明慧期刊

祝你平安

传递真相 传递美好祝福

www.minghui.org

2026年10月23日 第148期

翻墙软件下载
电脑版 https://j.mp/fgp88
安卓版 https://j.mp/fgv88

重生 曾抑郁逃学的高中生 顺利考上大学

得度 他们分享走出抑郁的秘诀 助您重拾生命希望

三退 外甥女“三退”后 抑郁症消失

告别抑郁 走向开朗

从事平面设计的台湾青年家慧，以前是个极度自卑、忧郁的人，顶着一张苦瓜脸，没有年轻人的活力，也习惯性地否定自己。

遇到她解决不了的问题时，她曾尝试从书籍、影片、辅导老师那儿寻求解决，但她发现那些都只能是片面的，甚至极端的，不能根本摆脱令她焦虑的现况。修炼法轮功后，大法的法理转变了她的负面思维，她的心变得平静，乐观，不再一味否定自己。她说：“只有修炼大法才能有这样的转变。”

摆脱焦虑 找到生命真正的快乐

生长在台湾的陈孟凤，曾任电子公司行政主管。从年轻时，陈孟凤心中经常涌起一股难以言说的烦躁与焦虑。她说：“不知道为什么，自己明明不愁吃，不愁穿，却就是不快乐？”



孟凤在炼法轮功第二套功法——法轮桩法

亲人离世

36岁那年，两位亲人相继离世，让陈孟凤强烈地感受到生命无常。

她想，这么富有的人，最后只能躺在棺材里；有钱没钱都一样。那我们来世上干什么呢？顿时她对人生感到极度害怕，好像世界末日要来到。

打开赠书

一天，陈孟凤想起多年前，哥哥送她的一本法轮功著作《转法轮》。她竟然从早上8点一直读到下午5点，一口气读完。

过去她一直无法理解“人生为何如此辛苦”，而在这本书中，她找到了答案与人生方向。于是，她买回所有（法轮大法）经书。她说，每次看书就感到好快乐！而长期积压在心中的烦躁和恐惧也逐渐消散。

平衡与融洽

陈孟凤和先生都在电子公司工作。公司缩编时，先生首先被裁员，这一失业就是6年，家里还有两个孩子。

期间，亲友偶尔会问：“先生怎么不去工作啊？”“只有你一个人养家吗？”如果是修炼前，这些耳语会像一根根刺一样，扎进她的心里，让她难以释怀。但现在修炼了，她明白世间万事皆有因缘。她放下了内心的不平，6年间没有抱怨。先生也体贴她的辛苦，默默承担了许多家务。夫妻关系更加融洽。

然而第6年再次裁员，作为资深员工的她，把工作机会留给了同事……没想到几个月后，她的先生顺利找到了工作！陈孟凤则做起了全职主妇。

陈孟凤表示：“学大法后，以前的焦虑、忧愁再也控制不了我；而我则可以控制它，不让它再来干扰。学大法，真的可以很快乐，那才是真正的快乐。”

（明慧记者采访报道）

曾抑郁逃学的高中生顺利考上大学

她是一名90后女青年。16年前，读高二时患了严重的抑郁症，经常逃学，但高考时却顺利考入一本大学。这是一段怎样的经历呢？

阑尾炎绞痛神奇消失

2010年，我在省重点高中的理科“火箭班”上学，每天都有做不完的作业。

在高一暑假学校补课的一堂化学课上，我右腹部下侧突然疼痛，我忍着痛，坚持听课，直到下课回家。

那时恰逢学校放了几天假。各任课老师留了一周的作业量。没想到这几天我肚子持续地痛，晚上不能入睡，白天吃不下饭。妈妈上网查了我的症状，是急性阑尾炎。她赶紧去药店开了中药，回家泡水给我喝。喝完也没效果。

在极度痛苦中，我想起了法轮功。因为我家人在1999年之前接触过法轮功，我们亲眼见证过身边朋友炼法轮功祛病健身的奇效。我在内心祈求：“师父，救救我吧，我实在受不了了。”没想到，奇迹真的发生了，持续了几天几夜的急性阑尾炎疼痛，瞬间就消失了！我万分激动！

从抑郁逃学到自信、坚强

这几天假中，因为身体状况，部分作业我没有完成。到上学那天，数学老师问我：“你怎么没有交作业？”我只能小声说：“没做。”数学老师生气道：“那就做一遍，罚抄一遍。”教室里一阵哄笑声，我感觉同学都在嘲笑我。我非常害怕，不敢再去上学。

班主任老师来到我家了解情况，然后把我领到了班级。我感觉周围同学都用异样的眼光看着我。渐渐地，我开始了长期逃学，心态非常糟糕。

父母带着我到三甲医院看心理医生。女医生问：“你是什么情况？”我说：“不敢上学。”她说：“你再这样，就要进行精神药物治疗。”我听到后更加害怕了，连连答应她去上学。

但这之后，我抑郁得更严重了，从害怕上学、害怕面对同学的嘲笑，发展到害怕出门、害怕见到陌生人。

那时候我躲在家里，蜷缩着抱着双腿，害怕得发抖。妈妈非常难过，在走投无路的情况下，我们想起要不要再试炼法轮功。

妈妈带我找到了之前认识的炼法轮功的老奶奶家，奶奶当时就给了我一本法轮功的主要著作《转法轮》。通过阅读《转法轮》和其他法轮功书籍，我渐渐地明白了怎么面对嘲笑、压力、挫折，开始变得勇敢，自信，坚强。

接下来，我的精神状态越来越好。在法轮大法法理的指导下，我愿意去上学，坦荡地面对同学的非议、嘲笑，一点一点地补上落下的功课。那时候我已经上高二了。

我每天坚持阅读法轮大法书籍，炼法轮功功法。大法开启了我的智慧，在没参加课外补习班的情况下，一年半后的2012年高考，我以531分的理科成绩考上了某一本大学，毕业后顺利地找到了工作。（文/小雨 图/明慧网）



他们分享走出抑郁的秘诀 助您重拾生命希望

对抑郁症来说，情绪、生理在药物作用下可能会改善，但思想上的根本转变很难。如何摆脱抑郁阴霾？下面分享的是几位抑郁症患者奇迹痊愈的秘诀。

● 重归平静



在美国印第安纳大学任教的田女士在读博士时，因学业紧张至极，严重抑郁，以至不能正常学习。

1997年春，田女士修炼法轮功两三个月后，她的抑郁症好了很多。一年后，她顺利地拿到了博士学位。

她说：“大法从生命的本质上改变和净化着我，让我明白了人生的目的。虽然有生活和工作的忙忙碌碌，但内心深处的平静与归属感，使我不再恐惧和焦虑。当然，从我走入法轮大法修炼之日起，药也与我无缘了。”

● 应对困难能力增强



加拿大法轮功学员约瑟夫·吉廖蒂是整脊疗法治疗师，2014年开始修炼法轮功。他说：“我修炼法轮功前有抑郁症，对自己总没信心，常情绪化。修炼后，心里越来越踏实，应对困难能力增强，无论是在个人问题，还是在家庭关系问题方面。”

他说：“法轮功给了我力量。这力量从我内心生出，来自我不断地同化‘真、善、忍’。法轮功改变了我的人生。我认为，任何人诚心修炼法轮功的话，其人生都会得到改善。”

● 改变令人震惊



美国洛杉矶的简·安德森是一位心理治疗师，她说，自己每天都在为病人提供治疗，但却无法治愈自己的抑郁症。她回顾：“我因为丈夫去世患上了抑郁症，靠吃药维持。”

修炼法轮大法后，她重获新生。“那（改变）是令人震惊的。”“修炼3个月后，我的抑郁症消失，不用再吃药了。”安德森说，在工作过程中“我能够更加头脑清晰地帮助客户，白天精力充沛，这真是太神奇了。我现在更快乐，无忧无虑，还和患者交流（美好）。”

● 从自闭到侃侃而谈



克里斯是名加拿大调音师。20来岁时他深陷抑郁自闭，逐渐失去了与人交流的能力，严重时与父母都不再沟通。他说：“是充满负面与恨意的思维方式，将我困在了痛苦的绝境。”他通过吸毒来麻痹心中的痛苦。

2015年，克里斯真正走入法轮大法修炼后，在一遍遍地学法炼功中，走出了抑郁的阴霾，他从无法沟通到侃侃而谈。他说：“我不再深陷在生活的痛苦中，而是专注于按照‘真、善、忍’做个好人。以前，我无法处理复杂的人际关系，过于在意自己的感受，总是抱怨生活太苦，别人太坏。修炼后，我慢慢学会放下这些情绪，好似卸掉了沉重的枷锁，我对过去的不满，一下子释怀了。”

● 结语

如果您或者您身边也有陷入绝望的抑郁症患者，希望这些故事能带给您启示，让“真、善、忍”润泽您的心灵，重拾生命希望。

（文/净姝 插图/明慧网）

财务主管走出抑郁的阴霾

瑞典女士芭菠曾是抑郁症患者，她的生命一度陷入了绝境。走投无路之时，她幸遇法轮功，从此她的生命走出了阴霾……



年轻时的芭菠

被诊断为抑郁症

芭菠曾在瑞典一家中型公司担任财务主管，人优雅，浪漫，工作精明干练。可欲望的无止境让她几乎成了工作狂，不知道要停下来。有一天，她倒下了，按照医生的话，她已经卖命到“精疲力尽”了，必须停工告假了。她白天昏昏沉沉，夜晚靠安眠药入眠。最终，她被诊断为抑郁症。“我的身体太糟糕了，记不住东西，不能集中精力，平衡感失调，生活质量差极了。”芭菠回忆起当年的情景时说。

芭菠不停地服药，治疗的路还有多长？没有医生能回答。她一种药接着另一种药换，被动地跟随着医生。那时她60岁，时间已进入2005年。

走出抑郁的阴霾

生命在黑暗中，她感到没有希望。也就在这时，她在当地的报纸上发现了一则消息——社区活动中心将举办法轮功学习班。简介上说，法轮功能纾解压力，改善体质，对身体和心灵都有好处。如果是这样，为什么不试试呢？芭菠决定去了。那次法轮功学习班有26个人参加，全都是瑞典人。

初炼法轮功，看起来并不难，缓慢轻柔，老少皆宜，大家学炼得都非常起劲。可是芭菠的记忆力弱到了极点，学过的动作完全记不住。她知道这是自己大脑的问题，她无法指挥自己。但她坚持着。

第二周，芭菠又去社区活动中心，她得到了《转法轮》一书……有一天，当她阅读这本书的时候，她的记忆突然连接上了。她不停地阅读，感觉自己的记忆正慢慢地恢复。

2005年6月，她决定停止服用一切抗抑郁的药物，真正进入修炼。一念发出，身体一下轻松了很多，压抑的心也随之释放了一半。一天一天，她坚持学法、炼功。就这样一年过去了，她的记忆力回来了……阴霾散去，笑容在芭菠的脸上重新绽放。从抑郁症中走出来，她彻底脱胎换骨。多年过去了，她一直一身轻健。

什么能比身心健康更重要呢？现在芭菠更愿意参与法轮功的集体活动，参加功法演示，参与义务教功，把法轮大法的福音传给更多的人。（明慧记者报道）

法轮功简介

法轮功，又称法轮大法，是由李洪志先生于1992年5月传出的佛家上乘修炼大法，以“真、善、忍”为根本指导，包含五套动作舒缓优美的功法。

- **教人向善** 法轮功要求修炼者从做好人做起，努力按照“真、善、忍”标准提升道德，能使人变得诚实，善良，宽容，平和。
- **使人健康** 1998年，北京、武汉、大连及广东省的医学界专家进行5次医学调查，证明法轮功祛病健身的有效率高达98%。
- **福益社会** 1998年，乔石与部分人大离退休老干部对法轮功进行数月调查，得出“法轮功于国于民有百利而无一害”的结论，并向政治局提交了调查报告。
- **弘传世界** 法轮功已弘传世界100多个国家，法轮功的主要著作《转法轮》被译成50种语言版本，在世界发行。



伊朗留学生：绝望中获新生

萨娜在读《转法轮》

留学加拿大的伊朗女孩萨娜，曾苦苦寻觅人生的目的，直到她听闻到法轮大法的那一刻……

迷茫中苦苦寻觅

小时候，我很想知道人为什么会存在。我到处寻找，阅读了各类书籍，却没有找到答案。

如果人活着只是为了积累物质财富，成立家庭，最后死去，那么我宁可跳过这些毫无意义的步骤，直接走向死亡。

一天夜里，我被这样的负面思想所控制，吞了安眠药。那时，我才15岁。经医院抢救，我活了下来。但我仍感到空虚和抑郁。为逃避现实，我开始吸毒和喝酒，身体也频繁地生病。

我的脑子里总是有很多负面、扭曲的想法，所以我总是感到愤怒，甚至没有办法正常吃饭和睡觉。自杀的念头也未消停，心理学家、精神科医生及亲朋都没办法帮到我。

终于找到了答案

2020年的一天，我坐在曾经工作过的咖啡店里，四处张望时，看到了我的前同事皮德拉姆——他正在工作。我从来没有见过他生气、悲伤或情绪化。我突然觉得：他就是答案！

我记得每当他在小店里工作时，那里的环境会明显地让人感到平静与和谐。他曾告诉过我，他信仰一种来自于中国的修炼方法，但我不记得名字了。于是，我主动去问他："皮德拉姆，你之前告诉过我的修炼方法，叫什么名字？"他向我详细介绍了法轮大法，还回答了我的疑惑。

当我开始阅读《转法轮》时，我为找到了大法喜极而泣。我终于找到答案了！我舍不得放下这本书，当天晚上就一口气看完了。我躺在床上睡觉的时候，感到自己被一股强烈的能量包裹着，从头顶一直流动到脚趾。因为不想打断这个美妙的体验，我尽量保持着不动、静止的状态。

脱胎换骨的变化

第二天早上醒来，我突然意识到，我的大脑已经从曾经的痛苦中解脱出来。我第一次听到了鸟儿的歌声。我之前剧烈的头痛感消失了，第一次体会到了无病一身轻的美好。

我更加如饥似渴地阅读着《转法轮》。我的内心世界得到了升华，我能够去感受和体会身处的环境和事物了。父母说我的眼神不一样了，瞳孔闪烁着光。

我戒了烟，也不再吸毒，从易怒、抑郁变得平静，也不再有轻生的念头。我的母亲逢人便讲我自修炼以来脱胎换骨的变化。

朋友，如果您也在苦苦追寻生命的真谛，那就去找寻大法，他能带给您光明和幸福！

（明慧记者章韵报道）

外甥女“三退”后抑郁症消失

我的外甥女小倩，是我妹妹的女儿，今年17岁，在我家居住的城市读幼师。

她3年前得了抑郁症，曾两次割腕自杀。妹妹很担心她的安危，带她来我家，希望我能对她有个照应。当时小倩除了玩手机，很少和我们说话，整个人的表情是阴沉、冷漠的。

我修炼法轮大法已经多年，从师父的讲法中我知道小倩能在我地读书，能来到我家也不是偶然的，我要善待她，把大法的美好带给她，让她的心开阔一些。有一次看她心情不错，我就试着跟她讲法轮功真相，谁知，她冷冰冰地怼过来一句话：“我不相信这些。”

前年，她每周末都和同学来市里跳舞，就经常住在我家。我关心她，给她做好吃的，在适当的时候，把法轮大法“真、善、忍”的法理，用她能听懂的话讲给她听，比如：“做人要真诚，守信用；多看别人的优点，因为人无完人，人人都会犯错，所以要学会原谅别人，宽容别人，这样才能和别人和谐相处。”

慢慢地，她的态度有所好转。有一天我试着给她看李洪志师父的新经文《为什么会有人类》，没想到她还真的看了。从此她对大法、对人生有了正面的态度。我告诉她法轮功是佛家高德大法，是教人修炼“真、善、忍”做好人的；“天安门自焚”是中共为污蔑法轮功自编自演的；由于炼功人太多，江泽民出于妒嫉，才发起对法轮功的迫害。我又讲了我自己炼功后的身心变化。期间她认认真真地听，没插一句话。

最后我说，中共是个邪恶的组织，它破坏中国的传统道德，灌输无神论，让人不相信因果报应，让人跟着它在各种运动中掠财害命，造下深重的罪孽。中共历次运动害死中国8000万人，老天不会放过它的，所以中国人得退出它，才能不受它作恶遭天谴的牵连。把你加入的团队组织退出来吧。她爽快地答应了，而且还表示用真名退出。

自从“三退”后，小倩真的变了，过去冷冰冰的语气、表情都不见了，会关心人了。家门口有垃圾她会主动拿出去倒掉，来了客人她会打招呼。整个人变得自信，阳光，抑郁症不见了。我真为外甥女高兴。

（文/紫微 明慧网）

为何要“三退”？“三退”是指明确声明退出中共及其附属的共青团、少先队等组织。中共恶贯满盈，必遭天灭；其成员都是其肌体的一分子，每人也都将承担一份罪责。如何解脱？当初加入中共党、团、队时都说自己是“志愿加入”，宣誓“奋斗终身”“牺牲一切”，所以只要当事人不声明作废，那些誓词早晚都得兑现。至今已有4.6亿中国人做了“三退”，他们与中共脱离了干系，为自己选择了美好的未来。

“三退”方法：1. 翻墙登录退党网站：tuidang.org 2. 三退信箱：santui@tuidang.org 3. 北美热线电话：1-702-873-1734 若无上述条件，将“三退”声明贴到公开场所或写在人民币上花出去。