

改變你的生命 改變你的世界

# activated

活躍人生

第十卷 第一期

## 人生觀點

不要只看今天

## 新年新希望

如何使你的願望成真

## 公主與龍

即將來臨之事的寓意畫



## 編者的話

問一問那些在任何領域有所成就的人，他們成功的祕訣何在。你會發現，他們大部分人會已經想像他們的目標成真。奧林匹克運動冠軍得主，在他們多年嚴格訓練期間，會想像自己站在台上領取金牌的景象。首席芭蕾舞舞者會想像自己在世上最堂皇的舞台上，表演劈叉跳特別芭蕾舞姿。諾貝爾獎得主的科學家會想像他「發現了！」的那一刻。傑出的女銷售員腦子裡已整理行裝365次，準備去享受公司獎勵她的溫泉假期。這些結果固然要付出辛勞，但他們獲得成功，部分原因在於他們想像已經成功。而最後當事情真正發生時，很多人會告訴你，那與他們想像的一模一樣。

讀聖經裡的「信心名人堂」——希伯來書第11章，你將注意到將目標想像成真的作法不是什麼新鮮事。聖經提到挪亞、亞伯拉罕、摩西，和其他做過不尋常之事的人，「這些人都是存著信心死的，並沒有得著所應許的；卻從遠處望見，且歡喜迎接。」<sup>1</sup>他們就如奧林匹克運動會選手、芭蕾舞舞者、諾貝爾獎得主和女銷售員，也都曾把目標專注在獎賞上，然而這兩者之間有一個重要的差別。那些聖經人物最令人紀念的事蹟，只是他們努力去獲得終極獎賞的踏腳石——也就是上帝賜給討祂喜悅之生命的永恆獎賞。

因此，你若想在新的年份和未來獲得成功，不論你的生命目標為何，把「注意力集中在獎賞上」吧。要獲得終極之成功，就找出上帝想要你在今生貢獻之事。只有祂知道，如果你問祂，祂一定會告訴你的。保持那個遠觀，上帝不僅會給你所需的額外力量，祂一路上還會給你許多的祝福。<sup>2</sup>當今生結束時，你會聽到祂對你說：「做得好！」<sup>3</sup>還有什麼獎賞會比這更好呢！

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

歡迎您訂閱《活躍人生》雜誌！請利用郵政劃撥帳號50066302訂閱，戶名為宏昀股份有限公司，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。

<sup>1</sup>希伯來書11:13

<sup>2</sup>詩篇37:4；84:11；馬太福音6:33

<sup>3</sup>馬太福音25:14-21

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)

宏昀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：宏昀股份有限公司

*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)

主編	基斯腓立普斯
本期譯者	張雅各、夏菲、徐玲
美術設計	吉賽爾李菲爾、馬柯
發行人	魏德勝

© 2009 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》。



# 無限度

艾比F. 梅

## 不要放棄！

有時，上帝讓你面前的挑戰看來也許不能克服，但對充滿信心的人來說，沒有事情是不可能的。那你還在等什麼呢？開始攀登吧！攀登的路途可能很艱辛，每一步都困難重重，但山頂的風景卻是值得的！期待和憧憬你不久將抵達的高峰，和令你興奮無比的風景吧！只要你繼續奮鬥、打拼、攀登、獲勝、不放棄，你不但可預期未來，並很快就會到達頂點，及欣賞那無盡的景色了。

——大衛·布蘭特·博格

我不記得我以前曾看過跳蚤馬戲，這是一種典型的穿插表演——由跳蚤演出的。然而，我偶然讀到一篇有關如何訓練跳蚤的有趣文章。

跳蚤的體型雖小，然而卻可以跳得非常高。訓練跳蚤，先要把跳蚤放進一個小盒子或罐子裡。若不加蓋子，跳蚤很容易就可以跳出來，因此，跳蚤訓練師蓋上蓋子，在一旁靜觀。

容器裡的跳蚤為了逃走，會開始跳躍。牠們撞到蓋子，又跌下來。一次又一次，跳蚤不停地跳，撞到蓋子後，又跌下來。過了一段時間之後，跳蚤就不會跳得那麼高了。牠們會跳得差不多和蓋子一樣高，但卻不會和蓋子一樣高。

最後，訓練師把蓋子拿開。跳蚤現在應該很容易就可以逃走，但牠們甚至連試都不會試。牠們已經習慣了跳到某個高度。牠們多少已決定了自己的限度；牠們只跳能跳的高

度，再高一點，都不願試。輕輕一跳，即可獲得自由，但牠們卻不會這麼做。「好笨的跳蚤喔，」我們說。「一點智力都沒有，牠們不知道蓋子已經被拿走了。」

但若仔細想一想，我們有時也會允許存在我們內心的障礙來限制自己。我們在嘗試做某件事情失敗後，信心就動搖了。當下次有機會嘗試新的或更大的事情時，我們不願接受挑戰，因為我們不認為有能力去做到它。

生命充滿了新的開始和全新的可能性。在開始新的一年時，我們應謹記跳蚤的教訓。我們不必為過去的挫折或錯誤所限制，它們就如跳蚤罐子上不存在的蓋子一樣。對我們而言，這種想像的限度是不存在的！有上帝的幫助，我們能提升到新的高度。

艾比F. 梅是家庭國際基督徒聯會在英國的成員。



# 人生觀點

改寫自大衛·布蘭特·博格之著作

有兩種時鐘，很適合用來說明世人對事情的觀點，與上帝對事情的觀點有何不同。電子數位鐘便於閱讀，它可以告訴你幾點、幾分，有時還有幾秒，甚至毫秒。那與世人對事情的觀點很像，他們經常只看現在。有指針的鐘，現在通常被稱為傳統型時鐘，可顯示整個時間週期，這與上帝如何看整個永恆有點類似。

電子數位鐘就像是只見一棵樹，而傳統型時鐘則像看整個森林。電子數位鐘上，你只見樹木、不見森林；過去和將來全被現在所遮掩。但傳統型時鐘上，你可看見一棵樹與整個森林的連帶關係；一瞥之間，就可看見從過去某個時間到現在已過了多少時間，以及還要過多久才會到未來的某個時間。

使用電子數位鐘，就如夜裡在一條曲折或漆黑的道路上開車；你能見的只是眼前的東西。經過之處只留下記憶，除了下一刻，你看不到

任何遠景未來。你並不真的能看見你前面的走向。反之，使用傳統型時鐘，就如開車時有地圖一樣。在任何地點，你不僅可以看見自己在那裡，還可以看見自己已走了多遠，還有多遠要走。

聖經可比作傳統型時鐘。傳統型時鐘能告訴你一天已過了多少時間，還剩多少時間，使你對整天的情況有更清楚的了解。同樣地，聖經能幫助你通過創世到永恆這整體的透視，以一個更好的觀點，來正確地看自己的生命。

傳統型時鐘比電子數位鐘複雜，但也更全面。你需要花較多時間及努力，學會怎樣從傳統型時鐘知道時間，甚於電子數位鐘。但這樣的投資是值得的，因為傳統型時鐘可以告訴你的更多。同樣地，你要花時間研讀，才能理解聖經。這麼做需要下決心，並付出較多努力，但這比過一天算一天的生活態度，要有智慧得多了。

使徒保羅說：「我們若靠基督，只在今生有指望，就算比眾人更可憐。」換句話說，我們的視線必須超越今日面對的問題，而要專注於長遠的目標。我們需要看見，我們若做正確的選擇，按照上帝計畫的模式去生活，在未來將會得到上帝許諾我們的快樂和天堂獎賞。

——瑪利亞·芳婷

# 一位朝聖者 的旅程

宇戴·古瑪

世上我最喜愛的鐵路系統，是澳洲的印度洋——太平洋鐵路。這條鐵路從東海岸的雪梨到西海岸的柏斯，貫穿整個大陸，連結了兩個大洋——太平洋和印度洋。它全長4,352公里(2,704英里)，穿越三個時區，比從倫敦到伊斯坦堡的距離還要長。

整個旅程65小時，大部分時間，火車是在世上一些最荒涼和貧瘠的地區行駛。它有部分穿越納拉伯平原(Nullarbor Plain)，那是個乾旱、沒有樹木的平原，那裡的地貌頗像月球，土壤呈辣椒色。納拉伯(Nullarbor)起源於拉丁原文nullus arbor，是「無樹」的意思。鐵軌兩旁只有乾枯、不毛的石灰岩土地，無止境地伸展到遠處的地平線。這條鐵軌有一段478公里(297英里)路程，完全是筆直、沒有任何彎曲，是世界上最長的直軌。

在這片荒涼地區，火車是唯一的活動物體。雖然往火車外望、眼只見沙漠，但車上舒適、便利的設施和輕鬆的氣氛，使得旅程挺有樂趣的。

經過一段好像無止盡的旅程之後，火車到達了終點站——柏斯市。它讓人覺得好像一下子到了另一個世界。城市的富庶、漂亮的街道、華麗的高樓大廈、公園和空地，一條流入海中的美麗河流，這一切使人很難相信，剛才四周還只是一片塵土和貧瘠。只有在旅經廣袤浩大的



空曠地之後，我們才得以到達一座閃閃發亮的新城市。

這與基督徒的旅程是多麼相似啊！身為途經這個短暫世界的一位朝聖者，所行的最佳路線，就是走在上帝為他命定的道路上，就如火車在為它鋪設的直軌上行駛一樣。在上帝之靈的幫助下，我們心中可充滿祂給我們的平安與安慰，來經過這個塵世沙漠。即使我們周遭似乎有如地獄，我們的心靈卻可已體驗天堂。

一座閃亮的新城也在我們人生旅程的終點等著我們——這座城市不是人手建造的，而是由造物主上帝親自所建造。正如啓示錄第21章所描述，這座城與任何其它城市都不同，是上帝特別為那些愛祂、以祂的愛來生活之人所預備的。這座城與人類的城市有別，城內只有美善、沒有邪惡；也沒有這世上的燥熱、塵土和荒蕪。「從前的患難已經忘記…從前的事不再被記念，也不再追想。」<sup>1</sup>

因此，讓我們走在上帝為我們設定的道路上吧。好好享受這段旅程，知道當我們經歷一切時，祂時時與我們同在，並會保護我們安然無恙地到達天堂。

鄔黛·古瑪是家庭國際基督徒聯會在印度的成員。✠

<sup>1</sup>以賽亞書65:16-17

# 新年

已經到了，我仍在思量我的新年新希望應該是什麼。我不超重，運動量也夠，所以不須考慮那方面。

其實，我思考的目標是與靈性或個人品性方面有關，我在想如何成為一個更好的人。我以前讀過一篇文章，有人提出一個很有意思的觀點：當嘗試應付所面臨的問題，或在靈性生活某方面成長時，你可自問：「耶穌會怎麼做？」然後從那裡著手。

我好奇想知道有關這句現在廣泛流傳的話之起源和使用情況，於是，我上網搜尋，竟然發現「耶穌會怎麼做？」(What would Jesus do) 以及它的英文字母縮寫WWJD，在100多年前就為基督徒所使用了，意指在日常生活中跟隨基督的榜樣。

因此，這是我2009年的新年新希望。我會努力養成習慣，問自己：「耶穌會怎麼做？」我想的並不是在水上行走或使死人復活。我還沒到那種程度。但有些事情，我可以在每天的生活跟隨祂的榜樣。

# 像主一樣

馬丁·麥克坦格

跟隨「耶穌會怎做」這個理想，乍看之下，要求似乎很高。但我仍要努力嘗試一下。我想其結果會很好，如我所背誦的那句聖經章節：「我靠著基督加給我力量，凡事都能做。」<sup>1</sup>

我對這個新年新希望思量得越久，就越覺得想實現這個挑戰。我希望隨著時間的過去，會自然而然地問自己：「耶穌會怎做？」並跟隨祂的榜樣來做反應。

馬丁·麥克坦格是家庭國際基督徒聯會在美國的成員。

<sup>1</sup> 腓立比書4:13

我可像耶穌一樣，盡力順從上帝為我安排的生命計畫。

我可像耶穌一樣，謙卑自己。

我可像耶穌一樣，做個使人和睦的人。

我可像耶穌一樣，不偏愛別人。

我可像耶穌一樣，盡力明智地去處理困難的情況。

我可像耶穌一樣，每天抽出時間禱告。

我可像耶穌一樣，去服侍別人。

我可像耶穌一樣，抽出時間與孩子們在一起，即使我很忙也好。

## 聖經精粹

耶穌實踐祂所傳的道——我們也可以

*設定一個禱告的時間和地點。*

馬太福音6:6  
馬可福音1:35  
馬可福音6:46  
路加福音5:16

*不偏愛別人。*

馬太福音5:43-48  
馬太福音9:9-13  
馬太福音14:14  
馬可福音10:17-21  
路加福音23:39-43  
約翰福音8:1-11

*花時間與孩子相處。*

路加福音18:15-17

*明智而充滿禱告地處理困難情況。*

馬太福音5:25-26  
路加福音20:19-26  
約翰福音8:3-9

*保持謙卑。*

馬太福音11:29  
約翰福音13:3-15

*服侍別人。*

路加福音22:25-27  
腓立比書 2:5-8

*做個使人和睦的人。*

馬太福音5:9  
馬太福音26:48-52

*順從上帝的計畫。*

馬太福音6:33  
路加福音22:42  
約翰福音4:34  
約翰福音14:31

## 生命和洋蔥

安佳莉·邁爾斯

我和朋友們決定做些比較不一樣的事來慶祝除夕。每個人要帶些或做些可代表過去一年的東西或事情。其中一位做了本照片拼貼圖集——包含她的經歷、新朋友、家人等等。另外一位唱了一首她自己寫的歌。其他兩位則唱了對他們具有特別意義的歌。

輪到我時，我拿出兩個洋蔥，一個是完整的，一個是切碎了的。那天稍早，我禱告該用什麼東西來代表過去的這一年時，耶穌告訴我用洋蔥。

「為什麼用洋蔥呢？」我問：「它代表什麼？」

耶穌解釋說，洋蔥可以一層一層地被剝開，而過去一年，祂也曾對我這麼做。祂緩慢、但肯定地剝掉了包在我身上的各層外表——比如說，自認一切在控制之下的自我形象；或表現得很堅強，似乎無人能傷害到我。隨著一年的過去，更多的自我被剝除。

## 你可成爲任何事物

大衛·布蘭特·博格

上帝對偉大的定義，與世人的定義不同。事實上，祂專門使用那些看來好像最不可能成功的人；然而藉著上帝神奇的力量和恩典，他們成爲照耀他人的明光。上帝只用小人物，來使他們成爲偉人，以顯示祂的偉大。<sup>1</sup>

不管你自己本身怎樣，都敢於相信祂吧，然後當祂完成你做不到的奇蹟時，把所有的榮耀都歸給祂。你若能相信上帝，一切都是可能的，因為祂由虛無中創造了萬有。我們全都一無所是，靠自己，我們做不成什麼好事。<sup>2</sup>上帝就像是那個包圍著虛無、使它變成某件事物的圓圈。有上帝在你身邊幫助你，即使你的虛無也能成爲某樣事物。事實上，你幾乎可以成爲任何事物！✠

1 哥林多前書1:26-29

2 加拉太書6:3；約翰福音15:5

但耶穌沒有就此停止。祂允許我經歷困難，讓我覺得自己就像被切碎的洋蔥一樣。這些經歷帶給我淚水，就像切碎洋蔥時會讓人流淚一樣。但洋蔥被切碎後會散發本身的香味，我知道耶穌所做、或允許發生的一切，都是有祂的美意的。我相信，祂讓我經歷這一切，來重新塑造我，使我能準備好以後做更大、更好的事。

大多數人不喜歡單吃洋蔥，但它可以爲許多別的食物增添味道。我想，在那方面，我也有點像洋蔥。我直言不諱，講話有時略微尖銳，因此我最好團隊工作，因為在團隊裡，不同個性和才幹能夠組合成一道「美味的佳肴」。

因此，代表我過去一年生命的，就是一個洋蔥。我從未想過我會被比作一個洋蔥，但耶穌認爲如此，而它的確有道理。

安佳莉·邁爾斯是家庭國際基督徒聯會在冰島的成員。✠

# 公主與 龍

年輕美麗的公主已深深陷入愛河。雖然她從未與自己的心上人見過面，可是他從遠方寄來的情書，早已贏得了她的芳心，使她的生活充滿了歌聲。她已接受他的求婚，打從內心知道自己屬於他，有一天，她會和「光明王子」，永遠快樂地住在她正準備的美好王國裡。

但就在她等待王子來迎娶她之時，王子的死敵——「黑暗之君」，卻在千方百計想使公主捨棄她的愛人。他許諾給她財富、金錢和名聲，但她毫不動心。對公主來說，沒有任何事物可以比得上王子對她的愛。

在最後迫切的嘗試下，「黑暗之君」策劃了他最狡猾的陰謀。他打算裝扮成「光明王子」，突然出現，宣佈她的愛人終於回來了。以此方式，他希望能與她成婚，接管她的王國，竊奪「光明王子」的位置。

當那個欺詐者威嚴地騎著馬，進入公主的王國時，很多人深信，偉大的「光明王子」終於回來了。他不久就藉著為王國帶來和平、繁榮的新時代而贏得人心。

他最初追求公主時，表現出很多耐心，但她感覺事情有點不對勁，就拒絕委身於他。她在「光明王子」寄給她的許多情書裡尋找線索，

**這位聲稱是「光明王子」的人，其實是個冒牌貨！**

結果，有一句話使得一切事變得頓然清晰無疑，那就是：「在我返回之前，我的敵人『黑暗之君』一定會先以我的名義出現，並欺騙很多人。但

我的愛，不要懼怕，因為接著我就會回來接妳了。」

於是，公主發出警告：「這位聲稱是『光明王子』的人，其實是個冒牌貨！他是我們的死敵『黑暗之君』！不要追隨他！」國內因此產生大騷動，國人分成了兩派，一派相信公主的警告，另一派繼續受騙。

當公主譴責他的消息傳到「黑暗之君」的耳中時，他再也無法控制自己的忿怒。他扯下面具，顯露出他原本的怪物面目——像蛇一樣的恐怖紅龍。現在，他不再試圖贏得公主的心，他要毀滅她！

公主逃離後，龍氣得暴跳如雷，但就在他要抓到她時，她神奇的得到巨鷹般的翅膀，逃進了荒野。

這大大激怒了龍，以致他要求國內每個人宣誓效忠他，否則就會被殺。

在尋找了很多個月之後，



# 即將來臨之事的寓意畫

羅麥克

龍和他的軍隊終於追上了公主。「我終於抓到你了！」他怒吼道。

他張開骯髒的大嘴，露出尖牙，正要吞噬她時，突然間，一道來自天上、使人眩目的閃電之光，和雷鳴般的號角聲，使他當場僵住。他圓鼓鼓的雙眼往天一望，頓時嚇壞了。因為「光明王子」已駕著雲回來！他大聲呼叫他的愛人——他前來迎娶的新娘，並快速地把她從地上提升至天上的宮殿裡。公主在她真正愛人的懷抱裡，終於可以享有平安了！

王子和公主在最輝煌的慶典之下舉行他們的婚禮。之後，龍的軍隊被王子和他的軍隊毀滅，龍也活生生的被丟進一個無底洞裡。



以上情節不是摘自傳說或寓言，而是取自聖經。根據聖經，耶穌是「和平之君」

和「世上的光」。<sup>1</sup>那些相信祂和接受祂的人，就是祂的新娘。<sup>2</sup>雖然現在祂並沒有親身與我們在一起，但我們可透過祂的話語深刻地了解祂，祂的話語就有如給我們的情書。<sup>3</sup>

「黑暗之君」是撒旦，他是個大騙子，想盡辦法煽動耶穌的新娘離開耶穌。<sup>4</sup>撒旦，聖經將其比作一條大蛇和殺嬰的龍。<sup>5</sup>不久，他將附身在一個被稱為敵基督的人身上，這位敵基督會成為一位強勢的世界領袖，統治世界七年。前三年半他會欺騙許多人，使他們相信他是他們的救主。但在後三年半裡，他會要求世人只能崇拜他，不然就會被殺。<sup>6</sup>他當權的後半段時期，被稱為大災難時期，因為他會迫害一切有宗教信仰的人。<sup>7</sup>但上帝已許諾在那時會保護、供應和賜力量，給那些對祂保持忠心的人。

在敵基督恐怖統治的

末期，耶穌基督會「有能力、有大榮耀，駕著天上的雲降臨」<sup>8</sup>，來拯救祂的新娘。<sup>9</sup>各世代得救了的人，將快速地被提升去參加羔羊的婚宴。<sup>10</sup>在那裡，耶穌會把「生命的冠冕」賜給祂的新娘。<sup>11</sup>這個婚宴將在上帝那透明如水晶的黃金天堂城市裡舉行。<sup>12</sup> ✨

1以賽亞書9:6；約翰福音9:5

2羅馬書7:4

3約翰福音6:63

4約翰福音8:44；14:30；以弗所書6:12

5啟示錄12:9,4

6啟示錄第12-13章

7馬太福音24:21

8馬太福音24:29-31

9帖撒羅尼迦前書4:16-17

10啟示錄19:6-9

11啟示錄2:10

12啟示錄第21-22章

# 新年新希望



## 回答你的問題

*問：當我決心去做一些覺得會對生命有益的事時，不管剛開始我做得多好，好像就是無法保持那份衝勁及毅力。我怎樣才能堅持下去，得到我想要的結果呢？*

答：面對這種情形的人不是只有你而已。當我們在明知需要改進之處沒有獲得進步時，會覺得很難接受。儘管我們盡力嘗試，下了許多決心，可是有時似乎就是無法改掉壞習慣，或養成新的好習慣。那會讓人感到非常沮喪、失望，最後甚至會失去信心，認為我們無法改變。因為我們已嘗試，但失敗了，所以覺得還不如放棄算了。

雖然有時你也許會有那種感覺，但你所渴望的改變是有可能實現的。你是上帝的造物，而祂就如那位充滿愛心的父親，對你生命的每方面都很感興趣。祂隨時準備好，並樂意、且能把你所需要的一切賜給你，使你真正快樂、有所進步和充分發揮你的潛能。因此，你若願意讓上帝幫助你，你就會得到想要的結果。祂只需要你的合作，以及你朝正確的方向努力。你若去做你能做到的，祂就會做其餘的一切。

以下是些經過嘗試、證明有效的簡單技巧，可幫助你得到扎實具體的進步：

### 1. 完全確信自己需要改變。

列出你想改變的理由。從你自己的理由開始，然後研讀有關這方面的上帝之話語，把祂的理由也加進去。你自己的理由可能很好，但以聖言為基礎的理由，可在你受誘惑不去實踐你的決定時，加強你的信念，堅定你的立場，繼續努力下去。<sup>1</sup>

### 2. 請求上帝幫助你，並履行祂的承諾。

你若確信某方面上帝要你改變（這原本應該是你改變的主要原因之一），你可請求和期待祂的幫助。只要是你與上帝都同意需要改變的地方，你是有可能做到的，因為即使你不能，在上帝凡事都能。<sup>2</sup> 祂隨時準備好幫助你。經常提醒祂要實踐祂話語裡的應許，來回答你的禱告。你這樣提醒祂，表現出你對祂有信心，這會討祂的喜悅。<sup>3</sup>

### 3. 設定切合實際的目標。

不實際的目標只會令人洩氣，產生反作用。不要嘗試在第一次跳高時，就打破世界記錄。那只會讓自己感到沮喪，完全無法發揮你的潛能。把橫竿放在你知道稍作努力就能跳過的高度上，然後一次升一格。

### 4. 不要嘗試在太多方面同時改進。

確定你首先應改進的地方，然後堅持下去。你一旦在大方面獲得持續進步之後，再一次增加一、兩個改變。

### 5. 把你的改變計畫安排在每天或每週時間表內。

除非你挪出特定時間，積極執行你的改變計畫——比如有更多運動量，否則，它很可能會因其他要做的事而被忽視，就如以前那樣。以禱

告來開始與結束這些時間。

### 6. 與別人分享你的改變計畫。

與某位尊重及了解你要改變的原因、會為你打氣的人，分享你想改變的願望，這樣做可鼓勵加強你的決心。這就是為何如「戒酒無名會」（Alcoholics Anonymous）之類的互助團體，會那麼成功的原因。

### 7. 要樂於接受別人的幫助。

請你的配偶、好友或同事，誠實地告訴你目標實踐的進展情況如何，是件令人謙卑的事，但他們能提供清楚的看法和鼓勵。幾乎每位成就被記錄下來、名列歷史書裡的人，都有一名教練、訓練者、良師或支持他的家庭成員。

### 8. 做個約定。

和某位與你擁有相同目標的人合作，彼此挑戰，互相激勵。跌倒時，互相扶持。與人共享的勝利是最甜美的。

### 9. 要有耐心。

進展通常是一步一步得來的，有時這一步是向前走兩步和往後退一步的結果。只要你不斷前進，就是在向目標邁進。關鍵就在要持之以恆。養成一個新習慣，大約需要花六週到兩個月的時間。


### 10. 不要放棄。

如果你退步又恢復舊習，不要自責，也不要放棄。回顧你想改變的那些原因，重新評估你改變的方法，糾正出錯之處。禱告，要求上帝實現祂在聖言裡的相關應許，然後繼續努力嘗試。你若不讓挫折攔阻你，它實際上反而會使你更為堅強。

1馬太福音24:35

2路加福音18:27

3希伯來書11:6



# 忘記過去

維珍尼亞·布蘭特·博格

## 當

我們站在新年的入口時，我們不知道未來將會如何，我很高興我們不知道。我很高興，我們不能把時間的帷幔拉至一旁，看見將來會發生的事。

但有一件事，我們確實知道，那就是我們可以把過去置於身後，把從前所有的擔心和憂慮、悲傷與心痛、錯誤和疏忽，全都留在過去。那不是很棒嗎？所有那些已永遠成為過去，我們再也無法挽回。我們無法收回曾做過的任何事或說過的無心之語，然而我們在來年可以重新開始。

你若已接受耶穌為你的救主，你就不必背負愧疚或悔恨的重擔；過去一年裡的所有錯誤、遺憾和傷痛，都在上帝萬能的手裡，為祂的愛所遮蓋了。

在即將來臨的這一年裡，上帝可以「賜華冠，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈。」<sup>1</sup>無論過去如何，祂可從磐石中砸出蜜糖；使過去痛苦的沙漠湧出甘甜的水。<sup>2</sup>如果你屬於祂的話，祂在祂話語裡的許諾全都是要給你的。「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」<sup>3</sup>祂可使一切事情都會對你有益處！

很多人說他們相信上帝的憐憫和寬恕，然而他們卻擔心過去的污點。他們從未因上帝已塗抹了這些罪惡，而獲得完全的喜樂。<sup>4</sup>當我們的未來擁有這麼美好的應許時，誰會想生活在過去裡呢？「忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裡從上面召我來

得的獎賞。」<sup>5</sup>

不管你的過去如何，耶穌能使你的未來充滿光明，你將希望它永不會結束——而它的確不會結束！你只需做個簡短的禱告，此時此地就可獲得天堂的快樂，直到永恆。你若尚未接受耶穌為你的救主，現在就可藉著誠心地做以下這個禱告接受祂：

親愛的耶穌，我想要認識您。謝謝您為我捨命。請原諒我做過的所有錯事。我現在打開心門，請求您進入。請賜給我永生這個禮物，並使我充滿您的愛。阿們。✠

1以賽亞書61:3

2申命記32:13；以賽亞書41:18

3羅馬書8:28

4以賽亞書43:25

5腓立比書3:13-14

# 每日小休

## 一種靈性鍛鍊

有時我們的生活是那麼忙碌，以至沒有時間沉思一下，和我們的造物主聯繫，與祂保持協調一致。結果，我們可能錯過了生命的真實目的。生命在於人生旅程，重點是我們沿途所學習和經歷的事物。此外，我們在這旅程中找到耶穌，並學習有關祂的事。

充分利用今年這段旅程吧，你可以以下決心，每天至少花10或15分鐘禱告、沉思、單獨與耶穌在一起。盡量每天安排一個固定的時間，找出最適合你的模式。有些人喜歡在一天之初，度那段寧靜時刻。有些人則發現，暫停手邊工作的午休時刻，對靈性更新有助益。另有一些人則發現，晚上這麼做最容易。

在這段時間裡，你可安排不同的活動。你也許會想把你所做之事寫在一個日誌裡，記下不同的靈性活動和你所學的功課。你可以試試以下這些主意，作為開始。日後發行的《活躍人生》雜誌，會有更多這方面的建議。

—深思所讀的話語：先讀一段聖經或一些其它啟發靈性的文章，然後稍微停一下，想一想怎樣可以將它運用在你身上。

—讚美：感謝耶穌給予你和你所愛之人的恩惠與祝福。要具體。

—聯繫：與耶穌心心相連；接受祂的愛，也給祂你的愛。

—聆聽：安靜下來，看看此時耶穌想對你個人說什麼。

—禱告：請耶穌代你求情，並改善情況。<sup>1</sup>為你自己、你的親人、你所知道其他有需要的人、世界情勢等禱告。<sup>2</sup>

<sup>1</sup>羅馬書8:34；<sup>2</sup>約翰福音16:23



## 詩篇23篇

### 對你的益處何在？

耶和華是我的牧者。—那是關係。

我必不致缺乏。—那是供應。

祂使我躺臥在青草地上。—那是休息。

領我在可安歇的水邊。—那是清新。

祂使我的靈魂甦醒。—那是靈性治療。

為自己的名…—那是人生目的。

引導我走義路。—那是引導。

我雖然行過死蔭的幽谷…—那是患難。

…也不怕遭害…—那是保護。

因為您與我同在。—那是信實。

您的杖，您的竿，都安慰我。—那是管教。

在我敵人面前，您為我擺設筵席。—那是希望。

您用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。—那是豐盛。

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我。—那是祝福。

我且要住在耶和華的殿中…—那是安全。

…直到永遠。—那是永恆。

—大衛王，詩篇作者，評註作者不詳。

## 新年禱告

親愛的主，請幫助我，讓我的生命不要充滿了那麼多好的事物，以致沒有時間去追求最好的事物。幫助我不要再有那麼多壓力，以致延遲與您在一起花時間。幫助我沐浴在您屬靈的陽光中，在您的懷中休息，深深飲進您的話語，吸入您的靈。幫助我首先要追求的是您，甚於任何其他我所喜歡的事。幫助我記得您說的：沒有您，我就不能做什麼，<sup>1</sup>這樣，我就不會誤置優先要做的事，而是要把您、您的愛和您所看重的事放在正確的地方，也就是——首位！

<sup>1</sup>約翰福音15:5



# 前進， 不斷前進！

## 新年省思

艾比F.梅選錄

別讓過去的錯誤模糊了你對未來的憧憬。把注意力集中在將要發生的好事上吧。——《成功座右銘》<sup>1</sup>

有個故事，講到一位老婦人在繁忙的街道上滑倒了。有幾個人馬上跑過去幫她，但她已經掙扎著站了起來。「我沒事，」她向他們保證說：「我跌倒的時候，總是往前倒，從不往後倒。」

當我們「跌倒」時，不要一直想那些錯誤或傷害，我們需要往前倒：從中學習，面向未來。

弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的。——聖徒保羅，腓立比書 3:12-13

只要是往前進，我願意去任何地方、任何地方、任何地方。——大衛·李文斯頓 (1813-1873)

人們總是把他們的現狀歸咎於他們所處的情況。我不相信情況。世上有所成就的人，是那些振奮努力、尋找他們想要之情況的人。他們若找不到，就會製造出它們。——蕭伯納(1856-1950)

期望上帝做大事。努力為上帝做大事。——威廉克理 (1761-1834)

<sup>1</sup>《成功座右銘》由Aurora Production出版，你可利用第2頁的任何地址、或auroraproduction.com網址郵購。

「你渡過江河，水必不漫過你。」<sup>1</sup>上帝不會在我們到達前先為我們開路。在有需要幫助之前，祂不會應許幫助。在尚未面對障礙之前，祂不會先把障礙除去。然而當我們面臨需要之際，上帝就會伸手援助。很多人忘了這一點，他們總是在擔憂未來會有的困難。他們期望上帝把他們將來要走的道路提早清理得順利平穩，然而祂的應許則是，只有當他們需要時，祂才會逐步去做。洪水尚未來到之前，你不能要求祂實現應許。

因為我耶和華--你的神必攙扶你的右手，對你說：「不要害怕，我必幫助你。」——以賽亞書41:13

信心給我們勇氣，使我們充滿自信地去面對現在，並滿懷期望地去迎接未來。——《成功座右銘》

一位國小教師帶著她的學生到禮堂，要教導他們一個不同的功課。站在禮堂舞台的台階下，她問：「有誰擅長跳高？」

不少小手舉了起來。

「好，」她繼續說：「你們中有誰可以從地板這裡跳到舞台上？」

這次沒有人舉手。

「我可以，」老師說：「我現在就跳給你們看。」從台階前的地板開始，她跳到第一個階梯上。然後再跳到第二個階梯上，直至跳到舞台上。

很多事情只能一點點、一

步步的去完成。當一件工作看來令人怯步，或前面的道路看來太陡時，就一次一個台階地去完成吧。

我們當存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。——希伯來書12:1-2

每天藉著禱告，把你的生命、你的計劃、你的希望、你的夢想以及你的恐懼，全都交給上帝吧。這麼一來，你必會得到生命中的平安。——《成功座右銘》

永不要遲疑把未知的將來，交託給人人皆知的上帝。——《成功座右銘》

有一家人的花園盡頭長了幾棵蘋果樹。樹上結的蘋果多得一下子吃不完，即使送給鄰居仍有剩餘，因此需要儲存一些，供以後幾個月食用。

一年秋天，小湯米終於長大，可以幫母親儲藏蘋果了。蘋果已經摘下來，被小心地堆放在籃子裡，因為損傷的蘋果會腐敗。現在要把它們搬到地窖的貯存架上。

急於幫忙的湯米，懷裡抱著大約十二個發亮的蘋果，想把它們放到架子上。令他氣餒的是，蘋果一個接著一個地從他懷裡滑落下來，直到全都掉在地板上了。

他的母親並不那麼擔心。

「來，讓我教你怎麼做。」她溫

和地說，同時讓他的雙手抱緊一個蘋果。「拿好這個蘋果，把它放在架子上，然後再回來拿另外一個。」

我們常常想把一年、一個月或一週全都抱在我們的懷裡，但上帝對我們說：「一天的難處，一天當就夠了。」<sup>2</sup>我們沒有準備好一次承擔未來所有須做之事，但我們若在每個挑戰出現時去面對它，我們是可以做得到的。

你的日子如何，你的力量也必如何。——申命記33:25

新年就像一本擺在我們面前未寫過字的書——所有的書頁都是空白。讓我們每天寫些在歲末回首時，會令我們喜悅而不是遺憾的事吧。——《成功座右銘》

這個世界就像一本書，每一步都像翻開新的一頁。——阿爾方斯·德·拉馬丁(Alphonse de Lamartine, 1790-1869)

義人的路好像黎明的光，越照越明，直到日午。——箴言4:18

1以賽亞書43:2

2馬太福音6:34

# 差別

## 來自耶穌的愛

**想** 像一片森林，綠意盎然、深邃、誘人。你走進去到處看看，期望體驗到你之前經歷過的美妙感受。然而這一次，沒有鳥兒在歌唱，沒有微風吹得樹葉沙沙作響，溪水也不在流動。四處一片靜止不動，時間也凝固了，了無生氣。你身在森林裡，但它與掛在牆上的畫沒有兩樣。

現在再想像一下同一個景象，只是這一次，你所期望的一切都在——鳥兒歡唱，溪流潺潺，樹葉沙沙作響，微風輕拂你的頭髮，森林裡散發著雨後的氣息，涼爽的薄霧仍未消散，腳下的小路長滿了青苔。

這兩個森林之間的差別，就如知道我的存在，和實際上認識我之間的差別。這是僅僅聽說過我或閱讀過有關我的文章，和與我有直接、個人關係之間的差別。前者是靜態的；後者則是充滿活力，滿溢著愛和興奮之情。前者給你的感覺是空洞的，但後者則滿足你所有的感官。前者也許能幫助你成為一個更好的人，後者則使你成為完整的你。

我知道我們的關係可達到什麼程度，但我不會勉強你接受我。選擇在你。我的愛正等著你。你何不進來，經歷我為你準備的一切呢？只須一個禱告就可與我連接上。只要打開你的心，我就會進入。

