



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

通向完全 的道路

为何这个系列?

心理健康是21世纪最大的挑战之一

2020的调查报告显示:

忧郁或极度忧郁的情况使他们不能正常的工作,他们陷入这种情况一般时间持续到两周或更久。

第一次出现焦虑或抑郁时的年龄 (2020年)

Our World
in Data

Respondents who reported that they 'felt so anxious or depressed that they could not continue their regular daily activities as they normally would for two weeks or longer' were asked what age they were when they first felt this way.

■ Ages <13 ■ Ages 13-19 ■ Ages 20-29 ■ Ages 30-39 ■ Ages 40+ ■ Don't know / No response



Data source: Wellcome Global Monitor (2021)

OurWorldInData.org/mental-health | CC BY

心理健康指标

纯白

自信心强、
适应力强

浅灰色

生活压力、
人际关系引起的
心里冲突

深灰色

人格障碍，
表现出反社会行为、
缺乏同理心、自责、
失控等行为

纯黑

精神病患者

人的三部分-灵魂体



耶和华上帝用地上的尘土造人, 将生气吹在他鼻孔里, 他就成了有灵的活人, 名叫亚当。

创世纪 2:7

人的三部分-灵魂体



但在人里面有灵；全能者的气使人有聪明。

约伯记 32:8



先知以利亚 通往完全之旅

基列寄居的提斯比人以利亚对亚哈说：「我指着所事奉永生 耶和华- 以色列的上帝起誓,这几年我若不祷告,必不降露, 不下雨。」

列王纪上 17:1

过了许久,到第三年,耶和华的话临到以利亚说：「你去,使亚哈得见你; 我要降雨在地上。」

列王纪上 18:1

³ 以利亚见这光景,就起来**逃命**,到了犹大的别是巴,将仆人 留在那里。

⁴ 自己在旷野走了一日的路程,来到一棵罗腾树下;就坐在那里求死,说:
“耶和華啊,罢了! **求你取我的性命**,因为我不胜于我的列祖。”

⁸ 他就起来吃了喝了,仗着这饮食的力,走了**四十昼夜**,到了神的山,就是
何烈山。

列王纪上 19:3-4, 8

¹⁴ 他说：“我为耶和华万军之神大发热心；因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩下我一个人，他们还要寻索我的命。”¹⁵ 耶和华对他说：“你回去，从旷野往大马士革去。到了那里，就要膏哈薛作亚兰王；¹⁶ 又膏宁示的孙子耶户作以色列王；并膏亚伯米何拉人沙法的儿子以利沙作先知接续你。¹⁷ 将来躲避哈薛之刀的，必被耶户所杀；躲避耶户之刀的，必被以利沙所杀。¹⁸ 但我在以色列人中为自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的，未曾与巴力亲嘴的。”

列王纪上 19:14-18

先知以利亚心灵的痊愈

- **身体的恢复** - 休息, 睡, 食物(v5-9)
- **心灵的恢复** - 上帝供应他的需要, 上帝跟他说话
- **我们的心灵要如何恢复?** - 祷告, 亲近神, 读神的话
- **以利亚心灵被医治 (v15-17)** - 上帝大大的用他
- **团队** - 你不是一个人, 你是有7000人! (v18)



以利亚走了！
以利沙起来了！

过去之后,以利亚对以利沙说:“我未曾被接去离开你,你要我为你作什么,只管求我。”以利沙说:“愿感动你的灵 加倍地感动我。”

列王纪下 2:9



hgmd.la/slido



与我们对话吧!
扫描QR提交您的问题:



与我们对话吧!
扫描QR提交您的问题:



hgmd.la/slido