# 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：这个人对处境有什么反应？**

**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