面功能

惧怕虽然是一种负面情绪，但还是有其正面功能的。第一、惧怕是人对危险的本能反应，有保护我们生命的作用。例如，我们对老虎和毒蛇的恐惧害怕，可以使我们尽快地逃离它们的伤害。第二、惧怕的心理会使得我们三思而后行。我们会因着可能发生的不好情况有所警惕，谨慎计划安排，而不致鲁莽行事，造成遗憾。有些人可以因着害怕受到刑罚或法律制裁，而悬崖勒马不至于犯下恶行。第三、惧怕心理也可以是通过神迹奇事，和对神大能真理的看见，令人生发出的敬畏神的心。

## 敬畏神

惧怕是人堕落之后而有的一种情绪反应，亚当夏娃因犯了罪，以致躲藏起来不敢见神的面。

真正敬畏神的人，对神有信靠和顺服的心，愿意服从圣经的教导，遵守神的诫命。敬畏神的行事为人也有准则，知道要如何去尊重与看待其他人，既不是畏畏缩缩惧怕人，也不是毫无顾忌地伤害人，而是以敬神爱人的心思和意念，来培养一个正常的、健康的人际关系。经文说得好，「敬畏耶和华是智慧的开端；认识至圣者便是聪明。」（箴 9:10）

## 惧怕的危害

惧怕的严重程度不同，造成危害也不一。惧怕搅扰了神要在我们生命中完成的带领和呼召。因着害怕，我们不能在生命中兑现神对我们的应许。虽然神应许我们有神儿女的权柄（提后1:7，罗 8:15），但是我们因着害怕，活得还如同是街边的流浪儿。惧怕令我们的生命灰心丧气，扭曲我们的眼光，使我们用不合理的眼光看待问题，带出最坏的结果。神愿意藉着生命中的大事小事，来训练我们信靠神，但我们往往不数算神在过往的保守带领，因着惧怕不能顺服信靠神。惧怕所造成的危害的相同之处就是它成为一个障碍，令我们怯步不前，影响一个人生命应有的成长与发展。惧怕不但是个人的心理问题，对建立与他人的正常关系也会造成不必要的阻碍。

## 惧怕的症结

惧怕的心理引发出许多其他的心理问题，同时它的背后也隐藏了不少更深层、未解决的心理

问题。惧怕会导致许多罪的产生。因惧怕而说谎，因惧怕而作了不该做的事，说了不该说的话，导致自食其果的例子，在圣经中也不胜枚举。通常会让我们感到惧怕的常见的可能因素有哪些呢？

首先，惧怕人是其中之一，箴言二十九章 12 节说到：「惧怕人的，陷入网罗；惟有倚靠耶和华的，必得安稳。」惧怕人，往往是害怕别人的批评论断，俗语说：「人言可畏」。雅各书中也说到百体中只有舌头最小，却是最难控制，更没有人有本领去控制住别人的口。耶稣时代杀害耶稣的文士、法利赛人和彼拉多，也因害怕众人，昧着良心钉耶稣十字架，失去了对真理的认识。彼得也曾因害怕而说谎，他三次不认主（太 26:69-75），又在之后的事奉因怕犹太人指责他与外邦信徒一起吃饭，而退去并与外邦信徒隔开了（加 2:11-12）。

我们会惧怕邪恶人的欺负和伤害，但是人又真能把我们怎么样呢（来 13:6）。神也说：「那杀身体，不能杀灵魂的，不要怕他们；惟有能把身

体和灵魂都灭在地狱里的，正要怕他」（太10:28）。问题的症结在于我们将人看得比神还大。

其次，惧怕失去所拥有的。很多时候我们想要紧紧抓住地上的财物、名利、地位、权势等等，我们看今生重于神所赏赐的永生。亚伯拉罕因为害怕埃及法老和基拉尔王亚比米勒会因妻子撒拉的美貌而性命不保，谎称撒拉是自己的妹妹。害怕失去是人之常情，但是哥林多后书四章18节告诉我们，所见的是暂时的，所不见的才是永远的。

还有，惧怕的背后还有一些更深层次的隐含因素。有可能是害怕自己的罪被公之于众，内心充满了罪恶感和愧疚。圣经中记载该隐很怕死，其实没有人要加害他，但因他杀了他的亲弟弟亚伯，内心的罪搅扰他对别人产生惧怕。雅各使用诡计骗取父亲的祝福，当他再次回家要与以扫相见时，他害怕面对以扫，担心以扫会报复他。类似例子还有约瑟的哥哥们，他们以前将约瑟卖到埃及去，所以他们害怕在父亲雅各死后，约瑟会

对他们报复。但是约瑟对他们说：「不要害怕，我岂能代替神呢？从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景」（创 50:20）。同样对于我们每个罪人，神的恩典超出我们的所需所想，只要我们愿意来到神的面前寻求祂的赦免，神必满了赦罪之恩。

可见，惧怕凸现出我们太专注于自己，太以自我为中心，以至于我们内心的不安全感就藉着外在的人事物和环境的变化而被放大出来。我们的生命应该是以神为中心，而不是以己为中心。

## 如何真正解决惧怕的问题

对于某种隐藏因素的惧怕，我们必须要去面对背后问题的真相。用止痛药来治疗疼痛，只能达到短期治标不治本的效果，甚至贻误真正病情的诊断治疗；同样的，若不愿意去面对真正的问题，仅仅只用回避的方式来对付惧怕，正如同试图用止痛药来暂时解决疼痛问题一样，甚至会加剧疼痛，惧怕感也会越积越大。神在圣经为我们

提供了惧怕解决之道：

第一、神在旧约中多次指示祂的领袖或子民：「不要怕」，在新约中也提到：「不要怕，只要信」，可见攻克惧怕心的法宝，是对神的信心和依靠。约书亚记一章9节，神对约书亚说，「你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶；因为你无论往哪里去，耶和华—你的神必与你同在。」圣经中记载大卫王长期躲避扫罗的追杀，当他呼求神的时候，神给他极大的安慰，以至于即使在患难中，他也称颂神的大慈爱直到永远：「耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障（或译：力量），我还惧谁呢？虽有军兵安营攻击我，我的心也不害怕；虽然兴起刀兵攻击我，我必仍旧安稳。」（诗27:1、3、13、14）

我们要知道，自己并不是掌管所有事情的主宰，神才是。我们可以将信心放在神亘古不变的信实上，我们所要做的就是信靠、跟随祂。当我们因着不信，而惧怕，甚至导致不顺服时，就是违背神诫命的罪。我们可以逃跑，但是我们不能真正避开惧怕，我们要敢于面对自己的惧怕，查

看到底是什么因素导致我们的惧怕，坦白承认。

第二、我们很害怕失去，但我们要知道神是那位使万事互相效力，叫爱神的人得益处的神，很可能我们所想所求的并不是真的对我们有益，只有神知道什么才是对我们最好，因为耶和华神说：「我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望」（耶 29:11）。人最大的惧怕就是死亡，当我们全人委身于基督，就如保罗所说，「照着我所切慕所盼望的，没有一事叫我羞愧，只要凡事放胆。无论是生，是死，总叫基督在我身上照常显大。因我活着就是基督，我死了就有益处。」（腓 1:20-21）

第三、生命的先后次序要摆正。原则是先敬畏神。我们对世上的有权势，有地位，有名利的，不需要惧怕，因为万有都是在神的主权之下。我们要先顺从神，而不是先顺从人（徒 4:19，5:29）。

我们对神的敬畏，会生出对神顺服的心，以

及对罪应有的恨恶，这远远超出了因着害怕神对我们的罪的惩罚，所产生的惧怕。

希伯来书四章 16 节说：「所以我们只管坦然无惧地，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助。」神是满有怜悯和恩典（诗 103:8-13），祂有赦罪之恩，更有完全的爱和美好的应许。当我们去接纳神完全的爱，体会祂的赦免，信靠顺服祂时，神的爱就充满我们的心，把惧怕除去（约一 4:10）。

## 祷告

主耶稣，求祢帮助孩子分辨生命中好的和不好的惧怕，帮助孩子认清敬畏神才是智慧的开端，认识至圣者便是聪明。求祢帮助孩子除去心中的惧怕，赐给  
孩子一颗刚强、  
仁爱、谨守的  
心，一生一世信  
靠顺服祢。奉耶  
稣的名求，阿  
们。



「因为依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来。以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。」哥林多前书 7:10



# 愁 苦

家家有本难念的经，每个人心里或多或少都会有愁苦的情绪。因着人、事、物和环境，内心忧伤烦恼，例如，失业、生病、跟人合不来等等。父母可能因儿女不顺服的行为而愁苦，如同箴言十七章 25 节所说：「愚昧子使父亲愁烦，使母亲忧苦」。儿女也会因着父母的诸多问题愁苦。放眼望去，令人愁苦的事情真是多得不胜枚举。箴言十四章 10 节说：「心中的苦楚，自己知道；心里的喜乐，外人无干。」这句话道出人心底最真实的感

受。的确，只有自己才最明了自己心中的苦楚，旁人很难完全明白身在愁苦当中之人的感受。

愁苦的心理包括了忧愁、烦恼、苦楚、痛苦等等的感受。当人遭受打击时，内心就自然会产生愁苦的情绪反应，无法避免。有些人能够随着时间而淡化这种情绪；然而，一个人若长期处于愁苦情绪当中，整个人的身心灵都会出问题，愁苦会使灵损伤，使骨枯干（箴 15:13, 17:22）。当我们在生命中，敬拜受造之物而不是创造的主时，我们心中便满了愁苦。正如诗篇十六篇 4 节所说：「以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增。」

## 圣经人物实例

在圣经里有诸多的人都经历了内心的愁苦。先知耶利米因着他本国的人悖逆神，而满了哀痛和愁苦（耶 3:5、19），被人称为哀哭的先知。以色列人的守望者先知以西结（结 3:14），为他本族人因罪要面对神的愤怒惩罚而哀伤。先知阿摩司

也忧国忧民（摩 5:7, 6:12），谴责以色列国道德败坏，提出警告。

另外，路得记一章 20 节记载，拿俄米背井离乡，亲眼目睹了她的丈夫和两个儿子在异地他乡死去，心怀抱怨说：「因为全能者使我受了大苦。」她心中充满了愁苦。列王记下四章 27 节那里提到，书念妇人因着唯一孩子死亡，陷入「愁苦」中。约伯经历了毁灭性的灾难，心中愁苦（伯 3:20, 27:2），渴望从痛苦中解脱出来。

## 面对愁苦的解决之道

以上这些圣经人物因着各种各样的原因而心中愁苦，但是他们并没有就离开神，而是都转向了神，向神呼求。例如拿俄米在异地丧夫丧子的愁苦中，决定要回到自己的家乡，回到有神的本族那里去，也就是回到神的家中。我们若因着生命中的愁苦，而远离神、远离教会，这样只能陷入更深的愁苦中，永远不能走出愁苦的困境。所以当生命经历愁苦时，我们第一要做的就是要回归到神，回到神的家，神的子民当中。

再来看看哈拿和大卫的例子。哈拿因不能生育心头愁苦时，她并没有单单停留在哭泣，不吃饭的状态中，而是来到神的殿中，将她心里的愁苦，向耶和华哭泣祈祷，并且是不住地祈祷，以至于先知以利以为她喝醉了。由此，我们可以想象到她祷告的执着和坚定的信心。当我们心中愁苦的时候，我们更要来亲近神，向神祷告祈求。神应许说：「你们亲近神，神就必亲近你们。」（雅4:8）

亲近神，求告神，能够帮助我们不再将目光放在问题上，而是放在神身上，相信神是全能的主宰，祂对我们的生命有美好的旨意和计划，知道神叫万事都互相效力，让爱神的人得益处（罗8:28）。以至于我们能够从愁苦转为对神的赞美。

诗人大卫外面受敌，内里伤忧，他在愁苦中向神哭求说：「耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？但我倚靠你的慈爱；我的心因你的救恩快乐。我要向耶和华歌唱，因他用厚

恩待我」（诗 13:1、2、5、6）。神聆听了属神的人的祷告，带给他帮助和解救，应允他的恳求，他也从神得安慰和力量。

## 如何将愁苦变为喜乐

外在的环境带给我们有愁苦，但主耶稣明确地告诉我们说：「我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界」（约 16:33）。祂更说：「你们现在也是忧愁，但我要再见你们，你们的心就喜乐了；这喜乐也没有人能夺去。」主耶稣是我们的帮助和盼望，祂在十架上成就了宝贵救赎，我们经历了福音大能的人，能够学习定睛在未来永恒的荣耀，而不只是现在的至暂至轻的苦楚（林后 4:16-18）。

保罗一生面对各样的患难经历，他也是大有愁苦，心里时常忧伤（罗 9:2）。但是他在主里得到满足，晚年在狱中写下喜乐的书信腓立比书，第四章 4-7 节说：「你们要靠主常常喜乐。我再说，

你们要喜乐。应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求、和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」

## 祷告

天父，我的生命中真的是满了愁苦，满了世俗的烦恼和忧虑，使得我的灵命损伤，我的肉体衰败，求祢帮助我转向祢，在我愁苦时，求祢托住并扶持我，炼净我。我愿意与主亲密的相交，学习在主里常常喜乐，去除忧愁的心。奉耶稣名求，阿们。



「我的拯救，我的荣耀，都在乎神；我力量的磐石，我的避难所，都在乎神。」诗篇 62:7



# 抑 郁

现代社会是个物质充盈的世界，人人追求物质上的富裕，但却不能得到真正的、完全的满足，反而是物质越丰富，人心越不满足和空洞，导致层出不穷的文明病，抑郁就是其中最突出的。据调查研究表明，用在治疗预防抑郁上的投资，不逊于用在其他任何一个医学专科上的资源。抑郁是一个令人感到非常沉重的话题。抑郁带给我们生活诸多危害，它已经成了每个人生命中不可回避，并需要正确面对的心理问题。

## 抑郁所产生的问题

我们每个人都会有情绪低落、沮丧的时候，无论年龄大小，任何人都可能因着一些人事物而产生抑郁。抑郁导致的个人和社会的问题包括：一、失去生命的目的和意义。严重的会沉迷酗酒、吸毒等自残行为，甚至自杀。二、自暴自弃。对自己的生活、学业、事业、和家庭无法担负起责任。三、抱怨和自怜。不但自己深受其害，还将其毒气传播给身边的人。

医学上定义抑郁的病症也有多种，最严重的症状表现是：患者难以理解、郁闷、忧郁、丧失能力、自我禁锢、自我厌恶、绝望；无法正常活动，需要很大勇气与「监狱」外的人进行交流或回应；失望到只想自己一个人躲起来，甚至宁愿睡去永远不要醒来，这一切只因他们无法承受自己内心强烈的绝望，感觉自己没有任何生存价值，已经无路可走。

抑郁的同时可能会伴随着其他多种症状，比如睡眠紊乱、身心疲劳、思想迟钝、无法集中精

力、没胃口、体重下降；或者相反，不停的吃、体重猛增、对日常活动失去兴趣、焦虑、远离人群、情绪多变；疼痛或灼烧感等身体不适，产生自杀想法以及疯狂的恐惧。

## 抑郁心理的产生和治疗

抑郁是人一种特殊的复杂心理疾病，并不是简单的外界或身体的因素所导致的疾病。神造人有灵魂体，影响一个人生命的，往往是这三方面的因素掺杂在一起。抑郁可以是与人体生理因素有关联，较常见的是因体内的分泌激素的失衡，而导致抑郁的产生，如更年期的妇女或生产之后的妇女，因着体内代谢的不平衡，导致情绪的失衡，青少年转接期时，往往会有情绪大起大落的倾向，这些因身体代谢平衡的失调而引起的抑郁，严重的是需要药物的调节和帮助。

另外，也有因着外在环境而造成的抑郁。比如，坎坷成长背景，艰苦人生经历等等也会导致心理上的忧郁。然而，当一个人在接受辅导及药物治疗调整的同时，也不该忽视神对我们人心中

的照亮和医治。我们不能因着身体的激素分泌失衡的原因，就放纵自任，或者怪罪外在环境因素而长其陷于抑郁中不能自拔，认为可以用抑郁药或饮食和运动，来调控掌握自己的情绪。研究表明，抑郁药通过纠正人体大脑化学不平衡问题可适当减轻症状，但并不能完全消除病情。如果过分依赖药物治疗，甚至认为如果不吃药根本无法和病魔斗争下去，这种情况是非常危险的。

抑郁可以是因着生理基因和环境因素造成，但不可否认的，抑郁更是人类犯罪堕落之后，整个人类所受的罪的咒诅后果。因着人的罪，人就成为罪的奴仆。在这世上有多少人因着罪的影响而生抑郁，虽然抑郁症并不见得是从个人的罪直接而来的，但人在深受抑郁症之害中，最根本的，也要思想灵性层面的解决之道。

## 圣经人物实例

圣经里许多人物都有抑郁的经历。先知以利亚因生命中面对各样压力而生出抑郁。圣经记载他被王后耶洗别追杀，逃命到旷野，坐在罗腾树

下求死说：「耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖」（王上 19：4）。以利亚因为看到以色列人背弃了神的约，毁了神的坛，用刀杀了神的先知，又自以为只剩下他一个人在作神的事工，而心灰意冷躲在洞里。

约伯因自己生命中所遭遇的困苦处境—患难而抑郁。约伯是个义人，却遇到无妄之灾，家产儿女尽失，身体从头到脚长毒疮，他的妻子又嘲讽他，三位朋友更是对他长篇大论说教，以至于约伯开口咒诅自己的生日说：「我为何不出母胎而死？为何不出母腹绝气？」（伯 3：11）他深知陷于抑郁的感受，同时也是一个靠着神胜过抑郁的人。

扫罗原本是被神所拣选的王，但因为违背神的命令犯了罪，心中没有平安，常常处在抑郁的情绪里。撒母耳记上十六章这样说：「耶和华的灵离开扫罗，有恶魔从耶和华那里来扰乱他。」扫罗召唤人来为他弹琴，以舒缓他的抑郁，大卫就弹琴，扫罗便舒畅爽快，恶魔离了他。

还有，先知约拿也曾抑郁求死。神差派约拿去向敌国尼尼微城的人说预言，警告他们，约拿不愿意，回避神的命令，坐船逃跑，后来不得已遵照神的命令人回来传讲神的预言。当尼尼微城人因听到他的忠告而悔改时，约拿就心里不喜悦而发怒，认为自己死了比活着更好，求神取他的命。后来，他更因着用来遮荫的蓖麻树枯萎而向神发怒，再次求死。

## 解决抑郁的问题

面对抑郁的严重危害，我们该怎样去解决呢？首先，我们要看清并且承认，因人类犯罪后所导致的世界的真相，万物都是虚空，日光底下无新事。人生的追求都是暂时的，也不能真正满足我们。然而，在主耶稣基督里我们有真正永恒的盼望。神应许我们将来在新天新地里，「神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。」（启 21:4）

其次，当我们是因着犯罪而产生抑郁的心理

时，我们需要向神认罪悔改，离弃罪恶，从罪的捆绑中走出来，学习开始新生命里的新生活。我们要先向神呼求，而不是到不行了，才向神呼求。

再者，我们要明白神造我们，给每个人不同的使命，神愿意用我们的一生来达到彰显祂荣耀的目的。当我们面临困难，陷在抑郁中时，要避免单独一个人关起来，只专注于自己，乃要寻求外来的帮助，专业人士和属灵长者的辅导，寻求心灵的医治，同时藉着亲友的支持和鼓励，看到神在我们生命中的大蓝图。

最主要的是要信靠、仰望神的爱和怜悯。我们看到神带领以利亚、约伯和约拿走出抑郁，神并没有谴责他们厌弃自己以至于求死的抑郁情绪；神乃是亲自临到他们，用祂的温柔和慈爱带领他们走出来。神为以利亚预备吃的喝的（王上 19: 1-10），供应他身体所需，让他重新得力，也对他关怀询问，又以微小的声音向他说话肯定他，让以利亚知道自己并不孤单。神鼓励他，并重新建立他的生命，托付给他使命。而神对约

伯，更是向他启示神的伟大和不可测透，后来也赐给约伯更大的福气。至于约拿，神安排特殊环境来使他回头，更是以理来劝说他，帮他明白神的心意，了解神是有恩典、有怜悯的神。

当我们内心里有抑郁的困扰时，我们可以紧紧抓住神的应许，神是那位为我们付上代价摆上一切，又是常常为我们代求的主。罗马书八章32-35、37节说：「神既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？谁能控告神所拣选的人呢？有神称他们为义了。谁能定他们的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求。谁能使我们与基督的爱隔绝呢？……然而靠着爱我们的主，在这一切的事上，已经得胜有余了。」

## 祷告

神啊，我将我的抑郁、我的软弱带到祢的面前，我知道祢了解我的内心，我知道祢时刻与我

同在。求祢不让魔鬼藉着抑郁的情绪，把我落在黑暗的深渊里，救援我，帮助我紧紧抓住祢的应许，知道祢的爱是完全的。带领我能认识在祢里面那唯一的，真正的生命的意义和目的，在生命里活出祢的形象和旨意。奉耶稣的名祷告，阿们。





「求你叫我转眼不看虚假，又叫我在你的道中生活。你向敬畏你的人所应许的话，求你向仆人坚定。」

诗篇 119:37-38



# 怀 疑

在当今这个世界，我们看到怀疑的态度成了每个人生命中不可缺少的部分，质疑也被推崇为学术研究的态度。课堂上，学生们被训练要有批判的眼光，因为书本上白纸黑字的东西不能够全盘接受。对事求真的态度引发反复试验求证，是科学发展进步的根本。

然而，怀疑心理所带来的危害也影响深远，

一个人若怀疑自己，会有过分自卑的表现，缺乏自我形象的认同，不论是对自己的长相、教育程度、工作和家庭等等都不能有正确的认识；若是严重怀疑自己生命的价值和意义，极有可能会有自杀的倾向。

除了怀疑自己之外，若是怀疑他人、家人或同事，人与人之间就不能有正常的交往和沟通，导致人际关系出现一道墙，相互勾心斗角，如此会拦阻正常的社会结构，导致社会功能不能运转。在日常生活里，对妻子或丈夫、同事、同工存有疑心，长久下去会导致家庭分裂和教会的纷争。

而对神的存在，人往往也有不同程度的怀疑。无神论者对神的真实性存有质疑，是他们主观的不信和怀疑。而在基督徒生命的历程中，大多数也往往挣扎于对神欠缺信心。疑心的问题，正反映了我们内心的不安全感，也显示了这个世界和社会的现状——缺乏权威标准的概念。并不是神不存在了，而是人们对神的全能和权威不尊重，对真理不重视。

## 圣经如何看待怀疑心理

怀疑，不是没有信心，而是信心的机会，是急切寻求属灵成长过程中的痛苦。怀疑的真正敌人是不信，而怀疑则是信心历程中的必然过程。因着用我们有限的大脑很难明白神的无限（罗11:33-36，赛55:8-9），我们自然会有怀疑的困扰。

怀疑心理，也是提摩太后书提到有关末世人的样式，三章7和9节说：「他们常常学习，终久不能明白真道……他们的心地坏了，在真道上是可废弃的。然而他们不能再这样敌挡；因为他们的愚昧必在众人面前显露出来。」对神的怀疑、不相信，正是出自人内心对神的敌挡和敌对。常听人说的话就是：「都什么年代了，还相信那东西。」一般人认为唯有感官所能感受的，才是可信的。人所要的是眼睛能见、手能触摸的物质，认为唯有物质才是真正存在，不然就不存在。

其实怀疑的心理不但是受自己心理的影响，也是受了他人的操纵，更是中了魔鬼的诡计和谎言。

言的欺骗。约翰福音八章 44 节说：「你们是出于你们的父魔鬼，你们父的私欲你们偏要行。他从起初是杀人的，不守真理，因他心里没有真理。他说谎是出于自己；因他本来是说谎的，也是说谎之人的父。」这几节经文很清楚地说到魔鬼撒但本身就是谎言之父，谎言和虚假也是造成人们不信神的原因，让人怀疑神真实的存在和应许。

罪的本性也是导致疑心的症结。因着罪，人与人之间便不能完全信任。但是当我们认清罪的本性后，神要我们脱去以前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的；而在神里，我们是照着神的形像造的，是有真理的仁义和圣洁的新人。新人的表现是我们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，彼此饶恕、原谅和接纳。

## 圣经人物实例

圣经中有很多人物都曾对神的应许和带领心存怀疑。创世纪里记载，魔鬼引诱夏娃，也是用：「神岂是真说……？」这伎俩让夏娃开始对神的话语产生怀疑，以致于心志动摇，犯下违背神的

罪。创世纪十八章提到，撒拉在听到神的使者预言自己来年要得子的时候内心暗笑说，「我既已衰败，我主也老迈，岂能有这喜事呢？」(创 18:13)；不相信神对她老年得子的应许。士师记第六章中记载神选召基甸为以色列人的士师带领以色列人，但是，基甸不很确定神真的是选召他，两次求凭证来确认神对他的带领。基甸对神说，你若真是选召我，就请使我放在禾场上的一团羊毛上有露水，次日早晨，真的从羊毛中挤出满盆的露水来。基甸还是有些疑惑，于是，请求神不要对他发怒，要神再次显神迹将羊毛团弄干。神也再次应证了他的恳求，将羊毛团弄干。

圣经中许多大天使和信心伟人，也都曾在信心的功课上软弱、失败和跌倒过。耶稣的门徒之一多马听到耶稣复活被其他门徒看见，便说，「我非看见他手上的钉痕，用指头探入那钉痕，又用手探入他的肋旁，我总不信。」当主后来再次显现的时候，祂并没有谴责多马的质疑和求证的心，经上记载，「(他)就对多马说：伸过你的指头来，摸(原文是看)我的手；伸出你的手来，探入我的

圣经中用羊来形容人，描写的很贴切，就如同羊一般，人真的是很盲从、愚拙的，我们的信心往往是放在神以外的动荡不定的事物上，盲目地跟随世界上的潮流、人的说法和观点，却不愿意来信靠神的亘古不变的话语，让神来带领。主耶稣说：「那没有看见而相信的人有福了」（约20:29）。我们不可能将一切都经历后才去相信，发生在我们生命、生活中的所有事情都是神所允许的。神有其主权，祂掌管一切，我们所需要的是信靠顺服祂，正如哥林多后书五章7节所说：「因我们行事为人是凭着信心，不是凭着眼见。」而这个信心也并不是出于我们自己，乃是神所赐的（弗2:8）。我们虽然会有怀疑，但是神把我们一次次带回到基督里，更加深我们的信心，坚定我们的信念，让我们意识到基督教的信仰并不是一个神学问题，而是唯独关乎主耶稣基督。

## 处理怀疑的心态

要如何面对处理怀疑的心态呢？首先，怀疑是会对我们的信心和属灵生命有毁坏的，我们要祷告认罪，承认我们的罪性常常使得我们怀疑神、怀疑人，诚实地面对我们的怀疑，有助于挖掘出真理。求神拿去拦阻我们的罪，能单单信靠祂。

其次，要在神的话语上装备自己。马太福音四章记载，当耶稣禁食 40 昼夜后，魔鬼来试探耶稣。魔鬼为了达到自己的目的，甚至提到经上的话语，却是扭曲了神的真理。耶稣没有受其挑拨而怀疑神，却是以圣经的真理来回应，斥退魔鬼的诡计。同样的，当我们对神的应许和同在起了疑心时，我们应该回到圣经的真理上。约翰福音五章 39 节说：「你们查考圣经，因你们以为内中有永生；给我作见证的就是这经。」我们的生命若对神的话语有全面地认识，就能诚实探索真理，解决怀疑的症结，对神存有坚定的信心。

最后，还要寻求主内牧者和肢体的帮助，彼

此分享和鼓励，一起过信心的团契生活。希伯来书十章 24-25 节这么说：「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（原文是看见）那日子临近，就更当如此。」在跟随神的天路历程中，我们需要肢体间彼此的帮助和搀扶，怀疑经常是人单独一人时发生的，在与弟兄姊妹的隔离的情况下发生。与人的团契连结，会有助于我们与神的信心的连结。

在信心的历程上，我们也有许多榜样和同路人。亚伯拉罕在他将近百岁的时候，虽然想到自己的身体如同已死，撒拉的生育已经断绝，他的信心还是不软弱，仍旧仰望神的应许。他没有因不信就心里起疑惑，反倒因信而心里得坚固，将荣耀归给神，且满心相信神所应许的必能作成（罗 4:19-20）。希伯来书十一章给我们列出了信心的伟人榜。正如希伯来书十二章 1-2 节所说：「我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信

心创始成终的耶稣。祂因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。那忍受罪人这样顶撞的，你们要思想，免得疲倦灰心。」

## 祷告

神啊，求祢怜悯孩子的小信，以及对神、对人的怀疑。求祢帮助孩子藉着祢的话语，更多地认识祢的信实，更能将生命的各个方面完全地交托信靠祢。孩子信，但信不足，求神加添信心，坚固我对祢的信靠顺服，在每日生活中学习去活出讨祢喜悦新生命的样式，也与别人同工。奉耶稣的名求，阿们。





「神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。」诗篇 46:1



无  
助

在您的生命中是否有感到无助的时候呢？您是否有感到，不论再怎样挣扎，也到不了哪里，做不来什么了呢？您已经到了山穷水尽疑无路的境况了。不论是由于经济、身体、还是家庭、工作等等的因素，我们的内心中往往经历到无助的感觉。无助是人很常有的心理，不论是在家庭，工作，或学习上，我们都会对某些情况感到束手无策或是觉得我们不能达到某种极限。无助也正显示了，我们人的有限。

现代心理学试图藉着帮助人挖掘潜能，抬高人的自我形象，来达到帮助人的无助心理问题的目的。这些不但不能帮助到人去正确面对解决无助的心理，反而是更加重了这种无助的痛苦。当我们不寻求神，没有将神放在生命的首位时，我们内心的这种无助的状态就不会消失，而是继续处于无助的煎熬中。神愿意藉着各样的境况，诸如患难、病痛、以及我们内心的无助，让我们意识到我们自己的不行，认识到神的大能。

## 神的全能与供应

神与人不同，神是全能的，没有极限的。启示录一章 8 节中主神说：「我是阿拉法，我是俄梅戛，是昔在今在以后永在的全能者。」在神没有难成的事（耶 32:17）。

神是万有的创造者，也是万有的维系者，神也是有丰富恩典的神，马太福音五章 45 节提到：「……因为他叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人。」使徒行传十四章 15-17 节也

说：「.....那创造天、地、海、和其中万物的永生神。他在从前的世代，任凭万国各行其道；然而为自己未尝不显出证据来，就如常施恩惠，从天降雨，赏赐丰年，叫你们饮食饱足，满心喜乐。」神的一般恩典是白白赐给全人类的，就是没有信主的人也是在神莫大的恩典之中的。

我们的无助，真的是会令我们感到痛苦，但是神却愿意使用我们的无助，将我们带回到祂的面前，寻求祂的帮助。神是我们慈悲的天父。路加福音十一章 11-13 节说：「你们中间作父亲的，谁有儿子求饼，反给他石头呢？求鱼，反拿蛇当鱼给他呢？求鸡蛋，反给他蝎子呢？你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女。何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？」地上的父亲，我们向他求，还会将好东西给我们，更何况我们在天上的父呢？

神所赐的是远超出我们所思所想的，哥林多前书二章 9 节说：「神为爱他的人所预备的是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。」神把最完备的救恩赐给了我们。而且，我们

的好处也不在神以外，诗篇八十四章 11 节说：「因为耶和华神是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀。他未尝留下一样好处，不给那些行动正直的人。」

神也真愿意将最好的给我们每个人，祂所爱的世人。祂已经将祂独生的爱子赐给了我们，还有什么神会向我们保留，不给我们呢？罗马书八章 32 节说：「神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白的赐给我们吗？」

## 圣经实例

圣经中的很多人物的生命里都有经历无助的时候。大卫王被敌人追杀，到处逃命时，真的是满心的无助；拿俄米在异地他乡丧夫丧子，无依无靠；还有像病了三十八年的人（约 5:1-18），躺在毕士大池边等待得痊愈；患血漏病的妇女（可 5:21-34）在好些医生手里受尽了很多的苦，花尽了她一切的所有；完全不能动的瘫子（可 2:3-11）

根本就毫无办法自理，完全借助他的四个朋友才来到耶稣的面前。另外像管会堂的睚鲁面对女儿的死去（可 5:21-43），拿因寡妇丧子的无助（路 7:11-16）。这些圣经中记载的人物，因着种种原因，不论是身体还是心灵上的需要，而感到无助，当他们将自己的无助带到神的面前，寻求神的帮助时，神对他们的满足是完全的：蒙恩罪得赦免，身体复活，疾病得医治，需要得到解决，心灵得安慰等等。人无助的尽头，其实就是神动工的开头。

## 无助的症结

我们人最可怜的状态就是，不愿寻求帮助，本身是无助的却不承认。我们都是罪人，其实，问题并不是我们的无助，而问题往往是我们骄傲，不肯承认自己不行，不如神，总觉得神可以做到的，我们也可以做，真的是没有把自己放到合宜的位分上。罗马书十二章 3 节说：「不要看自己过于所当看的。要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。」同时，因着人的有限，我们

往往将神限制在我们自己的狭窄的思维框框里，拒绝了神在我们生命中所要去行的大事。神也愿意我们将我们的无助时时带到神的面前，来更多经历祂的大能，祂恩典的丰盛。约翰福音十章 10 节中耶稣说：「我来了，是要叫羊（或作：人）得生命，并且得的更丰盛。」

## 圣经对无助的教导

首先，要勇于承认自己的软弱。保罗说：「因为我什么时候软弱，什么时候就刚强了」（林后 12:10）。保罗喜欢夸自己的软弱，因为他认识神的能力是在人的软弱上显得完全。我们要敢于承认自己的软弱，不行，我做不来，从而转向神，寻求神的帮助。

其次，要恳切求神的帮助。就像那位做父亲的，因着病重的孩子向神呼求：「我信，但我信不足，求主帮助」（可 9:24）。允许神在我们生命中的介入和做工，给神留空间，看神怎样藉着我们的软弱无助来达成祂要完成的工作。圣经记载大

卫王，多处向神发出求助的呼喊，神也因着祂自己的信实，回应了大卫的呼求，搭救了他。

再有，要相信神的大能，紧紧抓住神的应许。神晓得我们每个人独特的处境和需要，祂必定要为我们开道路，以赛亚书四十三章 19 节说：「……（神）必在旷野开道路，在沙漠开江河。」神的宝血已将我们的罪、过去的罪、现在的罪、以及将来的罪，一并代赎了，我们在神的眼中，是靠着主耶稣基督的宝血得称义的。希伯来书四章 16 节说：「所以我们只管坦然无惧地，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助。」

我们要藉着自己内心的无助心理，来常常就近神，知道在神那里有赦罪之恩，更有一切我们所需所求的。诗篇二十八篇 6-7 节说：「耶和华是应当称颂的，因为他听了我恳求的声音。耶和华是我的力量，是我的盾牌；我心里倚靠他就得帮助。所以我心中欢乐，我必用诗歌颂赞他。」

## 祷告

感谢神，虽然我是软弱无助的，但祢是全能的万有的主宰，在祢没有难成的事，愿意祢在我的无助上更多显祢所加的刚强。求神介入我无助的情况，充充足足地供应我，为我开道路。赐给我一颗坚忍信靠仰望祢的心，有勇气去面对我的无助，靠着祢的能力刚强。奉耶稣的名求，阿们。



「心中安静是肉体的生命；嫉妒是骨中的朽烂。」  
箴言 14:30



新闻报导中有过这样的一则事件，旧金山大学的学生会主席范某，将一女同学刘某毁容，详情不知，但据说两人并没有恋爱关系。根据他人分析，很可能是因为范某的嫉妒心理使然。这种类似的事情也以不同的形式，在每日的生活中持续不断地上演，不论是家庭、学校、公司、医院和商店，只要是有人存在的地方，人与人之间产生的嫉妒，真是层出不穷，比比皆是。不管是暴露出来的嫉妒心理，或偶尔在人的内心深处冒出

头来的，嫉妒的心理就像一个人的影子一样，甩也甩不掉，逃也逃不开。正如保罗所说：「因为我所做的，我自己不明白；我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，我倒去做。」（罗 7:15）

## 圣经观点

神是嫉邪的神，神会为我们的罪生嫉妒，以至于愤怒。申命记三十二章提到以色列人敬拜别神，惹动神的愤恨（申 32:16、21）。神的嫉妒，是出自祂圣洁、公义、真理的本性。神正是以圣洁的嫉妒来爱我们，为要完全得着我们。神所赐、住在我们里面的灵，也是愿意我们有恋爱神以至于嫉妒的心志。

正常的嫉妒心理，并不是都不好，比如说情人和夫妻间的嫉妒。雅歌书八章 6 节说到：「求你将我放在你心上如印记，带在你臂上如戳记。因为爱情如死之坚强，嫉恨如阴间之残忍；所发的电光是火焰的电光，是耶和华的烈焰。」夫妻之间的爱情，是神圣的，是不容他人侵犯的，也是需

要被保护的。

## 嫉妒的危害

但是，如果嫉妒过头，或没有正确地引导，也会产生很大的问题和危害。嫉妒的心理，真的是生命中一个令人感到挣扎的问题，而且它往往是我们并不特别留意到的心理状态。轻度的羡慕，是因自己没有而对别人所有的产生的嫉妒，随时可以因着别人的失去而感到幸灾乐祸。嫉妒也往往是因着想要更多的，或害怕失去而生的。嫉妒是生命中的腐烂，它会将生命中所有真善美的美德都吞噬。最后，只能走向无望的深渊。箴言十四章30节说：「心中安静是肉体的生命；嫉妒是骨中的朽烂。」

当错误的嫉妒心理冒出头时，若没有适时地对付它，任其在心中持续扩大，嫉妒就会像是毒药一般，造成人身心灵被其所毒害，又或者是对嫉妒的对象发怒、怨恨、或是采取口头上、身体上的攻击和报复。箴言中有几处经节将因过于嫉妒而会产生的一些行为描述的很写实，箴言二十七章

4 节说：「忿怒为残忍，怒气为狂澜，惟有嫉妒，谁能敌得住呢？」而箴言六章 34 节更是道出：「因为人的嫉恨成了烈怒，报仇的时候决不留情。」一个被嫉妒心理完全占据拥有的人，在毁灭别人的同时，其实也是在毁灭自己。

## 圣经人物实例

圣经中很多对兄弟之间都有嫉妒心理，比如说，旧约中该隐对亚伯，以扫对雅各，以及新约里浪子的哥哥对浪子，他们也都成为嫉妒心理的受害者。创世纪 37 章记载，约瑟的哥哥们因为约瑟深受父亲宠爱，产生极大的嫉妒和不满，同谋要杀害他。撒母耳记上 18 章说到，当扫罗听到众女子说：「扫罗杀死千千，大卫杀死万万」时，心中发怒，怕自己的王位不保，对大卫产生了极深的嫉妒和恨意，因为众人把从对他的拥护转为对大卫的拥护。

不要轻看嫉妒的毁坏性，扫罗因为嫉妒大卫，不能正常地生活，誓死要将大卫杀死，最终自己丧命；而约瑟的哥哥们昧着良心，苦害约

瑟，把他卖给过路的商人做奴隶，后来也尝到了恶果，生命陷入深深的愧疚中。

## 嫉妒的根源和解决

我们人的嫉妒心理多出于争竞、自傲的情欲。我们仔细推敲约瑟的哥哥们和扫罗为何会产生这么强大的嫉妒心理，约瑟的哥哥们嫉妒他，是因为家中父亲不公和偏爱的因素；扫罗对大卫的嫉妒，也是由于神给大卫有能力和才干。若我们只是羡慕、贪恋神给他人的恩赐或恩典，没有持守神对自己生命的带领和供应时，很容易就会产生嫉妒心理。也就是说，一个人内心的不满、不知足，与神的关系没建立好，爱与他人作比较，这些都是导致嫉妒心理的根本原因。当我们愚昧地争夺虚浮的名利，表现，与他人作比较，或因别人超过我们时，就会产生嫉妒的心态，恼怒生气，向人挑战。

那么到底要怎样看自己和他人的恩赐和恩典呢？腓立比书二章 3 节说：「凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀。只要存心谦卑，各人看别人比

自己强。」我们该存心谦卑，要看重自己是否对神忠心，发挥神给我们自己的恩赐，善尽职责。经上说：「神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了」（雅 4: 6-7）。我们若是心里骄傲争名夺利，对他人存嫉妒，就要反思并数算神在你自己生命中的恩典，感恩的心是我们对付嫉妒的良药，感恩的心会改变我们的嫉妒心态。

内心或生命中未解决的罪的问题会导致嫉妒。生命建立在个人的物质（创 26:13-14）、权力（民 16:3，诗 106:16）、表现上（腓 1:15-16）时，总会因着不满足于自己所拥有的，无论是多还是少，而将眼睛定睛于别人所有的。不要推卸责任到自己的家庭背景、环境、遗传、性格等外界因素上，而是要承认嫉妒是罪性的不顺服（罗 1:19），坦白认罪，寻求神的帮助，就能抵挡魔鬼的试探。

因着内心的嫉妒，也会引发其它的罪，最常见的表现形式就是高抬自己，论断他人。当一个人因着嫉妒而论断他人时，他就是把自己高抬到

神的地位，以一个优越的态度去批评、论断他人，忘了自己也是个罪人。嫉妒是属乎肉体罪性的，加拉太书五章提出好几种属乎肉体情欲的果子「就如……仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争……嫉妒……等类」（加 5:19-21）。既然是出于老我的罪性，就必须来到神的面前，认罪悔改，并且求神帮助我们从嫉妒的罪的捆绑中得释放，在祂的恩典里得自由。加拉太书五章 25-26 节说：「我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。不要贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒。」坚持每天在神面前的自省，学习感恩，不要因着自己的感受，而是求神在我们自己的心中做改变的工作，在神的爱里寻求神大能的帮助（林前 13:4）。

## 祷告

神啊，求祢监察孩子内心中自高自傲的罪，因着不满足，不感恩，而产生嫉妒以致论断人的罪。求祢赦免孩子，也保守我的心思意念，不去与人争竞比较，乃是按着祢所赐的恩，忠心做成神祢所托付给我的生命的那份基业。奉耶稣得胜

的名求，阿们。



「耶和华必在你前面行，他必与你同在，必不撇下你，  
也不丢弃你。不要惧怕，也不要惊惶。」申命记31:8



# 孤 独

我们生活在一个交通、通信技术高度发达的社会，到处充斥着电脑网络、电话和手机，世界各地不再是像过去那样遥不可及。身为二十一世纪的人，可以自豪地说，地球已然成为一个大村落，没有距离的隔阂了。然而，与此同时，人的孤寂感却越来越深，人与人之间面对面的交往和交流越来越少，很多人宁可生活在众多虚拟的伙伴中，网上交友、聊天、或是打电子游戏。如此，便陷入了恶性的循环，继续生活在孤独中。

## 孤独情绪产生的原因

孤独与隐退不同，隐退是自己的选择，个人主动选择安静的独处，随时还可以再回到人群中。但孤独是被动的，即使是与很多人在一起，也可能会有一种被困住无人了解的孤独的心态和感受。产生的情况有可能是因着个性或是环境造成的，比如单身、失恋、离异、丧偶、空巢、离家、病痛、老年独居等等。孤独的心理有：感觉没人要、没人管、没人爱、被人拒绝或被人抛弃，这些感觉不但非常痛苦，而且也摆脱不了。不论你处于生命的哪一个阶段，属于哪一个社会经济层次，也不管你的教育程度高低，寂寞孤独是人们最常有的情绪心理，但是往往被人掩饰过去，或是转移注意力来减弱这种情绪。孤独是一种对完全的渴慕，我们会试图用各样的东西来填满内心中的孤独。

寂寞孤独常见的反应有多种，导致的危害也程度不一。人们常见的排解孤独的方式有：交友、培养兴趣爱好、结婚、搬家、旅游、看电视、看

电影、读书、上网聊天或是吃东西，积极的方法有当义工、做公益、参加社团等等，用一些积极的思想和事情来使自己忙碌，达到调控寂寞孤独情绪的目的。

神造人，在每个人的心中都放置了这样的一个空缺，那空缺是不能用任何东西来填满的，婚姻、地位、金钱、学历、交友、性、毒品或是烟酒，都不能真正满足人心的空虚，唯有神才能。传道书三章 11 节说到：「神造万物，各按其时成为美好，又将永生（原文是永远）安置在世人心里。」内心的孤独没有被正确引导时，会诱发导致其他生命的问题，比如苦毒、愤恨、嫉妒、或是焦虑等等。而生命中没有神，可以说是一个人所能经历最大的寂寞孤独了，这也是每个人都会有的心灵上的孤独。

## 从圣经角度看孤独

圣经记载神在进行祂的创造之工时，每造完一样都会说：「神看着是好的」。只是当神看到亚

当单身，没有伴侣时，耶和华神说：「那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。」我们人是需要伴侣的，就是在完美的伊甸园里，亚当有与神的完美同在的满足，但他还是需要一个配偶，这是人的一个真实的需要。传道书四章 9-10 节说到：「两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。」可见，神没有要我们一个个将自己隔离起来，人是需要同伴的。

同样的，神在地上建立教会的目的，也是希望属祂的儿女能彼此相顾和扶持。正如希伯来书十章 24-25 节说：「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（原文是看见）那日子临近，就更当如此。」神不喜悦看到我们没有同伴而身处在孤独寂寞之中，主耶稣差派祂的门徒出去传道时，也是要他们两个两个出去传道，祂的心意非常明显。

## 圣经人物实例

圣经中记载了很多人际都曾经历过孤独，比如一些领袖，像约书亚、摩西以及大卫；还有先知，像哈巴谷、约拿；或有神特别呼召的人，像挪亚、亚伯拉罕和保罗，等等。保罗在宣教事工中，曾经有缺少同工的经历（提后 4:9-11、16）；以利亚也曾向神哭诉在他的事工中只剩下他一个人。但是，即使身处在孤独中，这些人依然紧紧跟随神。他们在经历孤独中与神建立的亲密相连，也成为他们生命中特别的经历和对众人的祝福。

神也往往使用一个人孤独的经历，让人单独地来信靠祂，藉此塑造合祂心意的人，好完成神的旨意。我们可以想见，接受埃及王宫最好教育的摩西，在旷野放羊四十年，他的内心中一定充满许多疑问：神是否离弃了我呢？神呼召摩西完成了带领以色列人出埃及的伟大使命，若不是他有旷野中长年孤独的经历，想必摩西老我中的骄傲、自义、依靠自我聪明才智的性情和方式，也

不能完成神呼召他要完成的使命。

以上这些人的孤独经历，其实都是神将他们从错误的期盼和寄托中带领出来，让他们在以世上的标准看似孤独的经历中，真正得到了神同在的完全的满足，以至于在后来的服事中，和行使神对他们的人生使命上，他们所依靠的唯独是神，而不是自己的学历、能力、恩赐、金钱、权势、美貌和家庭等等。

主耶稣基督也有寂寞孤独的时候。还没出来传道之前，祂在旷野孤单一人，禁食 40 昼夜，后来被撒但试探；被钉死十字架之前，祂在客西马尼园里祷告，倍觉孤单，因为门徒都睡着了；后来在被钉十字架时，马太福音二十七章 46 节记载说：「耶稣大声喊着说：以利！以利！拉马撒巴各大尼？就是说：我的神！我的神！为什么离弃我？」因为背负我们世人的罪，而与神的隔绝，正是主耶稣所经历的痛苦的孤独。

## 面对孤独情绪的圣经原则

孤独本身不是罪，是人常会有的情绪，神造我们是需要彼此的。当我们沉溺于孤独之中时，我们很容易落入黑暗的网罗，不能够脱离，而容让孤独情绪来完全占据侵蚀我们的生命。

首先，我们要承认自己的孤独情绪，不要回避。大卫王面对敌人追杀，四处逃命，孤军奋战时，就向神呼求：「求你转向我，怜恤我，因为我是孤独困苦」（诗 25:16）。孤独是真实的、痛苦的、是不容忽视的，我们承认我们的孤独，才能寻求并得到神的帮助。

在此基础上，可以做一些事来改变现状，不要把自己关闭，要学习打开心窗，学习接纳别人，交朋友，踏出自怜的状况，不是只想到自己很孤单，而是去关怀教会里的其他肢体、家庭成员和朋友，恢复建立人与人层面的关系。女先知亚拿结婚七年守寡，但是她并没有自哀自怜，而是在圣殿中殷勤服侍，在神的家中与众人一起去盼望等候弥赛亚（路 2:36-38）。神给我们基督徒有属神

的团契，可以一起来寻求跟随神。神供应我们一切的所需，如果我们非要孤立起自己来，那是我们的选择。

再有，我们还要认清属灵的孤寂，是与神的远离，要恢复建立人与神层面的关系。诗篇三十二篇3-4节记载，大卫犯罪后不承认的时候，他因终日唉哼而骨头枯乾。黑夜白日，神的手在他身上沉重；他的精液耗尽，如同夏天的干旱。当大卫带着一个忧伤痛悔的心，来到神的面前，承认他的过犯，不隐瞒他的恶和他的软弱时，神就赦免他的罪恶。忧伤痛悔的灵神必不轻看（诗51:17）。

我们要向神承认那些拦阻我们来到祂面前的罪、偶像和人事物，并求神挪去这些拦阻，用从神而来的满足来填满我们的生命，单单寻求神，紧紧抓住神，神应许说：「他（神）叫孤独的有家，使被囚的出来享福；惟有悖逆的住在干燥之地」（诗68:6）。接受神对我们孤独的供应，人的孤独是不能用任何其他的东西真正填满的，只有神才能。

我们要常常在神里面，向神祈求，并且学习耐心等待神对我们生命不同阶段的带领，相信我们的好处都不在神以外（诗 16:2），我们身体、灵命、婚姻、家庭和事业等等各方面的需要祂要给予真正的满足。每天的生活中，也要认定我们心灵上真正的满足是在主耶稣基督。我们也许生活中会有孤单一人的时期，也会有孤独寂寞的感受，但是，神是与我们同在的，我们永不孤独。诗篇二十三篇 4 节说：「我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。你的杖你的杆都安慰我。」

## 祷告

感谢主耶稣，祢知道我所有的孤独，祢体恤我的感受，因着祢的救恩，祢所忍受的与神的隔离，我可以与神和好，而不再是孤独无助的。神啊，求祢来填满我的心，求祢单单在我的心中居王坐首位，唯有在祢的里面，我才有真正完全的满足和喜乐。奉耶稣的名求，阿们。



「神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。」诗篇 55:10



每个人的内心里都有愧疚的感觉，也就是我们常说的良心。我们的心中存有是非观念和针对事情对错的评判，这种愧疚心理是从哪里来的呢？有人说这是社会、教育、和文化熏陶的影响。可是，我们看到人类的始祖亚当和夏娃，并没有受到上述所说的影响，但是早在那时的人类就已经有愧疚的心理了。当他们吃了禁果后，耶和华来寻找他们，他们试图藏起来，躲避神的面，就显示他们愧疚的心理了。

愧疚本质上是对罪感到羞愧和内疚，是因为违背神的标准而产生的。简单来说罪所产生的后果之一，也是最直接的影响，就是内心感到愧疚。这个世界因着人离弃神而充满了罪，世人也因着罪受着愧疚的煎熬。在人的一生中，我们都会犯罪犯错，而且是不止一次的，不论是大是小，个人犯罪犯错后，无论后果如何，内心中总会隐约有愧疚的感觉，导致一个人生活在对自己过去的错误的自责自恨中，身负愧疚的折磨。如果得不到正确解决，会在生命中产生极多不良的后果。

## 愧疚心理的来源

现代心理学家认为，愧疚心理是一个严重影响人自由发展的大问题。因而，他们推崇人人是受害者的理论，一个人犯了罪，却推托是受到生理、机体代谢、家庭、父母、社会和学校等等外界因素影响，把自己当成是受害人而不承担起当付的责任。但是，我们观察到事实并非如此，现代的人不是受害太多，而是抱怨太多，推卸责任

太多，更多选择，反而导致更多的不满足。

愧疚心理可以是来自人和来自神的。从人来的愧疚往往是因为他人的罪嫁祸于我们身上而产生。比如说，有一些爱操纵人的朋友、家人、长辈和老板也会使用愧疚心理来达到控制我们的目的。他们往往会说：「就是因为你……才怎么怎么样的。」或「要不是你，我们就不会这样惨了。」魔鬼也利用这些，做欺骗、搅扰的工作。这些从人来的愧疚虽然是不真实的，是别人强加在我们身上的责怪，但的的确确会困扰着我们。所以，我们要认清和识别这些不属实的怪罪。

然而，从神来的愧疚不同，它会生出属神的忧愁以致于得救。这种属神的愧疚与单单的后悔，或是毫无悔改之心，是大相庭庭的，哥林多后书七章 10 节说到：「因为依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。你看，你们依着神的意思忧愁，从此就生出何等的殷勤、自诉、自恨、恐惧、想念、热心、责罚（或作：自责）。在这一切事上，你们都表明自己是洁净的。」所以，从神而来的愧

疚是好的，也是需要的，能够带给我们真正的拯救和生命。

## 愧疚导致的结果

因罪产生的愧疚的危害，会影响一个人生活各个层面，圣经人物的实例向我们展示了愧疚所导致的不同结果。

第一、愧疚的心理会导致一个人生活在对过去错误事情的愧疚中，不能从中走出来，严重时有可能会自取灭亡。犹大就是最好的例子，犹大卖了主耶稣后，心生后悔，但他仍然继续靠自己，不愿来就神的赦罪恩典，导致他陷入更深的痛苦当中，以至于上吊自杀而死。我们可以想见他内心所经历的苦毒、抑郁、愤怒、挫败、以及自怜和自恨。加拉太书六章 8 节说到：「顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。」犹大因着自己情欲的选择，而导致他与神永远的完全的隔绝。

第二、愧疚的心理会导致一个人自高自大，

企图用抬高自己的方式来掩盖内心的愧疚，其表现为挑剔、自爱、寻求他人的认同、论断、完美主义和追求表现和成功等等。扫罗王的晚年正是这一写照，扫罗离弃了神，他知道神的灵离开了自己，虽然仗着自己外在的荣美、能力和头衔以撑场面，内心却是充满了不安和害怕。

第三、愧疚的心理会导致一个人回避后果，良心麻痹，无动于衷，从来不认错，如同石头般刚硬，这种人的心就如同提摩太前书四章 2 节所说的：「……被热铁烙惯了一般。」提摩太前书一章 19-20 节说：「……有人丢弃良心，就在真道上如同船破坏了一般。其中有许米乃和亚力山大；我已经把他们交给撒但，使他们受责罚就不再谤渎了。」这两个人在道德上本应真诚，却抹杀了良心，偏离真道，败坏人的信心，他们不能与主耶稣的国度有分。

然而，愧疚的心理也会有好的结果，它会带给一个人真正的悔过与重生。大卫不认罪时，身心受到痛苦的折磨，他向神哭求：「我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干」（诗 32:3）。直

到他认罪悔改说：「我向你犯罪，惟独得罪了你；在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正」（诗 51:4）。神没有轻看他忧伤痛悔的心，也赦免了他的罪。

新约使徒彼得三次不认主后，想起主曾经说的话，就放声痛哭，心中充满愧疚，但因着神的恩典，彼得蒙了耶稣的宽恕和重建，从一个靠自己能力夸口的盲目跟随者，成长为靠着神的恩典传福音的使徒，他也是早期教会重要的带领者。

神给我们愧疚的心理的目的是为要激励我们，让我们意识到自己的不能、罪和污秽。我们的良心愧疚让我们意识到因着我们的罪使我们离弃神、与神隔绝；也让我们认识到我们需要悔改和神的救恩。正如哥林多后书十二章 9 至 10 节中，耶稣对保罗所说的：「……我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。」

## 如何用神的原则处理愧疚的心理

鉴察人心肺腑心肠的神，知道我们因愧疚所受的煎熬，神愿意为我们造清洁的心，使我们里面重新有正直的灵。依照圣经的原则，我们可以从两方面着手：

第一、人与神之间：必须向神认罪。约翰一书一章 8 至 10 节说到：「我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。我们若说自己没有犯过罪，便是以神为说谎的，他的道也不在我们心里了。」相信我们的认罪悔改，是神能够在我心中的愧疚感上施行祂的饶恕的开始。

第二、人与人之间：务必寻求和好，彼此认罪。雅各书五章 16 节说：「我们要彼此认罪，互相代求，使我们可以得医治。」尽可能给予物质、精神和情感等各方面的补偿，以一颗谦卑、亏欠的心去达成寻求和好的目的，这也是神的诫命之一。

## 祷告

神啊，感谢祢借着愧疚感把我领到祢的面前。我知道祢不丢弃我，也不轻看我为罪忧伤痛悔的心。祢愿意让我蒙受祢的救恩，用祢的怜悯和爱扶持我。感谢祢藉祢的话语，让孩子心里的愧疚得自由释放。求祢用祢的宝血厚厚涂抹孩子，饶恕孩子隐而未现的罪，赐给我对神对人常存的无愧的良心。帮助孩子手洁心清地来到祢的面前，用心灵和诚实来敬拜祢。奉耶稣的宝贵名求，阿们。



「又要谨慎，恐怕有人失了神的恩，恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。」 希伯来书 12:15



苦  
毒

心怀苦毒对我们每个人来说，都不是一件陌生的事。苦毒会导致人与人、人与神关系的隔离。一个人若心中充满苦毒，就装不进去神的祝福，不能经历神的恩典；而且，内心里的苦毒会经由我们的言语和行为表现出来。路加福音六章 45 节说到：「善人从他心里所存的善就发出善来；恶人从他心里所存的恶就发出恶来；因为心里所充

满的，口里就说出来。」苦毒还会引发其它的罪，如嫉妒、仇恨、自怜和自傲等等。

## 苦毒的根源

有人这样来定义苦毒：一个人因着误会、指责、苦待、定罪、无法解释、无法被谅解，而由内在的委屈，演变出埋怨和咒诅，积蓄于心中就是苦毒。心中的痛苦、敌意、怨恨和对他人的不原谅，都会导致苦毒的心理。苦毒是属于罪的本性，属魔鬼的情欲，长期怀有苦毒的心态也是生命缺乏圣灵掌管的表现。以弗所书四章 30-31 节说：「不要叫神的圣灵担忧；你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作：阴毒），都当从你们中间除掉。」为何神要我们除去这些属情欲的心理呢？因为苦毒就如同恶性肿瘤一般，会在我们的生命中生毒根，散发毒素。苦毒一旦生根，就会像野草一般，很难轻易从我们的生命中除去，正如希伯来书十二章 15 节所指出的，「又要谨慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根

生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。」苦毒的心理不单会使人格变态，变成一个刚硬和敌对的人，与神隔绝，与人隔绝。

## 产生苦毒的对象和危害

有人心中充满了苦毒，自己却没意识到。苦毒可以分为对神、对他人和对自己三种：第一、对神心怀苦毒。有可能是遭受外来的苦难，比如说，患重病、突然失去亲人、被好友欺骗、配偶外遇、或是未能得到自认为该得到的等等，导致对神的失望，直接的反应就是对神抱怨、怨恨。第二、对他人心怀苦毒。这是人与人之间相处上的误会、冲突、摩擦等等而造成的敌意，比如说父母与儿女、丈夫与妻子、教会同工、同事之间的苦毒。有时，也会因着我们自己的嫉妒、偏见、对他人的贬低等等内心的种种罪性，而对他人产生苦毒之心。第三、对自己心怀苦毒。这是因为曾经犯的罪、做过的错事，无法原谅自己，但同时又觉得自怜自恨，或是骄傲自大，造成以自我为中心的苦毒。

苦毒对我们的身心灵都有严重的危害，在身体上表现有肠胃问题、新陈代谢失衡，使整个人陷入一种痛苦的状态。心志上表现为愤怒、没有喜乐、不愿与人相处、抱怨、传谣言和毁谤他人等等。灵性上表现有拒绝神，不能接受神的爱，经历不到神的恩典和神的宽恕。

## 圣经人物实例

圣经中不少人物的生命也有苦毒经历。扫罗依靠他自己的能力，因着自傲，离弃了神，因着不被他人认同拥护，就产生苦毒的心态，导致他自取灭亡。哈拿因为不能怀孕，同时遭受别人的轻看，而内心生出苦毒，藉着向神的哭求倾诉，蒙神的垂听，使得她由苦毒转变为赞美。

保罗因为之前马可的中途离开，在以后就拒绝带马可去宣教（徒 15:36-41）。马可因为这件事可以心怀苦毒，但是，因着巴拿巴的接纳，马可能够面对以前的指责及不被谅解，仍然继续做主工。约伯虽然失去了他所有的财富、儿女、健

康、遭受了无望之灾。他完全可以心怀苦毒，但是他从没有以口犯罪，他心里仍然信靠仰望神，约伯说，「我赤身出于母胎，也必赤身归回。赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华的名是应当称颂的。」（伯 1:21）

主耶稣最后被犹大出卖，被钉十字架，祂完全可以心中充满苦毒，但是祂没有口出恶言，反向天父乞求说：「父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。」（路 23:34）

## 对付苦毒心理的圣经原则

首先，要承认自己内心有苦毒，生活中缺乏喜乐，对人有敌意，需要寻求神的帮助和医治。其次，在神面前的认罪悔改，以及恳求人的饶恕。还有，可以找个可信赖的属灵的长辈或朋友倾诉，就像我们常说的，倒苦水，把心中的苦毒倾倒出来，来让神的爱、恩典、宽恕充满我们的心。

若是因着苦难对神失望，而心怀对神的苦毒，在难处中，我们要学习信靠神的智慧和全

能，将焦点放在寻求神在万事上的心意。罗马书八章 28-29 节提到：「我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子。」神注重的是我们属灵的永生的好处，祂要借着我们所遇的好事坏事，帮助我们塑造生命有越来越多的属神的性情和品格，而不仅仅是我们今生活在世短暂的物质上的利益。

若是因着苦毒，我们不能与他人有美好的关系和连结，便要认识到自己也只是蒙了神大恩的罪人，要理智地思想一下，不要成为别人的审判官，或有高人一等的控制欲。生气却不要犯罪（弗 4:26），节制心中的怒气和其他情欲上的事，谨慎口舌（雅 3:5-15），寻求与他人的和睦（彼前 3:11，来 12:14-15）。我们除掉了心中的苦毒，还要用恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了我们一样（弗 4:32）。

对自己心怀的苦毒，则要以神的眼光来看自己，接受自己的软弱，寻求主耶稣基督宝血的遮

盖（约一 1:8-9）。藉着诗篇向神述说内心的苦毒情绪，并沐浴在神的赦免恩典中，选择主动放弃内心的苦毒（太 6:14-15）。

## 祷告

满有怜悯的慈爱天父，求祢帮助我，藉着祢的圣灵和话语，让我的生命得更新变化，使我的属灵生命在祢里面有成长，去除苦毒的毒根，满有祢从上头而来的祝福和恩典，并在各样的关系上显出智慧的善行来。「先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。并且使人和平的，是用和平所栽种的义果」（雅 3:17-18）。祷告奉耶稣基督的名，阿们。



“人生的功课”网上广播

[http://www.chinese-goodnews.org/  
v2\\_webpage\\_ch/b\\_ll.cfm](http://www.chinese-goodnews.org/v2_webpage_ch/b_ll.cfm)

普世佳音

2010 年出版

版权所有 BTGMI - Chinese

“人生的功课”网上广播

[http://www.chinese-goodnews.org/  
v2\\_webpage\\_ch/b\\_ll.cfm](http://www.chinese-goodnews.org/v2_webpage_ch/b_ll.cfm)

「因靠耶和华而得的喜乐  
是你们的力量。」  
尼希米记8:10



普世佳音  
「人生的功课」  
系列

[www.chinese-goodnews.org](http://www.chinese-goodnews.org)