

## 《圣辅家书问与答 44》为何上帝允许我得抑郁症？

### （之十）勇于提问正确问题

关怀辅导抑郁者之前，让我们引用《新眼新见》里面论述人们为何做人们所做之事，有些问题可以帮助我们思考自己有一颗主动的心而非被动的心：

1. 你爱什么？恨什么？
  2. 什么是你所要、愿望、渴求、热望、希望的？
  3. 你寻求什么目标？
  4. 你怕什么？
  5. 你担心什么？
  6. 你觉得你需要什么？
  7. 你在哪里找到你的避难所、安全、安慰、快乐、安全感？
  8. 谁是你的英雄和角色模范？
  9. 定义你成功或失败的是什么？
  10. 你何时会说“但愿……”（但愿我的丈夫/妻子如何如何……）？
  11. 你认为什么是你的权利？
  12. 你都和人们讨论什么？
  13. 什么是你的梦想或幻想？
  14. 何时你会生气？
  15. 你必须取悦谁？你在乎谁的意见？
  16. 你最常常想到的是什么？
  17. 你生命哪里有苦毒的挣扎？
  18. 你逃避谁？
  19. 你常常觉得内疚吗？
- ……

因此在陪伴抑郁者从事属灵争战之时，我们可以在适当时机向抑郁者提问这些问题：

- 你生气吗？你有权利生气吗？
- 你为什么忧闷？
- 你的财宝在哪里？
- 你丧失了什么？
- 你特别忧虑什么事吗？
- 你为什么这么害怕？
- 你为什么这么内疚？你觉得你必须遮盖什么？

这些问题，可以显明当事人的内心所隐藏对过去、现在、自己、上帝以及将来都有扭曲的看法。因为我们内心总是受某些人事物的掌管治理，不是耶稣基督，就是我们所欲求的掌权。凡掌管我们的心的，必掌控我们的行为，因为一生的果效是由心发出（箴4:23）。人心充满了各种欲望，欲望为了掌控权而在我们心里作战。提问这些问题，可以帮助当事人认清他们都是为了某些自认为的宝贝而活，帮助他们看清（我们看清了，没有用。必须

要当事人看清楚，才能带出他们的悔悟与改变。)：在当事人每个作为、反应或回应的背后，都有其欲望、动机、目标和目的。帮助当事人看清他们很快地就将敬拜、服事的“造物主”与“受造物”做了大交换。故提问正确的问题，搜集所有当事人真正想要的、真实统治他们内心的欲望，或已掌控他们内心的偶像之讯息，是非常重要的。