

# 如何应对沮丧？

# 沮丧是一种可怕的疾病

- 普遍存在 (普世性)
- 反复出现 (复发性)
- 超强传染 (传染性)

## 四个导因和三疗方

尼希米带领以色列人重建耶路撒冷的城墙

# 尼希米带领以色列人重建耶路撒冷的城墙

**4.6 这样，我们修造城墙，城墙就都连络，高至一半，因为百姓专心做工。**

**4.7 参巴拉，多比雅，亚拉伯人，亚扪人，亚实突人听见修造耶路撒冷城墙，着手进行堵塞破裂的地方，就甚发怒。**

**4.8 大家同谋要来攻击耶路撒冷，使城内扰乱。**

**4.9 然而，我们祷告我们的神，又因他们的缘故，就派人看守，昼夜防备。**

**4.10 犹大人说，灰土尚多，扛抬的人力气已经衰败，所以我们不能建造城墙。**

**4.11 我们的敌人且说，趁他们不知，不见，我们进入他们中间，杀他们，使工作止住。**

**4.12 那靠近敌人居住的犹大人，十次从各处来见我们，说，你们必要回到我们那里。**

# 为什么我们会感到沮丧？

## ➤ 第一个原因是疲劳

身体上、精神和情感上都极度疲惫  
通常发生在“半中间”的时刻

## ➤ 第二个原因是挫折感

“废墟太多，我们无法重建城墙”（第10节）

# 为什么我们会感到沮丧？

## ➤ 第三个原因被失败拖延

“我们太累了。这是不可能的。尝试是愚蠢的。我们放弃了。”

## ➤ 第四个原因被被恐惧拦阻

“我们的敌人说，‘在他们发现我们或看到我们之前，我们就会出现在他们中间，杀死他们并终止这项工作’（第11节）

# 害怕的自然反应是逃跑

在生活中，三种情况让你采取行动：

- 在怒中起而**反抗**
- 在惧中起而**逃跑**
- 在爱中起而**相随**



# 如何解除沮丧？

当你觉得要放弃时，三个原则可以帮助你

- 重组生活（找到更好的方法）
- 纪念恩主
- 抵挡沮丧



## ➤ 重组生活

“因此我把一些人安置在城墙最低的地方，暴露的地方，按家族分组，手持剑、枪和弓”（4：13节）

“我们将真正地组织起来。我们将在这里建立一个新系统。你们这些人去那边，你们其他人站在这里，我们将解决这个问题。”

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。再者，二人同睡，就都暖和。一人独睡，怎能暖和呢？有人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他。三股合成的绳子，不容易折断。（传道书4:9-12）

# 如何解除沮丧？

## ➤ 纪念恩主

我察看了，就起来对贵胄，官长，和其余的人说，不要怕他们。**当纪念主是大而可畏的**。你们要为弟兄，儿女，妻子，家产争战。（尼4：14节）

## 三件事要纪念

- 纪念神过去对你的美善
- 纪念神在当下的于你亲近
- 记住神未来要赐你的力量，神会供应你需要的力量

# 如何解除沮丧？

## ➤ 纪念恩主

### 三件事要纪念

- 纪念神过去对你的美善
- 纪念神在当下的于你亲近

我总不撇下你，也不丢弃你。（希伯来书13:5）

# 如何解除沮丧？

➤ 记住神未来要赐你的力量，神会供应你需要的力量

- “我靠着那加给我力量的，凡事都能做”（腓立比书4:13）。
- “...是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝”（罗马书8:39）。
- “神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？”（罗马书8:31）。
- “耶稣对他说，你若能信，在信的人，凡事都能。”（马可福音9:23）。

# 如何解除沮丧？

- 重组生活（找到更好的方法）
- 纪念恩主
- 抵挡沮丧

我察看了，就起来对贵胄，官长，和其余的人说，不要怕他们。当纪念主是大而可畏的。**你们要为弟兄，儿女，妻子，家产争战。**（尼希米记4:14）

不要在没有战斗的情况下屈服于沮丧。抵抗沮丧。对抗它。不要屈服于它，而是抵抗它。

# 思想化为行动

1. 在沮丧的四个导因里，此时影响你的是哪一个？
2. 当你沮丧时，你最喜欢“纪念”神为你做的的哪一件事，这如何帮助你？