



成为完全

关于心理健康的系列



EVERY NATION

中文堂 · 马来西亚



关于心理健康的系列

在神里 的完全



为何这个系列?

心理健康的挑战是 21 世纪最大的战场之一

23 愿赐平安的上帝使你们完全圣洁！愿祂保守你们的灵，魂，体，使你们在主耶稣基督再来的时候无可指责！²⁴ 呼召你们的主是信实可靠的，祂必为你们成就这事。

帖撒罗尼迦前书 5:23-24

关于心理健康

2 种极端的观点：

- **过于灵性化**
- **过于自然化**

这两种观点都将复杂的事物过于简单化。

“心理健康”挑战的表现

圣经参考

抑郁, 低沉, 悲伤, 精神/灵魂绝望, 深渊

诗篇 42:5
诗篇 40:2

心力交瘁, 不堪重负

诗篇 40:12
约翰一书 3:2

波涛汹涌, 哭声疲惫, 穿越火海

诗篇 69:1-3
以赛亚书 43:1-4
路加福音 4:46-49

心碎, 精神崩溃, 痛苦, 哀悼, 精神昏厥

诗篇 34:18
以赛亚书 61:1-3

悲痛欲绝

马太福音 26:38

(圣经)中关于 心理健康障碍的观点：

- 1. 我们是奇妙可畏的神按照自己的形象所创造的。**

(圣经)中关于 心理健康障碍的观点:

- 1. 我们是奇妙可畏的神按照自己的形象所创造的。**
- 2. 我们是全面的人 (心理, 生理, 灵性, 关系)**

(圣经)中关于 心理健康障碍的观点:

- 1. 我们是奇妙可畏的神按照自己的形象所创造的。**
- 2. 我们是全面的人 (心理, 生理, 灵性, 关系)**
- 3. 罪腐蚀了一切, 包括我们的思想, 而不仅仅是我们的心灵。**

我们在堕落 世界里的思想：

- 被削弱的思想（诗篇 73:26）
- 被玷污的思想（提多书 1:15）
- 被蒙蔽的思想（哥林多后书 4:3-4）
- 徒劳/无用的思想（以弗所书 4:17-18）
- 堕落/邪恶的思想（罗马书 1:28）
- 叛逆的思想（罗马书 8:7）

(圣经)中关于 心理健康障碍的观点:

1. 我们是奇妙可畏的神按照自己的形象所创造的。
2. 我们是全面的人 (心理, 生理, 灵性, 关系)
3. 罪腐蚀了一切, 包括我们的思想, 而不仅仅是我们的心灵。
4. 神恢复了创造的各个方面。



心理健康障碍是
神所创造之物堕落
的一部分

因此,它也是神救赎
计划的一部分



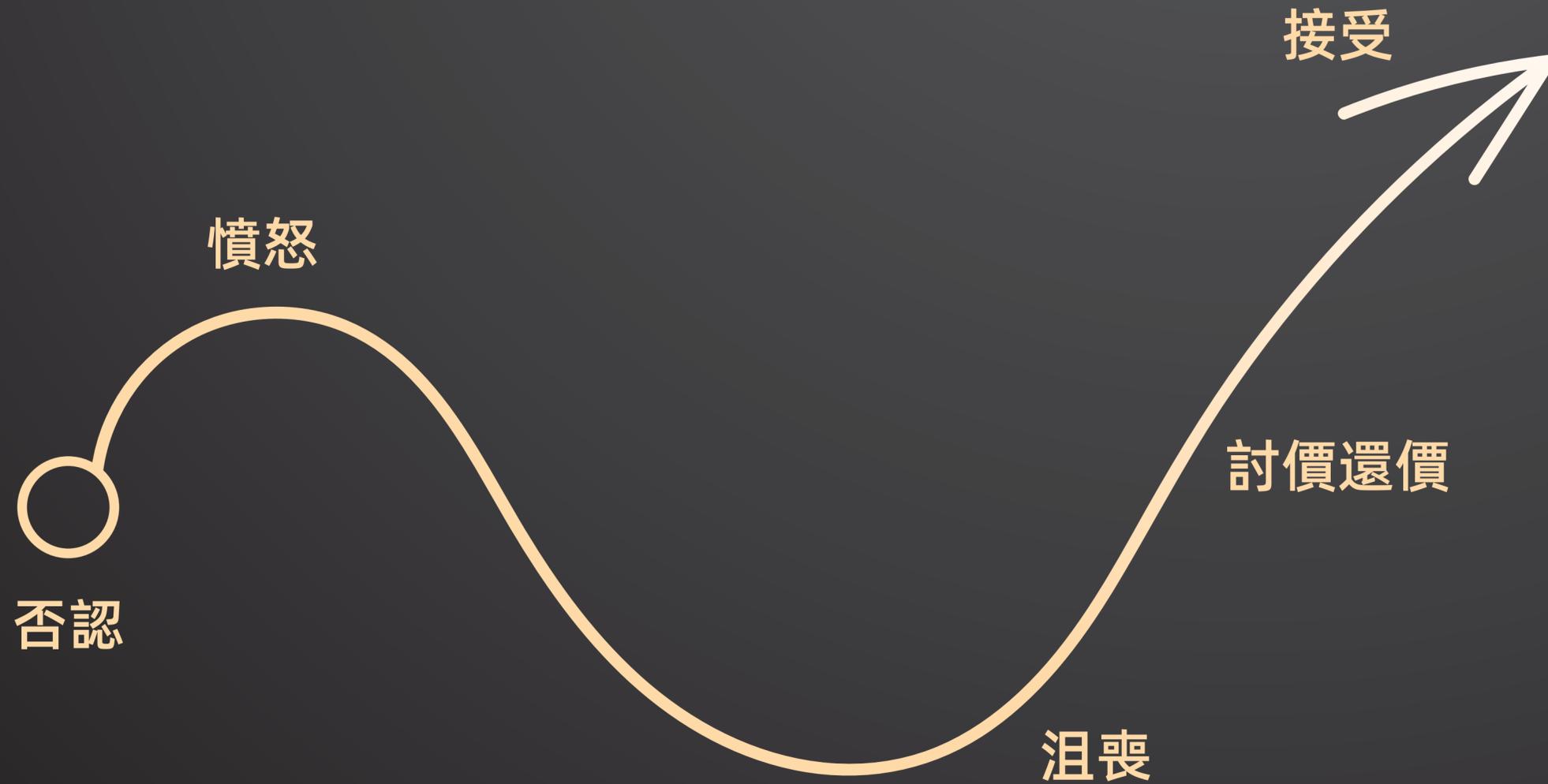
悲伤是一种常见的
但很少被讨论的
个人经历。

悲伤的杀伤力：

- 悲伤影响我们的整体
- 悲伤让人筋疲力尽
- 悲伤是复杂的

心理学如何解释悲伤

您期望的体验:



心理学如何解释悲伤

您得到的体验:





当我们经历疼痛，
悲伤和抑郁等
心理健康问题时，
我们该怎么办？

⁹ 耶和华啊！求你恩待我，因为我在患难之中；我的眼睛因愁烦昏花，我的身，我的心也都衰残。¹⁰ 我的生命因愁苦耗尽，我的岁月在叹息中消逝，我的力量因罪孽衰退，我的骨头也枯干。

诗篇 31:9-10



神的恩典
将穿透这一切

7 为了使我不至于因所受的启示太大而自高, 有一根“刺”在我身上, 就是有撒旦的爪牙攻击我, 免得我骄傲自大。 8 我曾三次祈求主叫这根刺离开我,

哥林多后书 12:7-8

⁹ 但祂说：“我的恩典足够你用，因为我的能力在人的软弱上更显得**全备**。”所以，我更喜欢夸耀自己的软弱，好让基督的能力荫庇我。
¹⁰ 因此，为了基督的缘故，我欣然面对软弱，凌辱，迫害，艰难和困苦，
因为我软弱的时候也正是我刚强的时候。

哥林多后书 12:9-10

沉默的受苦者

为何是我？

神会关心吗？

我的信仰出了什么问题吗？

别人会怎么想？

沉默的受苦者要知道：

- 你在基督里
- 你并不孤单
- 你正处于被医治和康复的旅程中



当我们等待
成为完全时，
让我们在神的
恩典里将悲伤
全然交托给神。