



辅导类：《胜过忧郁》—李兰老师

书名：《胜过忧郁》

作者：[美] 黎曦庭 (Tim LaHaye)

译者：陈逸群

出版社：基督教以琳书房

出版年份：2007 年

世界卫生组织统计，忧郁症已成为世界第 4 大疾患。预计到 2020 年，可能成为仅次于冠心病的第二大疾病。（详见 <http://baike.baidu.com/view/332.htm>）在中国，患忧郁症的人就约有 2,600 万人。这些还是愿意就症服药的数据。至于那些不能接受自己患病事实、或因种种原因不就医不服药的隐藏患者究竟有多少，就更不得而知。认识忧郁症，不但有助牧养，更能帮助自己。这回就介绍一本曾帮助过我的书：《胜过忧郁》，是由曾写过《末日迷踪》的黎曦庭 (Tim LaHaye) 写的。《胜过忧郁》不是小说故事，而是类近实用生活建议手册。

《胜过忧郁》是介绍忧郁症的入门书，兼具预防教导功能。这本书的亮点是写从灵性层面论胜过忧郁那部份。提到音乐与情意感受的关系，见解独到有创意。21 章的内容，分别谈到：忧郁的成因、忧郁与认知、情绪和意志的关系、战胜忧郁的具体步骤、如何帮助患忧郁症的朋友们等。书中附有评估表，可以帮助读者自行测试忧郁程度。喜欢作者笔触真诚，他分享到自己和某些病友的情况。

不知道你的身、心、灵是否处于一种亚健康的状态？请多保重！身体是圣灵的殿，请好好保养顾惜，若有不如意事，请记着神在，也有关心你的弟兄姊妹。多么盼望你在主里安好，一如约翰在约叁 2 所说：“亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。”