

# 活躍人生 activated

改變你的生命 | 改變你的世界

## 成功的策略

邁向巔峰的11個技巧

## 上帝的因素

困境時的真正幫助

## 我的收件匣如何不清自空

從挫敗感到充滿鼓舞



您若有興趣訂購內容廣泛之書籍、視聽產品，來餵養您的靈魂、激發您的精神、加強您的家庭、為您的孩子提供快樂的學習時間，請與我們以下之分發單位聯繫，或請您瀏覽我們的國際網站：[www.activated.org](http://www.activated.org)

宏昉股份有限公司出版發行  
251台北縣淡水鎮山子邊路二之五號二樓  
電話：(02) 2808-5372  
傳真：(02) 2808-5389  
讀者服務專線：0800300006  
e-mail: [info@goldensp.com](mailto:info@goldensp.com)  
網址：[www.goldensp.com](http://www.goldensp.com)  
郵政劃撥：50066302  
戶名：宏昉股份有限公司

*Activated Ministries*  
PO Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805  
USA  
Toll-free: (1-877) 862-3228  
E-mail: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)

*Activated Europe*  
Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU  
United Kingdom  
+44 (0) 845 838 1384  
E-mail: [activatedEurope@activated.org](mailto:activatedEurope@activated.org)

*Activated India*  
P.O. Box 5215  
G.P.O.  
Bangalore - 560 001  
India  
E-mail: [activatedIndia@activated.org](mailto:activatedIndia@activated.org)

Activated Magazine, Vol. 9, Issue 11  
November, 2008  
[Traditional Chinese]

第九卷 第十一期 2008年 11月刊  
主編 基斯腓立普斯  
本期譯者 陳絲緹、夏菲、徐玲  
插圖 大衛卡密克  
美術設計 吉賽爾李菲爾、  
道格卡德爾、馬柯  
發行人 魏德勝



## 編者的話

人們對成功的定義也許各不相同，但誰不想成功呢？這乃是人之常情。我們對舒適和安全的渴望，對生命的意義和生活有成就感的追求，換句話說，我們在物質和精神上最基本的需求，都是與生俱來、普遍存在的。然而，為何有那麼多人似乎只有一點點就感到滿足，而不再更積極地追求他們的夢想？原因有很多，但我想，我最近讀過的一篇文章，其中一段摘錄，揭露了最普遍的原因之一：

「成功與失敗，都會造成未來的結果，或是得到必然會有的獎勵，或是產生不可避免的遺憾。既然這是真實的，為什麼人們不花點時間去思考一下未來呢？答案很簡單，因為他們過於專注目前發生之事，以致未來對他們來說似乎無關緊要。對有些人來說，他們把時間精力都致力於今日的問題或酬報上，以至於他們從不會停下來，思考一下明天。」<sup>1</sup>

如果這種情形聽起來像是你，那麼本期雜誌可以幫助你開始邁向一個專心於未來、並更成功的新途徑。「上帝的因素」（第4頁）解釋如何連接上上帝靈性和物質上祝福的無限庫存，並使用它。「成功的策略」（第8頁）提供實用的建議。「獲得上帝的商議」（第10頁）告訴你如何確保每一刻、每一步都走在正確的道路上。「在職場上彼此感激讚賞」（第5頁）提供團隊成功的建議。「與我合作」，來自耶穌要給你的訊息（封底），會幫助你以一個新的觀點，來看你的工作、你面對的挑戰及你的未來。把它們全放在一起來運用，沒有任何事能阻擋得了你。

因此，抹去你夢想上的塵埃，再次追求它。讓上帝的應許和能力來支持你，準備好迎接一個令人興奮、成功的未來吧！

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

1 吉姆·羅恩，《生命拼圖的五大塊》(The Five Major Pieces to the Life Puzzle) (德州南湖，吉姆羅恩國際機構出版，1991年)

© 2008 Aurora Production AG  
All Rights Reserved. 版權所有，  
翻印必究  
[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)  
文內聖經章節摘自《和合本聖經》、  
《當代聖經》、《現代中文譯本聖經》  
或《聖經新譯本》。

歡迎您訂閱《活躍人生》雜誌！請利用郵政劃撥帳號19610600訂閱，戶名為金曦國際有限公司，一年訂閱費為新台幣600元，兩年為新台幣1200元，如此類推。請在劃撥單上註明您的姓名、電話、及通信地址，及訂閱年數。如欲使用信用卡訂閱，請與本雜誌分發者或本公司連絡，以便處理細節。

# 按部就班、 水到渠成



海蒂·丹霞

「每件事都做不成！」一天，在探訪坦尚尼亞三蘭港的一間育幼院後，我的情緒終於忍不住爆發出來。過去兩年裡，我們家庭國際基督徒聯會的義工隊伍，與育幼院的職員一起合作，致力於提升該院孩子們的生活標準。我們從改善廚房和宿舍的衛生設備開始，已經有所進步，但需要完成的事似乎總是有更多。隨著要做的事增多，材料和供應品的需求也相應地增加，還有資金的問題。我們如何才能找到足夠的贊助者，來提供這些需求呢？

晚飯時我們討論這個方案，我的思緒又回到育兒室的現狀，我再次被挫折感所壓倒。因此，我那個「每件事都做不成！」的情緒又爆發了。

一位同事輕聲笑了一下，他提醒我，當我們第一次去育幼院時，那裡的情況有多麼糟糕。然後他列舉了我們帶給育幼院的很多改變。

我感到自己是多麼愚蠢啊！沒錯，我們的確還有很多工作要做，但花幾分鐘時間回想，感謝珍惜一下我們已經有的進展，幫助我們以正確的角度去看事情。我不再覺得束手無策，反而因已經發生的許多改變感到格外喜悅。我們正在緩慢、但穩定地獲得進步。

然後我聽到上帝的聲音在我腦海中回響：「誰在終極控制一切？——是我！誰更

清楚了解情況，並知道怎樣處理最好？是你還是我？——是我！在過去，每當你面對一個『不可能』的狀況時，是誰幫你度過難境的？——還是我！你能做的最好之事，就是每天繼續去做你能做的事，並繼續禱告。相信我，我所安排的時間到了，事情自會水到渠成的！」

這正是我需要聽到的。我感到心中湧入一股精力和更新的決心。我們可以盡我們所能，一次做一件事情、繼續前進，其餘的事就交在上帝手中了。有上帝支持我們，我們必可做成的！

當然，人的一生就像如此。很多時候，不順心的事似乎堆積如山、無法克服，但我們若能停下來，並退後一步，我們將能再次看到上帝在那裡幫助我們。在祂的手裡，不會一事無成，而是水到渠成。

海蒂·丹霞是家庭國際基督徒聯會在坦尚尼亞的義工。●

**上帝不需要任何東西去開始。祂從無有中創造了這個世界，相當不錯的世界，不是嗎？祂並沒有把地球掛在任何東西上，掛得相當不錯，不是嗎？祂還能把一無是處的人——甚至是你，造就成某個有用的人，只要你願意聽從祂的教導，做你能做到的，相信祂會去做其餘的事就行了。——大衛·布蘭特·博格**

# 上帝的因素

上帝在天堂的領域裡，但祂在這個真實世界裡工作。祂不僅給予靈性上的祝福和獎賞，也給予有實體、黑白分明、如現金之類、實際物質上的祝福和獎賞。祂是天堂的上帝，也是這個現存世界的上帝。祂超越這兩個境界，治理、存在於和支配這兩個境界，在這兩個境界裡創造，並有能力用這兩個境界的貨幣來支付我們。

我們需要學習相信祂不僅僅會供應我們精神上的需要，如快樂、生命的意義和內心的平安而已，而且也會供應我們物質上的需求。祂同樣大有能力、很有辦法、並非常樂意賜予我們實際物質上的需要。對祂來說，只要我們有信心去接受，祂從祂口袋裡掏出現金給我們，是毫無問題或疑慮可言的。我們需要不把上帝約束在我們本身的思想裡，而是要領悟到，祂的威力無處不在，祂能夠在靈性世界和物質世界裡施行奇蹟。祂能夠、並會給我們靈性和物質上的祝福，我們在這兩方面的需求都很大。

上帝在祂的話語中，給了我們很多驚人的應許。這些應許都是真的，它們乃是來自我們那位從不說謊、信實的上帝。祂不會言過其實。祂也沒有故意誇大祂的應許，來抬高自己或讓我們感覺不錯。祂給我們祂的應許，是因為祂想要我們相信它們，並視為己有，因此祂可以把祂為我們所預備的所有美好事物，都給我們。

它們並非虛假的承諾，不過每個應許都有附加條件。「又要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。」<sup>1</sup>「你們要先求上帝的國



和祂的義，這些東西都要加給你們了。」<sup>2</sup>「你們給人，就必有給你們的。」<sup>3</sup>「祂未嘗留下一樣好處，不給那些行動正直的人。」<sup>4</sup>每個應許的實現與否，都取決於我們是否履行協議中我們該做的那部分，而這幾乎最終都歸結於遵守祂的兩大誡命：愛上帝和愛人如己。<sup>5</sup>但如果我們盡了我們的本分，那麼這些應許保證必會實現，雖不一定依照我們想要或認為的方式發生，但必會依照上帝的時間和方式發生。上帝就如明智並充滿愛心的父母，永遠知道什麼對我們來說是最好的，並會非常高興地給我們。這就是上帝的因素。 ●

<sup>1</sup>詩篇37:4

<sup>2</sup>詩篇84:11

<sup>3</sup>馬太福音6:33

<sup>5</sup>馬太福音22:37-39

<sup>4</sup>路加福音6:38

# 在職場上彼此感激讚賞

## 在職場上彼此感激讚賞

感激讚賞是人類的需要。這並不是當有可能時才有、還不錯之類的東西，而是每個人都需要、才能快樂和成長興旺的東西。每個場合都需要感激讚賞，但也許是在職場上更明顯的需要它。當人們感受到來自上司或同事真誠的感激讚賞時，他們更有可能成為卓越的貢獻者及「隊友」。

即使我們有些人不願意承認也好，我們都需要感激讚賞。你需要它，我需要它，每個人都需要它！但我們若不經常對他人以及他們對團隊的貢獻，表達感激讚賞的話，他們又如何能在這方面感覺到滿足呢？

當團隊成員之間，對彼此經常表露感激讚賞之情時，會大大提升這個隊伍成為成功團隊的可能性。感激讚賞有一股力量，能激發人們，使他們充分發揮出其長處。它會

瑪利亞·芳婷

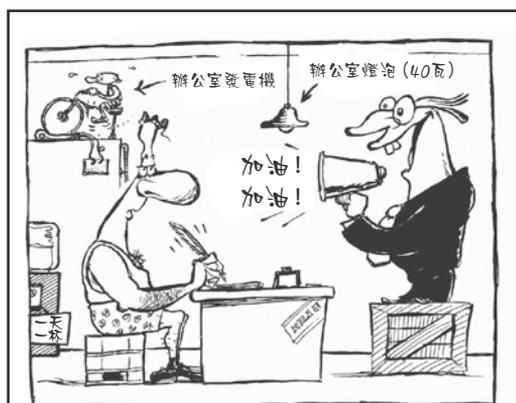
使人們想要做更多、擴展才能、貢獻更多，感覺他們有能力做更多事，並對他們所扮演的角色感到滿足。如果團隊中的每個人都能彼此感激讚賞、互相尊重，並對彼此表現出信心，這會大大提升隊伍整體的生產力和幸福快樂。

花時間去感激讚賞你的同事，對你是絕對有好處的。這麼做會使你更為快樂，因為感激讚賞是一種愛的方式，而愛必會回報它的施與者。它會讓得到感激讚賞的人更為快樂，因為感激讚賞使他們感到生活明亮而開心。如果每個人都互相表示感激讚賞，那麼整個職場就會成為一個更快樂、更積極的地方。每個人都會更努力地把工作做得更好，任務會完成得更多，而物質和精神上的回報也會更豐富。

對彼此懷有積極的想法很好，這是個開始。但我們若不把這些想法表達出來，若不花時間或努力把它們說出來，這些想法則不會對任何人有任何好處。我們不能指望別人讀得懂我們的心思，我們得把這些想法化為言語或行動，需要積極主動地去表示我們的感激讚賞。

我們可以感激讚賞別人的事有很多，但我們需要努力去發掘。我們需要主動接近別人，與他們交談更多，並有更深入溝通。我們需要嘗試擴展我們的「感激讚賞範圍」，不僅僅為那些最顯而易見、最直接使我們受惠的事情而感激讚賞別人。當有人對自己感興趣，注意到他們的獨特和特別之處時，這對他們而言是意義深遠的，這也將感激讚賞帶進更深的層面。

在過去，不論你有什麼阻礙，使你不經常給予真誠的感激讚賞，你都可以從今天開始，告訴別人他們的優點，來使他們更為發揮其潛能。總是去感激讚賞他人吧。●



總公司的史普金先生引進公司最新的「免除不必要事物」的效率方針時，生產率迅速增加了。然而愛德華田不再有他和同事以前享受的那種溫馨而宜人的辦公室氣氛，而感到難過。



# 堅持不懈

潔西嘉·羅伯茲

我從事教導年幼孩子的工作多年，他們對生命的渴望、探索的樂趣，以及對事物堅持不懈之精神，總是讓我感到驚奇無比。沒錯，堅持不懈之精神。也許這是個新的理念，因為幼兒對事物的注意力時間超短，是眾所周知的。（任何母親，曾有經驗讓初學走路的孩子安靜地坐下來吃完一頓飯的，都可以作證。）然而，在每個幼兒的生命中，都有些像這樣的時刻，那就是當他們與生俱來、想要發展自身能力的動力，驅使他們去學習一個新的技巧之時。比如說，用胖嘟嘟的小手撿起一個小的物件，或爬行，或走路。這些新的技巧需要幼兒付出極大的注意力和努力，與他們年幼的生命相比之下，的確花了他們不少時間。他們身體的需求對他們本身的肌肉是個挑戰，因為他們肌肉的協調能力剛開始發展，僅僅能夠勉強支撐住他們的體重。

當我最近搬到一個新的國家時，我經歷了一段很困難的適應時期。我以前的朋友和同事對我情同親人，離開他們讓我很傷心，我尤其懷念教導和照顧他們孩子的那段經歷。我嘗試去做新的義工工作，卻感覺很不上手。比如說，有一次我花了很多精力為貧困孩子們募集玩具和書本，但結果事情進展得很慢，使我變得非常沮喪，很想就此放棄。

然後，有一天我在照顧一位同事的寶寶拉菲爾。從我認識拉菲爾開始，他就一直在嘗試爬行。

他會搖搖晃晃地先用手臂把自己支撐起來，最後再用四肢撐住身體，但接下來，他就卡在那兒不知怎麼辦了。這種情形持續了幾個星期。 he 會用他短胖的小手和膝蓋支撐起自己，前後搖擺，但就是無法往前移動。如果一個玩具稍微超出他伸手所及之處，不管他怎樣搖擺身體，或扭動他的肚子，就是不能使自己更靠近那個玩具。有時他的努力反而會讓他往後退，使他離目標更遠。這一天，在他竭盡所能之後，他望著我，向我發出了「把我抱起來！」的信號，小臉上滿是挫敗無助感。

我能同情他的處境，因為在我的新情況裡，我也倍受挫折。然而我知道，他所有那些掙扎都是為了讓他的肌肉變得強壯，並教導他學習有關他身體方面的事。因此，我把他抱起來，摟了摟他，給他一些鼓勵，又再次把他放在地上，讓他重新嘗試。他得自己去學會爬，我不能代替他。他到最後一定會變得更強壯，並懂得怎麼去做的。

突然間，我領悟到我多麼像拉菲爾。我一直在掙扎著努力學習新的工作、新的語言、了解新的文化，而我的自然反應一直是看著耶穌，並對祂說：「把我抱起來！救我脫離這個處境！」但祂知道，雖然這段學習過程很艱難，卻會使我變得更為堅強。因此，儘管祂的愛總是會在那裡激勵我，我還是得做我該做的，我得繼續堅忍下去。

自那時起，我對我的處境有了新的看法。如果拉菲爾可以堅持下去，我也可以！當我疲憊於嘗試，或因徒勞無功而感到受挫時，我就會到耶穌那裡，請祂給我愛、鼓勵和力量，去繼續學習生命所帶給我的功課。

拉菲爾現在已經可以很開心地四處爬了，並開始學習站起來。我也開始一小步、一小步地學習新的技能，擴展我的視野。我知道，只要我們繼續努力嘗試，不久我們兩都會站起來跑的。

潔西嘉·羅伯茲是家庭國際基督徒聯會在阿根廷的義工。●

# 成果和玫瑰

艾德嘉·蓋斯特

凡有人想要一座美麗的花園，  
不管花園是大是小，  
若希望花兒處處開綻，  
他就得彎腰掘土，不辭辛勞。

在這世上，  
很難僅憑希望達成目標。  
我們想要任何有價值之事，  
都必須自己付出辛勞。

不管你的目標為何，  
成功的祕訣有賴於此：  
你得不斷地耕耘，  
才會有成果或玫瑰。

思索空間

## 堅持到底之途

告訴你不能成功的人無處不在；但是綜觀歷史，進步總是由那些說可以成功之人造就的。——《成功座右銘》<sup>1</sup>

成就卓越的人並非從未遇到問題，而是因為他們相信每個問題都有解決的辦法。——《成功座右銘》

歷史上的偉人為人們所記念，並非因為他們從未犯錯、從不失敗，而是因為他們從不讓失敗阻礙自己繼續嘗試。他們堅持奮鬥下去，直至成功。——《成功座右銘》

用斧頭單砍一次，砍不倒一棵橡樹，但若砍多次就會。——西班牙諺語

成功有如深藏在地下的寶物，惟最具信心和毅力的人才能找到。——《成功座右銘》

成功的重要秘訣在此：盡全力去工作，但永不要只是信賴你的工作。盡你的全力祈求上帝的祝福，但同時百分百的勤奮、耐心、堅持不懈地工作。禱告並工作，工作並禱告。——喬治·穆勒 (1805-1898)

我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。——聖徒保羅，加拉太書6:9

<sup>1</sup>《成功座右銘》由Aurora Production發行，中英對照版可按照第二頁宏昀股份有限公司之資訊訂購。

# 成功的策略

彼得·阿姆斯特丹

你正面對一個重要的方案或挑戰嗎？你也許有一個大致的想法和方向，但你需要一個策略，一個逐步進行、以達到最終目標的計畫。

計畫是一項投資。明智、周全的計畫需要付出時間、努力、耐心、精確的調查及商討，對我們這些包含靈性生活的人來說，還要花時間禱告。但一個周詳的計畫是會令你事半功倍的。

製定一個策略的方法有很多，以下是一些試過、並證明有效的原則，也許你會想嘗試一下。

**1 確定你的長期目標。**你到底要達到什麼目標？把它們具體簡明地寫在紙上。為了想獲得最大成功之機率，把你的注意力集中在一兩個主要的目標上。以後如果資源允許，你可以再添加更多或不同的目標。

**2 設定短期目標來達成你的長期目標。**為了達成你的長期目標，你一路上需要踏腳石。它們應該是些較小的目標，但把它們都完成，最終會使你達成你的長期目標。這些小目標應該是詳細、明確、具體並可衡量計算的。如果一個目標的完成階段不清楚，或是說你無法以數量來計算的話，那麼它就不夠明確具體了。將你的目標劃分成「較小可行的」大小是很重要的。你的目標越簡單、越容易實現越好，因為這樣你將可以看到更多立即的進展。設定目標時，很容易估計過高，把目標定得太高。要明智地了解到，達成大的目標需要時間。設立許多較小的目標，更能推動激勵你，因為你將會看到較多切實的進展。每當你勾去已經完成的較小目標時，你就知道離你的長期目標更近了。

**3 辨識障礙。**一旦已經決定了你的長期和短期目標後，就應該看看可能發生的任何障礙，或任何缺陷，或任何可能阻礙你實現目標的事物。如果你警覺到潛在之問題，就可以透過「先發制人」的禱告，尋求可能的解決方法。

**4 制定策略。**一旦決定了你的長期和短期目標後，你需要一個包含具體任務的計畫，以幫助你實現短期目標。這一個計畫一定要實際可行。一個宏偉的計畫也許看起來相當驚人可觀，但如果它過於複雜，或太難以實施的話，那麼它絕不會進行順利，因此也就毫無用處了。

把達成目標相關之明確具體的任務，指定分派給各人。決定每一階段由誰負責，以及他們應該完成的時間。如有可能，在此階段事先知道該如何完成該任務。負責任對成功至關重要，否則方案將不會被貫徹執行，也就不會有進步了。

**5 尋求上帝的指引。**當你一旦做完上述步驟之後，你可藉著禱告，請求上帝確認你的行事方向是正確的，你所選擇的優先順序也是正確的，你沒有忽略任何重要的事情，你的長期目標和短期目標都是實際可行的。「人心籌算自己的道路，唯耶和華指引他的腳步。」<sup>1</sup>「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明；在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路。」<sup>2</sup>

<sup>1</sup>箴言16:9

<sup>2</sup>箴言3:5-6

「一個策略無論看起來有多麼美好，你偶爾也應該要查看一下其成果如何。」——邱吉爾爵士

**6** 將計畫記錄存檔。除非你清楚地記錄你的計畫，否則很多事情將被遺忘或半途而廢，倒不如最開始時不要費那麼多工夫去制定計畫了。為了把計畫貫徹執行、責任分明、評估進展，好的文件記錄是至關重要的。

**8** 督導你的進展。採用一種適當方法來定期督導進展。確定在預訂時間內完成各項任務，以便在你的短期目標上取得進展。你若不定期停下來查看一下你的「地圖」，看看你到了哪裡，你很可能會偏離了通向成功之途。

**7** 執行計畫！在制定計畫上，最常見、易犯的錯誤就是沒有去執行它。人們花費很多精力制定出偉大的計畫，他們擁有世上最好的意圖去實現它。但後來各樣的事情發生，生活又那麼忙碌，計畫因此往往半途而廢。

**9** 預期未預料之事會發生。要有彈性。事情很少會完全按照我們所預期的那樣發生。在你督導進展的同時，也要對新的因素有所準備，並做出相應調整。如果有情況出現，使得一項任務不可能如期完成，那就想辦法採取其它選擇。如果某件事行不通，就要變通。總體上要遵循你的計畫，但不要一成不變。

**10** 保持簡單。你要小心防備那些使你負荷過多的附加項目或複雜事情，因為它們可能會耗費你預算用來達到原定計畫的時間和資源。最初的計畫通常看上去很簡單，但隨著事情的進展，項目也會增加。這或是由於你在不斷增加新的主意，或是由於事情本身比你想像的要複雜，通常這兩種原因都有。你要辨認你的計畫什麼時候變得超負荷，並決定哪些是必要的，哪些是不必要的。要願意放棄不必要的細枝末節，縮減消耗資源過多的因素。

**11** 達到某個里程碑時，就慶祝你的成功。不要等到你達成長期目標時才慶祝。慶祝短期目標的完成，有助於激發成就感和興奮感。●

# 獲得 上帝的商議

拉斐爾·何玓

上帝祂個人會關心你嗎？祂想要給你解決問題的方法、祝福你的努力、幫助你過最有意義及成果的生活，並使你成為你能做到的最好的人嗎？如果真是這樣的話，祂能告訴你怎樣做嗎？是的，是的，祂能！

祂知道你有問題和麻煩，祂想給你答案和解決辦法。為了達到這個目的，祂建立了一種雙向交流方式，一條你和祂之間的溝通管道。因此，你不但能在禱告中對祂說話，並能直接地接收到祂特別要給你的訊息。

即使你不認為自己很屬靈或很親近上帝，你將會很欣慰地得知，上帝會對任何僅具有孩童般信心的人說話。而且祂想對你說話，想帶領你與祂有親近的關係，並同時改善你的生活。

第一步要做的是，相信上帝想要從靈性境界裡與你溝通。第二步就是，你願意把直覺告訴你的事情置之一旁（有時候甚至是些普通常識的東西），寧可接受上帝要告訴你的一切。一旦做到這兩個步驟之後，你就可以認真毅然地開始了。

先找一個安靜的地方，然後花幾分鐘的時間向上帝傾訴心聲，就像你會跟一個親密的朋友聊天一樣。如果你有特別的問題，就儘管開口吧。或許，你心裏並沒有任何特別想問的問題，只是想聽祂要對你說的話。不管如何，你一旦告訴祂，你想要聆聽祂說話之後，就盡你所能地集中注意力，用你的心靈去聆聽祂的回答。

有時候，上帝會讓你想起你熟悉的聖

經章節或段落，藉此來對你說話。當你把它運用在你所求問祂的特殊情況中時，它可能正是你所需要的簡單而明瞭的答案。

有些時候，上帝可能會告訴你一些新訊息，一些祂從未對任何人講過的話。這些訊息的措辭可能會相當正式文雅，也可能是些不拘禮儀的日常口語。上帝可以用祂喜歡的任何方式來講論任何主題，但祂通常會採用一些我們容易接受和理解的方式，來對我們每個人說話。

在你剛開始聆聽上帝的聲音時，你很容易將這微小、來自內心的聲音，誤認為是你自己的想法，但你接受它乃是上主在對你說話，這是很重要的。當你誠心誠意地請求上帝對你說話時，祂是一定會回答你的。「你們祈求，就給你們。」<sup>1</sup>上帝會使那些在靈性上饑渴的人得飽美食。<sup>2</sup>

在你接收到訊息時，盡量不要去分析、細查或評斷它，因為這樣會打斷訊息繼續的傳送。然而過後你應該再去研讀它。因此，除非訊息很短，否則你最好在忘記任何細節之前，把你從上帝那裡得到的訊息打在電腦上或寫下來。

當你從上帝那裏接收到訊息時，每個人的情緒感受都不盡相同。有些人會感到無比興奮或喜樂，有些人會感覺緊張，有些人會失聲痛哭。但很多人，也許是大多數人，卻沒有什麼異常的感覺。有些人可能會在這次感到激動，但在其他時候卻沒有什麼感覺。但是，不管你有沒有什麼特別的感覺，都不會影響你接收之訊息的真實性。「我們

<sup>1</sup>馬太福音7:7

<sup>2</sup>路加福音1:53

當你逐漸養成這種聆聽上帝的習慣時，接收到上帝的訊息就會變得越為容易了

行事為人，是憑著信心，不是憑著眼見。」<sup>1</sup>當然絕對不是憑感覺了！

如果剛開始時，你沒有從上帝那裡得到又長又流利的訊息，不要失望，雖然這種情形也有可能發生。通常，隨著時間和經驗的增長，當你不斷練習聆聽上帝的聲音時，你接收到的訊息便會越來越詳細具體而完整。不要放棄！熟能生巧。

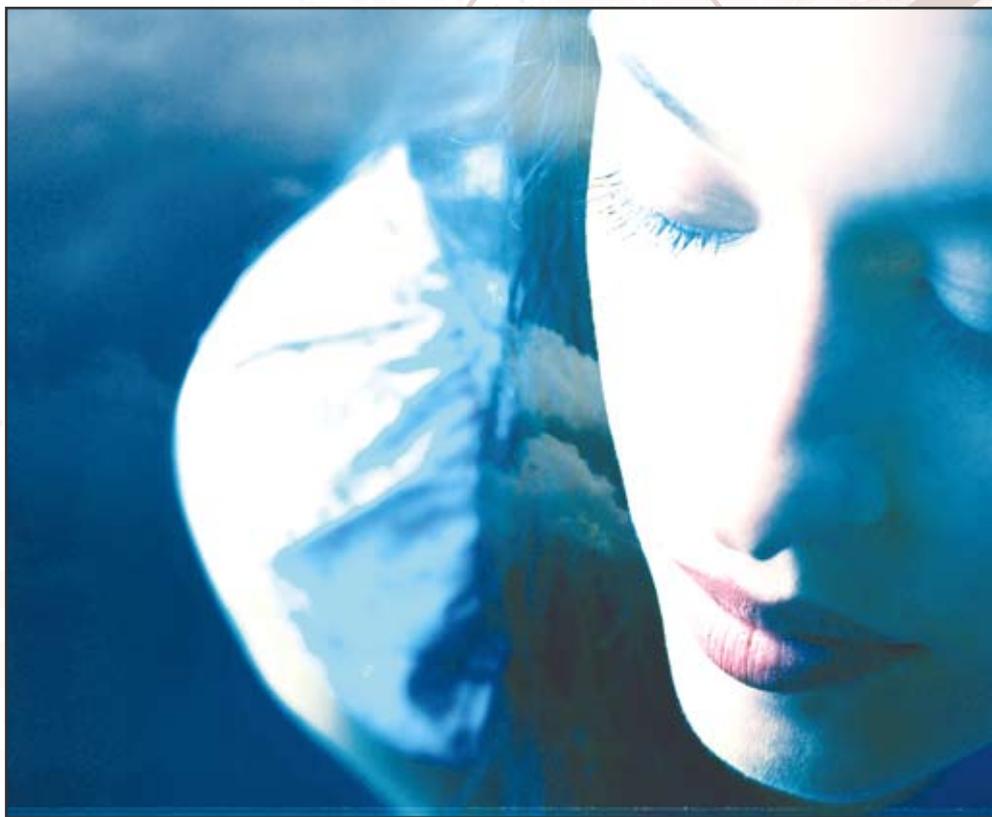
同時要記住，來自天堂的訊息不一定要很長，才會是上帝當時想要對你說的話。有時候，上帝也許只用一句話或更少的話來給你所需的答案。當然，在你繼續去做其他事情以前，你應該先等待一段足夠長的時間，以確定祂不會還有更多的話要說。但如果你覺得祂已經講完了，那麼就感謝祂，和相信那些訊息已經包含了你在求問祂的答案。

也許有時候在你請祂說話時，有很多別的念頭使得你分心，以致你什麼也聽不到。不要擔心，有時集中注意力的確是件非常困難的事情，而上帝了解我們凡人的軟弱和弱點。如果聆聽上帝對你來說是件新事，但你卻不斷嘗試，這就顯示你是在進步了，所以請繼續努力吧！

試著每天花幾分鐘時間去禱告，和感謝上帝的恩惠。接下來可以向祂提出你「當天的問題」，再花點時間來聆聽祂的回答，或祂想對你說的任何話。當你逐漸養成這種聆聽上帝的習慣時，接收到上帝

的訊息就會變得越為容易了。在你經由閱讀上帝記載的話語，來繼續加強你的信心，並繼續熱切渴求祂這份聖靈之恩賜的話，上帝是絕不會辜負你的。祂答應過會對你說話，而祂一定會的！

（「獲得上帝的商議」摘錄於《聆聽天堂的聲音》一書，係 Aurora Production 出版的《活躍人生》叢書系列之一。若想了解更多有關預言的恩賜，請按照第二頁宏昀股份有限公司之資訊訂購該書。）●



<sup>1</sup>哥林多後書5:7

# 我的 收件匣 如何不清自空

潔希·李察斯

當然，我的收件匣並不是一乾二淨，空空如也，我也絕不會有此期望。然而上個月，我的收件匣從長期塞滿了100至150份信件的状态，降低至任何時間內只有7至30份信件的状态。當然，只除了每天我第一次打開我的信箱，那時郵件有如洪水般湧進。

我的工作為行政主管，現在我大半都是透過電子郵件來作業。從我開始使用電子郵件那時起，就讀過效率專家們的建議，他們說不要在你的收件匣裡生活。他們建議「每天有固定的時間去查郵件」，或「不要停下你手上的工作，去讀及處理每份剛收到的郵件」等等。我一直以為這些主意聽起來都很不錯。收到新郵件時不去管它，確實會節省我很多時間，讓我能處理優先要辦的事情，把較大的項目完成，我的壓力也會減輕很多…可是我的收件匣又怎麼辦呢？新郵件會堆積成山，我會成為別人工作的瓶頸，並因此引人氣惱。想想，若因我沒有立刻回覆或處理問題，而造成所有時間、人力和金錢上的損失。各種各樣糟糕的事都有可能發生！

事實是，我的很多工作，包括一些要優先處理的事情，的確都取決於我的收件

匣。我每天的確需要閱讀、考慮，並回答很多事情。所以，每天只打開郵箱兩個小時是行不通的。有時，我的確需要在收到郵件後盡快處理。我嘗試過改變工作焦點，採用不同節省時間的技巧，雖然略有成功，但郵件堆積的問題還是沒有解決。然而，我最近的一個發現，使得問題有了很大的轉機。

我在一處遠離辦公室、適合安靜工作的地方，工作了兩星期。就是在那段期間，我得到這個主意。功勞要歸於應得的人，那就是耶穌，祂給了我這個主意：我的工作日不要以打開我的收件匣來開始，而是先著手做工作列單上優先要處理的第一、兩件事。天吶！在我的收件匣外開始我的工作日？！要到11點多或中午才打開收件匣？！當真地嗎？！

那兩個星期，我堅持每天都這樣做。其中有兩天我無法接收郵件，因為無法連線上網。那情形真讓我感到緊張，但耶穌告訴我，讓我引用祂的話：「世界不會因為你停下來就停止運轉」——哎喲！可不是嘛！當然，這確是事實，而且它釋放了我。

在那些日子裡，我聽過多次的一個原則實際成真了。那就是，經由禱告，我們能夠完成的，遠超過憑自己努力所為的。為那些沒有收到、因此也無法回覆的緊急問題郵件而擔憂，是毫無益處的。取而代之，我只是為所有在進行中的工作，以及負責人員禱告。這麼做使我內心感到平安，並讓我能做一整天不受干擾的工作。

結果我的收件匣又怎麼樣了呢？那兩個星期，郵件的數量和以前差不多。儘管我「忽視」了它，沒有給予它全時間的注意力，郵件的數量並沒有增長。

然後，就在那兩星期快結束的前兩天，我頓悟到一個想法：這個辦法為何不能在我平日的工作上也行得通呢？我決定嘗試一下。

回來第一天，坐下來開始工作之前，我沒有像往常一樣先打開收件匣，而是花了15分鐘時間為在進行中不同的工作項目，和負責參與的同事們禱告。接著，我著手去做工作列單上最緊要的一項，一封遲遲沒有完成的信，然後去做其它比較要緊的事。11點左右，我打開了收件匣，開始處理那些最需要處理的郵件。

實行這種新方法大約十天左右後，神奇的事情發生了。最顯著的兩件事是：我逐步完成了我工作列單上的許多項目，其中

有很多曾延遲了很久。此外，收件匣裡郵件的數量從已經相當不錯的70多封，減少到10封左右。我的收件匣不清自空了。

我本來可以說一個奇蹟發生了，只是實際上並非如此。因為這得歸功於聽從某些人的建議，他們知道他們在說什麼——那些分配時間專家，當然還有耶穌。我本可以從一開始，就按照我早就知道的正確做事方法去做事，但我遲遲沒有這樣做，因為它太不一樣了，並且「不是我的風格」。現在我覺得一切都得心應手，人也變得靈活、有彈性而煥然一新了。我這麼做就快要有六星期了，據說這是培養一個新習慣所需的時間。憑著上帝的恩典，我想這個習慣將會持續下去。

現在我可以堅定的信念說，我的收件匣只是我的僕人，而不是我的主人。收件匣不再是我的工作列單，而是我完成工作列單的一個工具。事實上，我甚至還可以挪出時間寫這篇有關收件匣的文章呢！

（特別聲明：這個方法也許並不適用於每個人，因為人和處境各不相同。如果它對你無效的話，我確信耶穌可以幫你找到有效的解決方法。）

潔希·李察斯是製作《活躍人生》系列產品及「家庭國際基督徒聯會」其它一些出版物的主管。●

# 與耶穌一同坐席

## 一種靈性鍛鍊

耶穌說過：「我對你們所說的話就是靈，就是生命！」<sup>1</sup>上帝的話語——聖經和基於聖經的靈修及啓發心靈的讀物，如這本《活躍人生》雜誌，在滋養我們的心靈，維持我們的靈命，使我們在靈性上保持健康。為了獲得體力，我們必須進食，同樣地，要獲得靈性上的力量，我們必須從上帝的話語中得到餵養。

當我們坐下來開始閱讀時，很多人面臨的挑戰，就是很容易被當天各種思緒所分心。有時，答案只是在於稍加努力。以下這個靈性鍛鍊也許會有所幫助。

下一次當你坐下來閱讀上帝的話語時，想像耶穌就坐在你身旁。不要只是讀字面上的話語，而是想像耶穌正面對面地親自對你講述這些事情，祂本人與你一同坐席。在靈裡，祂總是和你在一起<sup>2</sup>，但祂若以人的方式實際與你同在，如果你可以見到祂，那你一定會洗耳恭聽祂講的每句話。

你應該以這樣的態度，來看你閱讀上帝話語的時間。你個人與「萬主之主」耶穌一同坐席，祂在向你指示充滿智慧、指引、啓發靈感和鼓勵的特別話語。

「我得著您[上帝]的言語，就當食物吃了，您的言語是我心中的歡喜快樂。」——耶利米書15:16

<sup>1</sup>約翰福音6:63

<sup>2</sup>希伯來書13:5

# 以正確的方式 開始你的一天

## ——聆聽耶穌！

大衛·布蘭特·博格

你應該在每天清早，開始你一天的工作之前，花一點時間禱告，請求耶穌來幫助你。當你一早醒來，開始做任何事之前，先同耶穌講話。從祂那裡獲得祂對你當天的囑咐，你將驚訝於祂如何甚至能在一天開始之前，就已經解決或避免了你的很多問題。

但你若沒有停下來先與耶穌交談，並從祂那裡得到指示，就急著投入你所有的問題、麻煩，以及你當天工作之中的話，你將有如那位決定先開始音樂會，然後再把他的樂器調音一樣的音樂家。以上帝的話語和禱告開始一天，而首先要與祂親近、保持協調一致。

千萬不要以為禱告太難，或是你沒有時間禱告。你越忙，就越有理由必須禱告，且應該禱告更長的時間。你若願意多花一點時間禱告，之後你將發現，你用來完成事情的會較少得多。如果你的一天是用禱告來縫邊的話，它脫線出錯的可能性就會很小。就是這麼簡單！

# 耶穌

## 偉大的問題解決者

瑪利亞·芳婷的禱告

謝謝您，親愛的耶穌，您是最偉大的問題解決者。您來到世上解決了人類最大的問題——我們需要得到的救贖，並不必為我們的罪償付代價。但您的工作為並沒有僅此而已。您生活在世上時，解決了很多問題。當婚禮上的酒用完了，您造出更多的好酒。<sup>1</sup>當人們有健康上的問題來向您求助，即使是多年的病痛，您也醫治了他們。<sup>2</sup>當你教導的眾人因沒有食物而飢餓難挨時，您使得麵包和魚倍增。<sup>3</sup>當那個不貞的婦人將被石頭打死時，您面臨一個困難的處境，但您用超凡的智慧、謙卑和愛心，讓那些偽君子無地自容，不僅救了那個婦人的性命，並且改變了她的生命。<sup>4</sup>

每天，您隨時都願意幫助我解決我的問題。謝謝您！我知道我是個一團糟的人。我只是個凡人，我會犯錯，有時會說錯話做錯事，有時我會無意傷害到別人。這就是為什麼我非常需要您的幫助。

請幫助我把問題當成挑戰，而非死胡同或災難，並知道您一直在我身旁幫助我，沒有什麼問題能難倒您。感謝您總是能夠把我面臨的每個問題和困難，化為前進的墊腳石。我知道您有能力去解決我今天面臨的難題，因此，我現在呼求此能力之助，阿們。●

<sup>1</sup>約翰福音2:1-11

<sup>2</sup>馬太福音14:15-21

<sup>3</sup>馬太福音12:5；路加福音4:40

<sup>4</sup>約翰福音8:3-11



## 聖經精粹

以上帝的方法完成事情

設立實際可行的目標。  
路加福音14:28-32

尋求上帝的帶領。  
箴言2:6  
箴言3:5-6  
箴言16:3  
箴言19:21  
耶利米書33:3  
雅各書1:5

不要單打獨鬥，同他人商量和合作。  
箴言8:33  
箴言11:14  
箴言15:22  
傳道書4:9-10

請求上帝的幫助。  
歷代志上16:11  
詩篇37:5  
詩篇121:2  
以賽亞書50:7

在艱難中繼續堅忍前進。  
哥林多前書15:58  
加拉太書6:9

享受你辛勞的成果。  
箴言12:11A  
箴言12:14B  
箴言13:19A  
傳道書3:13

## 來自耶穌的一點幫助

一個小男孩正在使勁地搬一個重物，這時他爸爸走進房間問道：「你用盡全力了嗎？」  
「當然有啊！」小男孩不耐煩地回答道。  
「你還沒有，」他爸爸回答說：「你沒有請問我來幫忙你呢！」

耶穌與我們之間也是這樣。有了耶穌的一點幫忙，經常就是我們所需要的全部幫忙。

# 與我合作

當你把我當作是你的工作伙伴時，你正在與宇宙中富有最多才能、又最能處理多重任務的伙伴一同工作。我真的能做任何事情及每件事情！

不要把我看作只是一位靈性上的嚮導和顧問，而是一位可以親臨現場、捲起袖子、幫助你、一起工作的人。我可以藉著處理幕後的事情，來節省你大量的工作時間。我甚至可以在你必須捲入某些狀況之前，就已經把事情處理妥當。

明確地告訴我你想要完成些什麼，然後就把事情交給我。不要感到擔心或煩躁，也不須不斷監督我，看我是不是在工作。我當然在工作！要有信心，而你對我的信心會在你我的關係上，帶來全新的動力。

這就是你成功的祕訣：讓我來負荷大量的重擔，這正是我想要做的。透過禱告把事情交託給我。依靠我，讓我來「擔負重擔」吧。我可以輕易地移除那些對你來說是不能克服的障礙，讓事情按部就班的逐步完成。給我一個機會來幫助你解決困難，做一些工作吧。