

喜樂的心乃是良藥

箴17:22

喜樂的心、乃是良藥。憂傷的靈、使骨枯乾。

原文直譯：

喜樂的心使治療效果好；受傷的靈使骨頭枯乾。

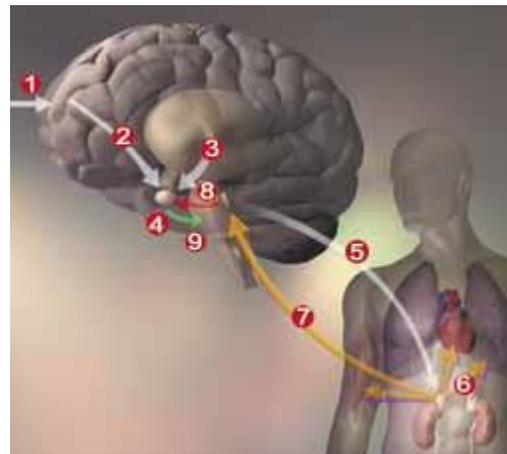


# 壓力導致抑鬱

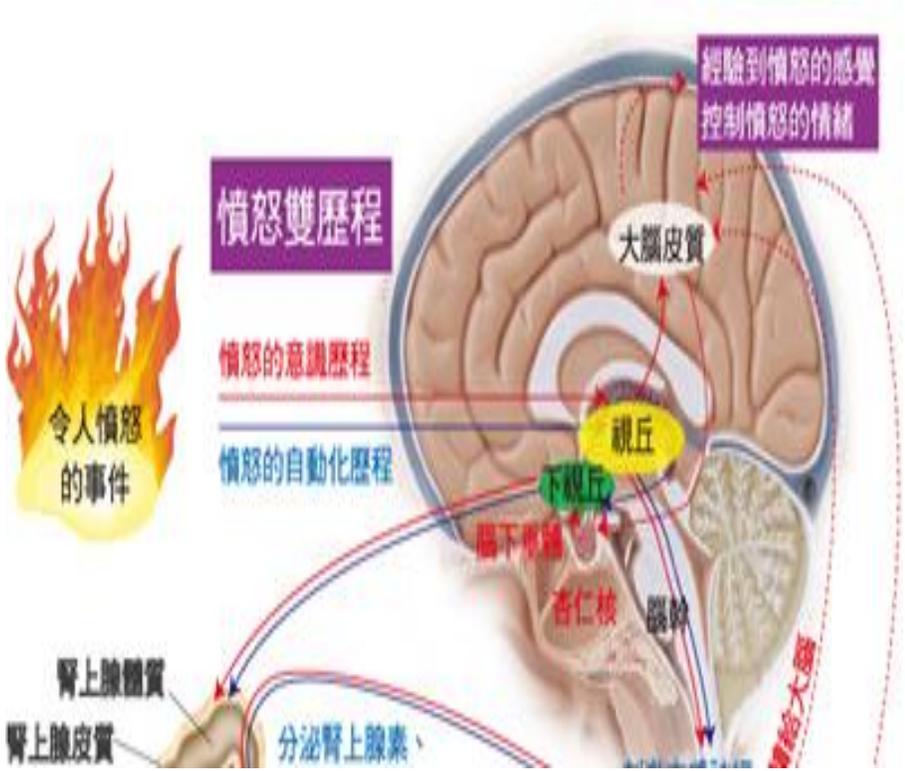
抑鬱的特徵是：無助、絕望、無法做任何事情的虛脫感。

醫學調查發現：抑鬱與壓力之間有密切關聯，在抑鬱發生早期，每次抑鬱發作之前似乎都會有重大的壓力事件發生。

最後，用來控制情緒的內分泌激素失調，引起憂鬱症。



# 壓力也會造成憤怒!



早在四千多年前，所羅門王就發現這個事實：『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾』。

當我們一直保持平安喜樂的心情，透過腦神經及腦內各種神經傳導物質的作用，就能使身體處在一個和諧舒適的光景中，而『百病不侵』，甚至『無藥而癒』。但問題就在，為何我們無法保持喜樂的心呢？

喜樂有兩類：屬世的與屬靈的。

- 屬世的快樂非常短暫，消失也快，不能滿足人的內心。
- 我們所要得到的喜樂，應當是屬靈的，是心靈裡的喜樂。

- 人的思想是自由的，若是你的私慾沒有得到滿足，你就會產生憂慮、苦悶、焦急、悲觀、失望等等。
- 若你的心被這些情緒充滿，你怎麼會有喜樂呢？
- 所以大衛在他失敗時，就如此禱告：  
“神阿，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈”。

## 箴4:23

你要保守你心、勝過保守一切，因為一生的果效、是由心發出。

當你碰到不如意的事情時，不要馬上發怒或是悲傷，也許接下來會發生你意想不到的事呢？

- 或許因為你的汽車被刮到，碰到你生命中的另一半呢？
- 或許因為你考試沒考好，在新學校碰到你生命中的貴人呢？
- 又或許因為你被人誤會沒有動怒，而被老闆拔擢為主管呢？

# 我們永遠不知道下一秒會發生甚麼事情？

- 當不如你意的事情發生時，耐心等待看看，或許神蹟就在不遠的前方！
- 永遠用正面積極的心，來面對你所遭遇的每一件事情！

羅8:28 我們曉得萬事都互相效力、叫愛神的人得益處、就是按他旨意被召的人。

一位美國牧師敘述了一個其實的故事：

時隔35年，一場感人的團圓！



## 詩50:23

凡以感謝獻上為祭的、便是榮耀我。那按  
正路而行的、我必使他得著我的救恩。

靠著主：

多一點感恩、少一點埋怨  
多一點寬容、少一點計較  
多一點分享、少一點吝嗇  
多一點掌聲、少一點挑惕  
多一點放下、少一點焦慮  
多一點禱告、少一點掛慮  
多一點單純、少一點算計  
多一點肯定、少一點比較



笑容會讓你增添許多魅力！