

治療憂鬱若不包含靈性的修復，
就只能有短暫或少許的效果。

本書已銷售
逾百萬冊

勝過憂鬱

How to
Win Over
Depression

《末日迷蹤》系列小說暢銷作者

黎曦庭 著

by Tim LaHaye

陳逸群 譯



目錄

獻詞	5
作者序	7
第1章 憂鬱的問題	11
第2章 力抗憂鬱	19
第3章 憂鬱症的症狀	27
第4章 憂鬱的循環	33
第5章 憂鬱的成因	51
第6章 測試你的憂鬱程度	65
第7章 憂鬱症可以治癒嗎？	69
第8章 憂鬱症中的憤怒	103
第9章 自憐與憂鬱	115
第10章 如何戰勝自憐	133
第11章 憂鬱與你的心智	145
第12章 憂鬱和你的自我形象	159
第13章 憂鬱與你的性格	185
第14章 哀慟有別於憂鬱	211
第15章 憂鬱與邪術	219
第16章 憂鬱與音樂	227
第17章 戰勝憂鬱的步驟	233
第18章 如何幫助你的兒女免於憂鬱	257
第19章 如何幫助憂鬱的朋友	271
第20章 愁苦的大眾	281
第21章 一個八十五歲的樂觀者	291
注釋	297

獻詞

筆者感謝許多人協助本書的寫成，多位治療憂鬱症的諮商師也提供了對憂鬱問題的洞見，並給我很多機會得以試驗戰勝憂鬱之各種處方的有效性。

詹姆士·迪薩弗博士（Dr. James DeSaegher）是聖地牙哥拉瑪納紮瑞恩大學（Point Loma University）英國文學院的一員，他在本書手稿文法上的校定給予極大的幫助。感謝拜瑞·賴恩女士（Mrs. Barrie Lyons），琳達·杜克斯（Linda Dukes）和邦妮·裴瑞女士（Mrs. Bonnie Perry），為我倉促記下的筆記，及前往發表演說的飛行途中所做的口述騰稿、打字。聖克萊曼提（San Clemente）的威廉·海肯醫師（Dr. William Halcomb），聖地牙哥的尼爾森·貝爾醫師（Dr. Nelson Bell）和威廉·麥肯勒斯醫師（Dr. William McCandless），以及露絲·恩尼（Ruth Erne）等人，為本書醫學方面的主題，給了我許多中肯的意見，並仔細地檢視了本書的前六章。飛機上的空服員、商人及乘客，他們對於本書的主題也給予正面的評價，讓我更確信本書是相當有需要的。

最後，我要感謝我美好的妻子和孩子，因著他們在我撰寫本書的幾個月當中的包容，使我得以全神投入，在此我要獻上由衷的感激。

第9章

自憐與憂鬱

我們終於開始談到導致憂鬱的主要成因了。除了上面所列的原因之外，再也沒有什麼能比自憐更快、更嚴重地產生憂鬱。事實上，就算是生理因素所造成的憂鬱症，也會因自憐而惡化。那些患了嚴重疾病的人常會發出吶喊：「爲什麼是我？」這是可以理解的，但就算是正當的吶喊，也會加重憂鬱。

每當我遇見這種爲憂鬱而自憐的人，他們總是會抗拒我，通常他們會抗議：「我從來沒有可憐過自己！」或：「大部分時候或許是真的，但我的情形不同啊！」有位女士生氣地反駁道：「我是來找你幫忙的，但我看你根本不了解我的問題！」有些人生氣地走出去，甚至用力甩上門。事實就像外科手術一樣：很痛，但若不經歷痛楚，腫瘤就不能除去。情緒上的問題也是一樣；此刻，我們稱自憐爲腫瘤，是要喚起憂鬱症患者的注意，因爲他們總是抗拒這種說法，但這不會改變情況。事實上，我從未指望一個憂鬱症患者會認同這一點。他們在憂鬱的情況下，是無法承擔任何像自憐這

般醜惡的事情的；他們寧可接受同情、藥丸或虛偽的陳腔濫調，而將責任歸咎於他人。

我一再地提到，不憂鬱的人好像比較容易接受這種診斷，就算一個通常有憂鬱傾向的人，當他們不憂鬱時，也很少會爭辯。憂鬱的人似乎會反對這種說法，所幸，大部分的人經過反省都會承認問題，並採取行動接受醫治。有一件事我十分確定：一個人如果不改變自憐的心理思考模式，他是沒有希望的。愈是沉溺於自憐的思想中，憂鬱的程度就會愈深。就算使用藥物和電擊療法，也只能帶來短暫的緩解。倘若這種心理的思考模式不改變，這個人很快地又會回到憂鬱的情況裡。

憂鬱的人都會找各種理由，不願意面對自憐就是造成他們問題的可能原因。知識份子或受過高等教育的人，常常會抗議道：「那太簡單了！一定還有更複雜的原因。」還有一些人會拒絕提供這種分析的諮商師。有一位女士罹患憂鬱症超過七年了，但她一直不肯持續地來見我，原因很簡單，她讀了我所著《靈性控制性情》一書中關於憂鬱的篇章，我在其中簡短地討論了問題；她對她的友人說：「我知道他會說我為自己感到難過，而我心裡明白這不是真的。我的問題要大得多了。」我相信，如果她早一點誠實地面對問題，可能數年前就得著釋放了。

罕見的例外

除了靈性控制性情之外，我尚未見過任何讀物將自憐列

為憂鬱的主要成因。自從數年前本書出版之後，數以百計的諮商師、牧師，以及曾患過憂鬱症的人，都表示贊同我的看法。此外，我也在多場家庭研習會中，在數千人面前詳述這個主題。雖然起初有些人會與我爭論，但我的檔案中有許多來信皆強烈地認同這個原則。

不久前，我回到以前曾經舉辦家庭研習會的一個城市，一位女士承認道：「去年，我對你所說我的憂鬱症是自憐造成的感到好生氣，但有一個朋友幫我買了你談到這個主題的錄音帶，並且堅持我一定要聽。於是，我開始追溯我產生憂鬱之前的思考模式，才發現我真的是有自憐的情況。當我誠實地面對這個事實之後，生命就改變了。」

我並不喜歡對憂鬱症患者說，他們正沉溺在自憐中；事實上，有一次我真是徹底地感到自己沒有同情心。我在中西部主持一次家庭研習會時，有一位牧師要求我輔導他會友中的一位姊妹。當她走進諮商室時，我還記得心中在想：「這是我見過最瘦的女人。」她在前六個月中掉了卅九磅的體重，只剩下八十九磅。她的丈夫是一位空軍軍官，在北越的戰事中被擊落，官方的報告是「作戰失蹤」。

當她哭訴她的故事時，我差一點跟她一起掉淚。整整四年的時間，她都未調整好心態。她的丈夫到底是活是死？她的三個兒子每天都會問：「媽媽，你想我們的爹地是不是還活著？」最後，她崩潰了，哭著說：「我寧願知道他死了，這總比面對永無止境的不確定還好。」如果我要在諮商室裡對一個人表達出我的同情，那麼非這個女人莫屬了。諮商的基本原則是：我絕不能對一個憂鬱症患者表達自己的同情

心，但給予憐憫、了解和幫助則是適當的。這些人已經過度地可憐自己了，因而產生了憂鬱；他們所需要的是幫助，溫柔地引導他們明白自己正沉溺在自憐中。

當我詢問這位親愛的女士，她愛不愛她的丈夫時，她回答：「是的，他和我的三個小男孩是我生命中惟一最重要的。」然後，我把她的注意力引到她先前提到的一個事實——她愛自己比愛丈夫多。「對你來說，你內心的確定，真的比你的丈夫可能還活著更重要嗎？」她坐直了，然後喊道：「天哪！我讓自己苦惱到一個地步，都不能有條理地思考了！」那位女士改變了她的思考模式，從此也改變了她的整個生活方式。她的環境並未改變，她的丈夫仍然是失蹤人口，但她不再為自己感到難過；相反地，她開始為她不知道丈夫是死是活而感恩。她對丈夫的摯愛很快地超越了對自己的愛。她也將這樣的想法傳達給兒子，當他們問到父親時，她就帶他們一起禱告，不論他此刻在哪裡，神會使他堅強，也使他抱著希望能再見到他們。

這個目標所提供的願景，把他們一家人帶出了消沉與憂鬱的絕境。他們藉著宣告神的恩典為所面對的環境感恩，於是能面對不確定的未來，繼續勇敢地走下去。

憂鬱的處方

我們在生活中，很少能將情緒的問題簡化成一個公式，但對憂鬱的情況就有可能。請考慮下列問題：

羞辱或傷害 + 憤怒 × 自憐 = 憂鬱或拒絕

這個公式的正確性已經被證實了好幾百次，包括在諮商的室內或室外。我在一次從莫比爾（Mobile）到亞特蘭大（Atlanta）的飛行途中，對兩個生意人留下深刻的印象。當時我正專心寫這本書，同時也注意到這個坐在靠窗位置的五十歲男士；他是一家石油公司的執行長。他看到我正在寫的手稿，後來，他不好意思地對我說道：「我在想，你能不能向我解釋有關憂鬱症的一些事情。因為我婚姻生活的前廿二年，我太太幾乎不曾憂鬱過，但在八年前，就是我們最小的孩子出生以後，她開始變得十分憂鬱。我們求助心理醫生，在電擊療法上花了一大筆錢，但她的情況愈來愈糟。現在，連我也變得憂鬱了。」我問了他一個很明顯的問題：「八年前，你太太是否想懷孕？」

「不，她並不想，」他回答：「整個懷孕期她都感到很怨恨。為此，她甚至不願意原諒我。」

如果說她的憂鬱是生孩子的迷思造成的，或是更年期的化學失衡造成的，我一點也不會驚訝；想想看，若把這個公式套用在這個女人身上：

不願意懷孕 + 怨恨 × 自憐 = 憂鬱

她的憂鬱沒有好轉，反而更嚴重，很顯然是因為自憐，而不是因為內分泌的失調。她愈為自己感到難過，她的憂鬱症狀就會愈嚴重。請思想下面這個完全一樣的公式：

醫治叢書EH018-1

勝過憂鬱

原 著／黎曦庭

譯 者／陳逸群

編 輯／張珮幸、陳靜怡

封面設計／李男設計有限公司

出 版 者／財團法人基督教以琳書房

創 辦 人／章啓明

發 行 人／鍾聲揚

出版總監／黃聖志

地 址／臺北市10686忠孝東路四段210號B1

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw

臉 書／www.facebook.com/elimfb

電 話／(02) 2777-2560 轉211、215

登 記 證／局版臺業字第2854號

版權所有·請勿翻印

總 經 銷／貿騰發賣股份有限公司

網 址／www.namode.com

出版日期／2007年 6月一版1刷，2024年2月二版1刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

原著書名／How to Win Over Depression

by Tim LaHaye

Originally published in the U.S.A. under the title: How to Win Over Depression

Copyright © 1996 by Tim LaHaye

Grand Rapids, Michigan.

Chinese Edition Copyright © 2005 by

Elim Christian Bookstore. Printed in Taiwan. All Rights Reserved.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-626-7136-80-5 (平裝)

你能戰勝世上最普遍流行的情緒困擾！

憂鬱症在近年來病例報告的數量急遽攀升，是當今最普遍流行的文明病。但好消息是，不論嚴重程度以及成因如何，憂鬱症都是可治癒的。

本書於一九七四年付梓至今，已銷售超過百萬冊，改變了世上無數人的生命（本版已加入最新的研究資料）。黎曦庭博士檢視了憂鬱症的各種成因和治療方法，包括生理失調以及抗憂鬱藥物的使用等。他並說明了自創的一套治療法——二十餘年來一再被證明是有果效的。黎曦庭博士將帶你追溯屬靈的根源，幫助你從生命的最深處尋求醫治之道，這是最重要，卻也是世俗諮商師所忽略的一個層面。

因此，如果你或所愛的人正遭受憂鬱的折磨，不論是輕微或嚴重，不論成因為何，就讓本書幫助你將憂鬱從生命中連根拔除！

勝過憂鬱

How to Win
Over Depression



**ELIM**
以 琳 會 房

屬靈甘泉·來自以琳

總經銷
ModE 寶騰投資股份有限公司

ISBN 978-626-7136-80-5
00380



9 786267 136805 > EH018-1