



说「我爱你」的许多方式

崔娜能如何帮助她的哥哥?

茱莉安·杜曼

(根据真实故事改写)

这个故事发生在美国。

崔娜的爸爸说：「让我们以祈祷来开始家庭议会。」

崔娜的弟弟泰来作祈祷的时候，她跪在她的兄弟姐妹旁边。然后，他们都坐回原位。

爸爸说：「妈妈和我想谈谈关于亚当的事。」崔娜的哥哥亚当是一位传教士。他在三个月前离家，崔娜很想念他。

妈妈说：「他这星期要结束传教返乡了。」

崔娜倒抽了一口气。她心想：他还好吗？

「什么？怎么会？」泰来问。

妈妈说：「他一直在为焦虑和忧郁所苦。也就是说，他有很多忧虑和悲伤无法消除。他会从这里的医生那儿得到一些帮助，就像他要是摔断了腿或生病时那样。」

崔娜不晓得该说什么。她有一些朋友，他们的兄弟姐妹提早返乡，要去看医生，以便得到帮助。亚当会没事吗？

「我们想要尽一切所能来帮助亚当。」爸爸问，「你们愿意祈祷，好知道该如何为你们

的哥哥服务吗？」

崔娜和她的兄弟姐妹点点头。

「你们可以问我们任何问题，也可以随时告诉我们你们的感觉。我们真的好爱你们，」

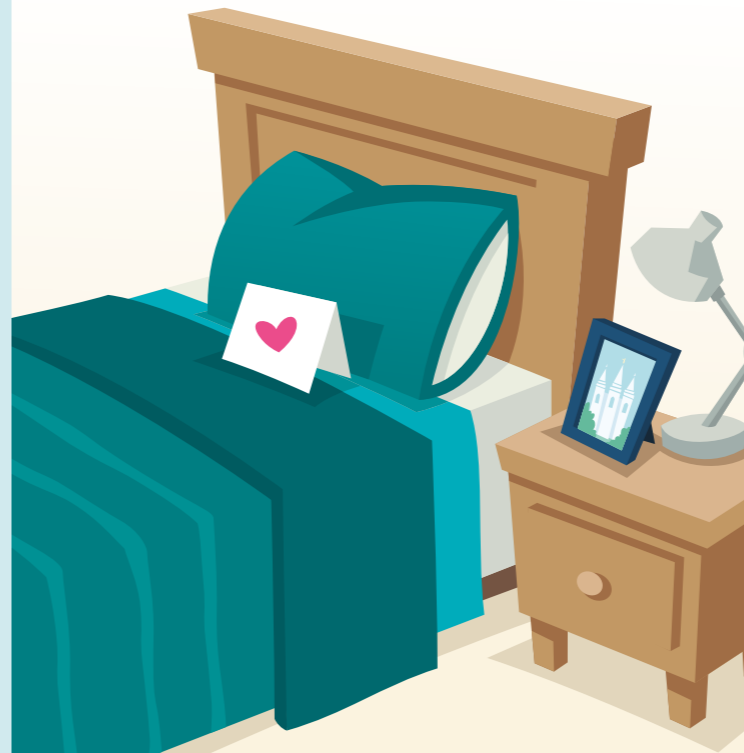
妈妈说。崔娜跑去拥抱她，其余的家人也过来，大家抱成一团。

接下来几天，崔娜想念着亚当。她为他祈祷，求问能为他做什么。她想起有好几次自己感到担心或难过的时候，家人帮了她好大的忙。但是焦虑和忧郁似乎是很严重的事。

「我能做些什么来帮助亚当呢？」崔娜



瑞米·杜曼绘



崔娜决定现在就可以开始对亚当表达爱了。她用粉笔在走道上写了一则信息给他。她把写着暖心留言的纸条在家里到处藏好。她帮兄弟姐妹做了个牌子，上面写着：「欢迎回家，道森长老！我们爱你！」

第二天，崔娜一家人去了机场，崔娜帮她的兄弟姐妹举着他们做的牌子。亚当穿过出入口大门时，崔娜和家人跑去拥抱他。

「我爱你，亚当！」崔娜说。

他们回到家后，崔娜拉着亚当的手，领他到走道上，看看她写了些什么。

亚当读着：「『道森长老：我们以你为荣。』」他抬头看着父母和兄弟姐妹，「谢谢大家。」他紧握着崔娜的手。

亚当离开去把行李箱放进自己房间。他回来时，笑着说：「有人知道是谁在我们家做的这些好事情吗？我刚刚在我的枕头上找到一张神秘字条。」他对崔娜眨了眨眼。

崔娜咧嘴笑了。她迫不及待要想出更多方式来表达「我爱你」！●

问妈妈。

妈妈说：「我们无法改变亚当的感受。但是我们可以支持他，向他表达我们的关心。」

崔娜说：「我们可以爱他！」

妈妈微笑着拥抱她，「这是我们能做的最好的事。」

崔娜知道有很多方式可以说「我爱你」，甚至未必要说出口。当她的家人为她做了好事，或给她一个拥抱时，她就知道他们爱她。崔娜可以为亚当这么做！

什么是焦虑和忧郁？

有时候人们会感到担心或害怕，而且怎么也无法消除。这就是所谓的**焦虑**。他们也可能会感到忧伤，但却无法消除。这就是所谓的**忧郁**。焦虑和忧郁是会对心灵造成影响的疾病，就像其他疾病会影响身体一样。有焦虑或忧郁症的人可以从医生那里得到帮助。我们可以爱他们，努力去理解和帮助他们。如果你遇到困难，去找一位值得信赖的成人谈谈，来寻求帮助。