

# 目录

鲍维均博士序 6

谢友德牧师序 8

鸣谢 11

## 第一部 不是失控的正向心理——疫症下的心理健康 | 蒋慧瑜

1. 你的压力，决定你的免疫力 14

2. 骆驼的故事 18

3. 紧张大师与轻松先生 21

4. 抢购部经理 26

5. 我变成愤怒鸟 30

6. 抑郁的阿愁 35

7. 管理情绪小秘方 39

## 第二部 面对疫境 / 逆境的勇气——从信仰而来的力量 | 邝伟志

8. 原来我们从来没有准备好 44

9. 《圣经》中的检疫与防疫 50

10. 康健的人用不着医生 54

11. 末世瘟疫的信仰解读 61

12. 我病了，你们来看我 69

13. 最奇妙的医治——耶稣基督的十架救恩 76

结语：神在疫症中祷告的应许（附决志祷文） 82

附录：福音信仰资源 84

参考数据 87

出版数据（附本书下载资料） 88