

## 主动关怀、防止自杀—罗加怡老师

播音：星星

不少人认为基督徒既得着基督里的盼望，就不应有绝望而自杀的挣扎。但我们可能忘记，圣经也这样说：“因为你们蒙恩，不但得以信服基督，并要为他受苦。”（腓 1：29）由此可见，基督徒也会遇到生活中绝望痛苦的时候。

主耶稣也预言他的门徒会遇到苦难，但他提醒门徒，可以倚靠他的应许来生活。主耶稣说：“在世上你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。”（约 16：33）真的，只要我们愿意定睛仰望神，便能够从神那里得着信心和力量，积极面对困境。无论是基督徒与否，人也会有绝望、甚至自杀的念头。我们可以怎样关心这方面的需要呢？

### 一、如何关心有自杀倾向的人？

#### 1. 留意自杀的人所发出的一些警号。

- a. 直接或间接提及自杀或死亡的想法。
- b. 与亲友疏远隔离。
- c. 对生命和生活感到没有意义。
- d. 放弃珍贵的物品。
- e. 蓬头垢面，忽略个人卫生问题。
- f. 遇挫败仍表达出异常的正面心境。

#### 2. 细心聆听自杀的人的心声，去感受他们的感受。

3. 认同他们的痛苦，尝试从“他们所受的伤害”和“可以怎样帮忙”两个向度，来明白他们实际的处境。

#### 4. 尝试提议一些可考虑的出路，试图改变绝望的想法。

#### 5. 不要用责备的言语指责对方。

#### 6. 用时间陪伴对方，减低他心里的孤单感。

#### 7. 协助他们寻找帮助的出路。

#### 8. 收起一些危害生命的物件。

主动关怀有自杀倾向的人，可以防止自杀；但有时候，自杀已成为事实，自杀者的家属，同样需要有人关心和帮助。

## 二、如何关心自杀死亡的人的家属

1. **在旁陪伴**，不用太多言语的表达。
2. 不用否认哀伤痛苦的感受，**真诚地表达对事实的反应**。
3. **用心聆听**对方心里的感受。
4. 透过无条件的关爱，让**对方感受到神没有离弃他**。
5. **不要指责**，免得带给对方羞辱和重担。
6. **要忍耐**，因为医治需要时间。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。