

改變你的生命 改變你的世界

ACTIVATED

活躍人生

第十卷 第八期

美麗的你！

誰決定你的形象？

生命新契約

自我形象問題解決了

歡迎來到帕克維爾

改變問題青少年





編者的話

讓我學齡前的三個兒子穿同樣的衣服，當時在我看來似乎是一件很合理的事。買衣服比較容易，這是其中一個原因；另外因為他們三兄弟身材和膚色很接近，穿同樣的衣服挺好看的。在家裡，儘管只是表面上而已，這讓我覺得整齊而有條理，因為這三個好動的小男孩總是停不下來。出外，如此亮相，我敢肯定，讓他們看來真是最出色可愛的三兄弟了。更深一點層面來說，這迎合我的公平感。我不偏愛他們中任何一個，我下過決心，絕不說或做任何會讓他們覺得不平等的事；我在所有事上，無論大小，都對他們一視同仁。

但等他們稍微長大，能自己做更多決定的時候，就不再穿一樣的衣服了。他們的個人需求改變，而且彼此互異，我發現自己需要不斷適應，和改變給予他們每個人愛與支持的模式。我仍不會偏愛他們其中任何人，然而我不能總以一樣的方式來對待他們。

現在，他們都已長大成人，在許多方面，他們之間的差異簡直有如天壤之別。我早年試圖建立一致的做法，如今看來似乎有些愚蠢，我感謝上帝給了他們每一個人智慧與見識，追求一己的興趣，培養自我的技能，成為獨特的人。他們每個人多半會有自己想改變的地方，因為人總是有改進的空間，但我深愛他們本人。

上帝也是這樣愛我們。我們會把自己與他人做負面的比較，或是對自己不喜歡的某方面抱怨及小題大作。然而，上帝卻一直在努力想告訴我們：「我愛那原本的你。如果你有哪方面需要改變，我會讓你知曉，並幫助你去改，不然的話，就做那個特別的你好了。」我們若全都相信這一點，我們該會有多麼快樂啊！

基斯腓立普斯
《活躍人生》編者謹上

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

宏昀股份有限公司出版發行
251 台北縣淡水鎮興仁路9號
電話：(02) 2808-5372
傳真：(02) 2808-5389
讀者服務專線：0800300006
e-mail: info@goldensp.com
網址：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
www.activatedonline.com

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

Activated Australia
+61 2 8011 4345
Email: info@activated.org.au
www.activated.org.au

主編	基斯腓立普斯
本期譯者	張雅各、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

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》。

陶瓷展

艾比F.梅

我最近參觀了一個陶瓷展，展覽館裡的展品琳琅滿目，大小各異，有實用的，也有裝飾用的，全都是精心製作。實用的咖啡飲具和雅緻的花瓶，普通水果盤和精細的飾品、匾、盤子、小雕像，馬克杯、水瓶、果醬罐，沙鍋、茶壺、咖啡壺和糖罐子，樣樣都表達出製作者的熱愛和對細節的注意。用黏土製作磚瓦或瓷器，是人類所知最古老的藝術之一。

這些東西最初幾乎都是一團泥。造成差別的是什麼呢？一雙靈巧的手，這是一定的，但除此以外更重要的是：目的和設計。把它做成一個展示花束的纖巧花瓶，還是一套餐具？匠人會把它塑造成一個盛裝奶油、好把它加在咖啡裡的小壺，還是把它做成一個醃泡菜用的大罐子呢？

上帝是一位陶匠。我們是祂設計做成的陶器。祂把我們每個人造成一個獨特的器皿，以實現一個獨特的目的。祂很清楚該把每一部分、每一個把手、每一個壺口準確地安裝在哪裡。祂知道哪些部位需要結實、堅固。



無論我自覺有多麼不足，缺少多少才幹和優點，上帝知道我的需要為何，以完成祂創造我的目的，實現我的命運。抱怨或小看祂所賜給我的，就有如水果盤哀嘆說：「我少了一個壺口」一樣，又或是像花瓶抱怨說：「我太高了」，或是茶壺抱怨說：「我實在太胖了。」盤子又會怎麼樣呢？它會不會牢騷滿腹：「我為什麼這樣又扁又醜？」不會的，這些東西，每一件都被設計來執行它特別的功能。


我在陶瓷展看到不少漂亮的樣品，但當我回家後，我並不遺憾自己不擁有其中的任何一件。我開心地拿起我最喜愛的那個舊咖啡杯，它每天忠實地完成它的使命。

我有種感覺，上帝也是這樣看待我們。祂創造並裝備了我們，使我們成為祂希望我們成為的人，及做到祂希望我們在今生去做的事，沒有什麼會比看到我們努力發揮自己的潛能更讓祂高興了。

續杯的時間到了。



「你這個人哪，你是誰，竟敢向上帝強嘴呢？受造之物豈能對造他的說：『你為什麼這樣造我呢？』」¹

艾比F.梅是家庭國際基督徒聯會的成員。

¹ 羅馬書9:20

美麗的你！

大衛·布蘭特·博格



如果全世界的花都是一個顏色，如果世上的樹也只有一種，那麼過了一段時間後，世界就會變得非常乏味了。美麗透過多姿多采而呈現出來——各種各樣的類型和結構、色彩和濃淡。我不明白，人們為什麼拼命想變得外表一樣。那有什麼好看的呢？我看見那些在時裝伸展台上行走的模特兒，她們很多人身材均勻、輪廓分明、皮膚細膩，擁有媒體和時尚企業所謂的「完美」身段，她們大多數人看上去很相像。她們是複製之美的典型樣品。

我完全贊成鼓勵人要好好照顧自己和自己的外表。我認為，衣著得體，保持整潔、健康，努力使外表好看，是件榮耀我們造物主的事。我不相信所謂「隨便都好」的做法。

永遠做個自我的一流版本，而不是另一個人的二流版本。——茱蒂嘉蘭

然而，讓人憂心的是，人們為了滿足其他人對美的定義，而設法改變上帝創造他們的模樣。當他們這樣做時，他們等於是在讓別人控制自己，控制自己的思想、自己的快樂。頭髮顏色深或淺，捲髮或直髮；身材苗條、肌肉發達或是豐滿；鼻子大或小；嘴唇厚或薄？對於這一切，誰能決定哪一種會更好呢？你會讓別人在這些方面左右你的想法嗎？

當你如此嘗試去迎合某種美的模式時，無論它適不適合你，或是否實際，你等於是在放棄自己的獨特性。人人看上去都一樣，還有何魅力？你注意到別人的第一樣東西是他們的髮型或衣著，

或經由整形後的外型改變，或任何體型上的改善。你會注意他們的「外表」，看它是否迎合最新的潮流。在某些情況下，那些外表並不吸引人或好看；它不配那個人的身材或個性。

與別人相比，或努力去迎合某種美的時尚標準，會產生的許多問題之一，就是你永遠不會感到真正快樂。你也許會有一種滿足感，因你改變了身上某些你不喜歡的地方，或跟上了最新時尚。但即使你達到所期望之美的水準，即使你在朋友圈裡成了最受喜歡的人，但你想這會持續多久呢？你遲早會遇到一個在外表美麗水準上比你更高的人。那時你又該怎麼辦？

如果你尋找的是快樂，這樣追求外表的美麗是找不到的。一心想要達到世界所定的美之標準，會讓你著魔。先是身體上的美容，然後是塑造你的個性來搭配那個新的你，再接著是努力去保持你的外表，或跟上不斷更新的潮流。那會是怎麼樣的一種生活啊？你認為你總是能跟上世界對完美的看法嗎？就連那些世俗名人也做不到，他們尚且有足夠的錢去改變自己想改變的任何方面。他們確實也在不停地改變，因為審美趨向在不停改變，即使連那

些有錢人也很難跟得上不斷改變的時尚。

希望被人認為有吸引力，是人的本性，但真正的美卻不僅僅在於外表。它也與內在美有關，一個人內在美所閃爍的火花，能使他或她從其他千百萬人中脫穎而出。其他那些人衣著一樣、髮型一樣、努力塑造同樣身材，他們只是芸芸衆生，為了追求最新潮流，不惜捨棄自己的獨特性。

為自己省下許多時間、麻煩和痛苦吧，洗淨你的思想，不致受到其他每個人對美的看法之負面影響。把你曾想過、看過或聽說過的一切都放在一邊，請上帝告訴你祂給了你哪些特殊的優點或特徵，使你變得獨一無二。加強提高這些方面，你就會顯現出那位最好、最美的你。

在貶低自己嗎？

用以下這些屢試不爽的秘訣，來提升你的自我評價吧。

- ◆ 保持樂觀！強調你擁有的優點特性，而非你所欠缺的品性。
- ◆ 願意冒險，並且改變。
- ◆ 關心別人，不要讓自己成為生活的核心。
- ◆ 從過去的錯誤中學習，但要繼續前進。
- ◆ 不要按照他人的期望來過你的生活。
- ◆ 不要以他人來衡量自己。
- ◆ 安息在上帝的愛裡，知道你是祂獨一無二的造物，祂愛那原本的你！



生命 的新契約

在我長大的那段日子裡，「這不公平」四個字一定曾是我最常說的一句話。似乎總有人、或每一個人所有的，要比我好。

初入少年時，我就已經有一種相當發達的估計與分析的思維模式，我尤其喜歡與其他同齡的女孩子，比較自己的長相、個性和能力。

直至青年，我加入了一個辦公室，與別人團隊工作，於是我總是在工作上與人相比。我深信，讓人接受或欣賞我的唯一辦法，就是比別人更努力工作，來彌補我在技巧和經驗上較欠缺之處。我總是在努力得分（無論是在哪方面，也不管是誰在打分），而我也總是因自己評估的分數感到沮喪。

總體上，我不喜歡自己，即使是我喜歡的方面，若不得到改善，我仍不會給自己一個及格的分數。我總是能在自己身上找錯。

然後，我又面對另一件讓我感覺極為不滿的事——覺得好像被命運所欺騙，有如一個失敗者。因為幾乎我所有的朋友，他們年紀二十剛出頭和二十五歲左右，都已結婚生子，而我卻連個正經八百、可以談心的男朋友都沒有。我無法肯定那是上帝的錯，還是我自己的錯，所以，我對兩者都很生氣不滿。

我幾乎無法忍受跟別人在一起，因為幾乎每個人都會讓我覺得自己在某方面不足，但讓人矛盾不解的是，我在每個人身上，也能發現許多讓我不滿的地方。你可能會以為，因為我總是希望自己能更像他們那樣，所以我會專注於他們的長處，但事實並非如此。結果，不出人意外地，我對他人的負面態度，使得他們與我保持距離。這更讓我覺得別人不喜歡我，及感到絕望。這是一個惡性循環。

就在我身處特別消沈的人生谷底時，我閱讀到瑪利亞·芳婷所

寫的一些關於認識和戰勝消極負面思維模式的文章。它們給我留下深刻的印象，因為我開始領悟到自己為何那麼不滿，並開始想要採取行動來加以克服。理解我能改變的這個概念，是釋放我得以自由的種子。

她運用聖經原則的方式，讓我開始從不同的角度來思考自己的生命——感謝上帝賜給我的一切，不要因祂沒有賜給我的而抱怨；以感恩、而非怨恨的角度，來看人生。

我同時也請耶穌告訴我，祂對我的看法如何，然後，我會盡力從祂的觀點看事情。透過這一點，我學會比從前更深入地與耶穌溝通，慢慢地，我開始改變了，先是我的思想，然後是我的生活。透過聆聽祂的聲音，我開始懂得，我原來就是按照祂希望我成為的模式被創造。而且祂確實非常愛我，祂並不是因為我做的任何錯事而懲罰我。

我還參加了一個禱告小組，

我可以欣賞他人的優點，感謝上帝把他們造得那麼美好，並喜愛我們之間的差別

我們先與大家分享自己的掙扎困難，然後彼此代禱。經由那些禱告的時間，將上帝改變生命的大能引進我的生命之中。這麼做還使我得以從關心我的朋友們那裡，獲得許多鼓勵和支持，而這點對我培養較健全的自我形象，影響深遠。

還有一件事幫我獲得了自信和憐憫心，那就是我開始更加了解我曾羨慕過的一些人，我發現他們的生命並不如我所想像的那樣完美。事情到頭來的確是公平的。

我發現，我與他人的關係一旦掙脫嫉妒的束縛，我可以更完全地去愛他人了。我可以欣賞他人的優點，感謝上帝把他們造得那麼美好，並喜愛我們之間的差別，同時了解差別只不過是差別而已。這其中的不同，並不代表好壞的差異。

我花了好長一段時間才破除舊習慣，從最先開始改變，直到我對生活的態度產生顯著的不同為止，幾乎有兩年時間；但它的確發生了。我的人生觀有那麼大的改變，如今我可以說，我真的很滿足，不嫉妒任何人。我認為這是一個奇蹟。

現在，將近十年之後，我很高興地要說，我內在的改變是持久的。我知道某些方面的確不是我的長處，而我接受這一事實。因此，當我看到自己在某一方面不理想時，我不會不斷地感到負面不滿。

生活在繼續變得更加美好，我也在繼續變得更加快樂。我學習到，當一個人在生活中尋求好的一面，在他人身上尋求美的一面時，就會有更多美好的事情發生在他身上。我還知道，在真正重要的方面，藉著耶穌，我有能力可以不斷改進。當我們不再受礙於負面消極和害怕失敗所導致、使人氣餒之「我無法做到」的態度時，我們學習及成長的速度將會是驚人的。

潔希·李察斯是《活躍人生》雜誌和家庭國際基督徒聯會出版的一些其他刊物的製作主管。





成長受阻

彼得·斯多瑞

想像一下，這個世界若充滿了真的相信任何事情都有可能的人，那情景將會如何？

當我小時，曾在朋友家裡看過很多金魚，我記得自己曾迷惑不解，為何那麼多人想養這麼不起眼的小動物作為寵物。

後來，在我差不多十歲時，有一天，我參加學校舉辦的校外學習活動，我們到植物園去，園內有一池塘的魚。我被其中一條特別大且顏色鮮豔而醒目的魚所吸引。

「那是什麼魚？」我問嚮導。

「那是金魚。」她回答。

我有點困惑。「金魚不都是很小的嗎？」我用九歲大孩子的譏諷口吻問道。

「一點也不，」她回答：「金魚可以長得比這些還大呢。這完全要看它們生長環境的大小。」

我牢牢記住了這一點，並決定從今以後，再也不要讓自己在金魚這方面的見識，表現得那麼無知了。但在多年後我才真的理解，其中涵義更深的道理。

我曾多少次把自己放在一個金魚缸裡？我曾多少次把自己限制在自己的世界觀裡？更糟糕的是，我曾多少次把別人放在我心目中的小魚缸裡？我多少次看低別人，認為他們無足輕重或平淡無奇？又有多少次對別人成長的潛能視而不見？

我若能忘記自己臆想出來的限制，並敢於衝破為自己設定的界

限，我可能會完成更多事情啊？我若能把別人從他們的小魚缸，移至耶穌所提供、充滿無限可能性之海洋中，結果又將如何呢？

想像一下，這個世界若充滿了擁有這種遠見的人，他們真的相信任何事情都有可能，並盡力去實現它，那將會如何呢！我們一起能夠做一些驚天動地的大事。我們可以創造奇蹟。²⁸

環境

大衛·布蘭特·博格

當你身陷自己不喜歡的情況中時，你會驚訝於有時一點點的樂觀正面態度能做到的事。人類自然的反應，是看到該情況裡所有不好的地方，或回想以前你曾經歷過的所有美好時光，或是與情況似乎較好的人比較，但這麼做並不能使你快樂。然而，你若下決心，你將會感激自己所擁有的，而不是老想著自己所沒有的，你就會快樂起來了。

當你在一個情況中尋找好的一面，並專注於這一面時，你不喜歡的那些事就會逐漸消失了。情況可能一點也沒變，但如果你的態度變了，結果連情況都似乎也改變了，因為你對它的看法已有所不同。²⁹

有人說，「情人眼裡出西施」，即一個人是否美麗，在於觀看者為誰。基於這個觀點，我採訪了一些人，對象男女老少都有，他們的背景也各有不同。我想找出他們認為使得一個人有吸引力的地方何在。下面是他們的一些回答：

審美觀 之調查

安德魯·麥迪亞克



我發現，女人最有魅力時，是在她不過分關心別人對她的看法、只是自自然然表現自己而已。——雷蒙（29歲）

我判斷一個女人美不美，在於看她是否微笑，她的眼睛是否快樂。如果是的話，那麼對我來說，她就是美的。即使她並非大部分人所認為那種富有魅力或特別漂亮的典型也好。——堤姆（20歲）

一個人如果有一個仁慈而關心他人的心，無論其外表怎樣，他們都是美的。——麥樂蒂（21歲）

我個人對女人美麗的定義，多年來已改變甚多。從迷人的年輕金髮女郎，到一位能交談、有幽默感的成熟優雅女性，然後是樂意與我坐在一起看電

視的人。——史蒂夫（70歲）

漂亮的外表只是一部分，但如果一個女孩嫵媚、風趣，易於接近，她就是美麗的。又或者如果她很幽默，隨時準備去做出乎意料的事，敢於冒險，充滿熱情，又關心他人，那麼她對我來說，就具有吸引力。——詹姆士（17歲）

有人說，眼睛是靈魂之窗，這話是真實的。當我第一次遇見我先生時，吸引我的就是他的眼睛。他的眼睛是那麼美，觸及我的靈魂深處。——喬伊絲（46歲）

使我覺得一個女人是否有吸引力的，通常在於她的聲音。——吉米（38歲）

仁慈、溫柔、正面樂觀、堅定信念和幽默感，是使一個人美麗的幾個特性。——奧蜜娜（27歲）

對我來說，女人的美從她的心態流露出來，那是說，她待人處事的反應及方式。——奈森（24歲）

我的調查雖說是非常簡單，然而，一致的意見卻很清楚：那些被採訪的人都認為，真正的美絕不僅止於外貌、衣著或化妝品；它是人內在美的流露。我贊同這一點，這似乎也正是上帝看人的方式。聖經告訴我們：「人是看外貌，但上帝是看內心。」¹

安德魯·麥迪亞克是家庭國際基督徒聯會在菲律賓的成員。✉

¹ 撒母耳記上16:7

歡迎來到帕克維爾

克提司·彼得·範寇德



我曾參加過一次研討會，在研討會上，藝術和戲劇治療學家艾蜜莉·納席，分享她在美國一家兒童與青少年精神創傷治療中心工作時的經驗。那時，參加她課程的男孩子經常很好鬥，容易有負面消極和自殘行為，無法信任大人，甚至彼此都不信任。他們幾乎都有受過嚴重虐待和感情上忽略的歷史。

他們慣常把他們的負面態度帶到課室裡，滿口髒話，舉止粗暴。

他們以典型的討論方式圍坐成一圈，有些人會用這樣的話來表達自己的憤怒，如：「我討厭來這裡」或「我討厭做這種事！」

「沒問題，」艾蜜莉會說：「但為什麼呢？」她一個一個地問他們。

「這裡沒有人尊重你！」

「這些混蛋會嘲笑我！」

「沒有人會聽我說話！」

「太多人在打架！」

在聽了他們的原因之後，艾蜜莉回答說：「你們所說的，在我聽來，你們其實並不討厭這個課程，而是討厭身在一個彼此之間不尊重、不

信任、互相嘲笑、又愛打架的群體裡。」

他們點頭表示同意，好像是在說：「總算有人在聽我說話了！」

「這樣好不好，」艾蜜莉問道：「讓我們一起來建造一個社區，在這個社區裡，你的確會感到受人尊重，你的需求會得到滿足，你也會覺得安全，你們認為怎麼樣？那個社區將會像什麼樣子呢？讓我們一起來建造它吧！」

男孩子們馬上開始發揮他們的想像力。

「就叫它帕克維爾吧！」有

人喊道。大家一致贊成。

帕克維爾演變成一個為期六個月的方案。這班學生們還做了一面旗幟，上面寫著：「歡迎來到帕克維爾——你所有的需求都會得到滿足！」他們為這座鎮畫了一幅地圖，包括他們希望自己社區會有的一些有意思的景點。他們選舉和指定一些人來擔當鎮上不同的職務，如鎮長、校長、藝術中心主任、社區咖啡館老闆和廚師，錄影店經理等等許多職位。他們還創設了一些特別活動。他們在帕克維爾鎮公所會議上，商討鎮上問題的解決之道。帕克維爾變成了他們全都說他們喜歡居住的社區。在創建這個想像出來的理想小鎮的過程中，許多富表達力的藝術作品也由此誕生了。

艾蜜莉採取的第一步是問年輕人問題，她用心而尊重地聆聽他們回答，使他們打開心懷，即使剛開始他們應對的態度相當負面消極。下一步，就是向他們挑戰，去造成改變，引導他們把精力運用在他們感興趣的建設性之方案上。艾蜜莉解釋帕克維爾的成功因素：

這個方案給予這些年輕人一個機會，讓他們體驗在一個運作良好的社區中生活。他們許多人生平第一次有這種經歷，即使這只發生在他們在治療中心的這段時間。他們的社區成為一個他們可以在這裡找到支持、表達自己的需求，並有人願意傾聽和做出回應的地方。這個社區建立在彼此尊重和關心的基礎上，是一個充滿可能性的社區。

經由擔當鎮上不同的職務，他們發現自己可以成為有用的公民，並能做出某些貢獻。他們超越原本加給自己的限制，找到新的力量和能力，並加以利用。一個曾有過破壞行為的青少年變成一個領袖、一位慈父，和貢獻社區的一員。

今天，人們在運用各種辦法、通過年輕人自己的興趣來接觸他們，比如體育項目、藝術和戲劇療法、社區方案等等。經由這些方式，年輕人可以學得畢生的技能，建立積極的自我形象。當我們幫助他們確定目標，並找到方法來克服一路上會面臨的障礙時，我們在幫助他們發掘自己的潛力。

克提司·彼得·範寇德是家庭國際基督徒聯會在中東的成員。

艾蜜莉·納席是「藝術發展基金會」(ARTREACH FOUNDATION) 持有執照的治療師，該組織主旨在於訓練受戰爭和自然災害影響的地區之老師，教授他們如何運用創意和表現藝術的療法。

誰還要？

一位勵志講師手裡舉起一張20美元鈔票，開始了他的演講。在兩百位與會者的面前，他問道：「誰想要這20美元？」人們紛紛把手舉起來。

他說：「我會把這20美元送給你們中間的一位，但是，先讓我這麼做。」接著，他把鈔票揉成一團。

然後，他又問：「誰還要？」仍有人把手舉起來。

「好，」他回答說：「我要是這樣做呢？」他把錢丟到地上，開始用他的鞋子使勁地踩那張鈔票。他把錢撿起來，現在是又皺又髒。「現在誰還要？」仍有手舉起來。

「朋友們，你們都學到了一個寶貴的功課。不管我如何處置這張鈔票，你們仍想要它，因為它的價值並沒有減少。它仍是20美元。」

「在我們的生命中，我們曾多次因自己的決定或遭遇到事，而被揉搓，被丟到地上，被踐踏在污泥裡。我們覺得自己好像一文不值。然而，不論以前曾發生過什麼事或將來會發生什麼事，在上帝眼裡，你永不會失去你的價值。對祂來說，骯髒或乾淨，起皺或整齊，你仍是貴重無比的。」

——作者不詳





祛除美人痣

雪莉·畢克斯勒

看到那個美麗的招牌，我心中不禁感到興奮起來——我所說的美麗不是那種美學意義上的美，而是因為它包含著一句誘人的話：「祛除雀斑和美人痣」。在我急切的眼睛裡看來，這些話有如鑲著金邊、用銀寫成的。因為它在承諾一種自由，不再被我向來最討厭自己的東西所困擾。

那些東西，實際上——有七顆，黑黑的，就像造物主作畫時不小心濺出的墨水，因祂實在太忙，而竟沒有注意到祂的錯誤那

樣。因為我從未在任何其他人身上見過那麼多的「美人痣」（誰造了這麼一個殘酷的字眼？）這些斑點讓我覺得自己格外缺乏魅力。但現在，我終於可以讓它成為歷史了。

我興奮地走近那座建築物，努力放慢呼吸或看上去不過於急切。然而，當我讀完招牌上其餘的廣告部分後，我幾乎停下了腳步。這個多功能的整形手術，原來是針對那些生來不幸有各類生理殘障、然而有幸有經濟能力去做矯正的人。

此時，我身體上所有的缺陷

都顯現在我的腦海裡。我的大眼睛、大鼻子、闊嘴巴，在我這張既不橢圓又不方的臉上，要感謝我那同樣顯著的額頭，都想成為最突出的部分。我的長胳膊、纖細的上半身，與有肥大臀部的下半身奇特地搭配在一起。我心裏有點猶豫不決。這位人體傑作的工匠，對滿是瑕疵的我會有何看法呢？

為了能使自己至少會有更理想的外貌之想法，終於促使我沿著光滑的深藍色階梯，走進了接待室。在那裡的氣氛，即刻使人有優雅及喜悅之感。室內的燈光是柔和的藍色，四下可見許多生長

因為上帝創造了 我們，所以我們 是美麗的

茂盛、花朵綻放的完美植物盆景。我心想：「當然，就連這裡的植物也是完美無瑕的。」

我結結巴巴地說出想見醫生，尷尬地大概指了指臉上的斑點。那位可愛的接待小姐，身穿深藍色衣服、身材苗條又勻稱，匆匆走了進去，不到一分鐘，醫生就出來，立刻請我到他的診療室內。我不善言辭的費了好大功夫才使他明白，我想祛除那些黑斑點。這能做得到嗎？

這位好心的醫生剛開始很自信的回答我：「當然，當然！」但就在他戴上放大鏡仔細察看了一會兒之後，他的檢查變成了為難的凝視，而且時間相當長。他的結論：祛除程序很困難，且不可能有令人滿意的好結果。那些斑點是祛除不了的！

我感到自己的興奮心情，就如一個被戳穿的輪胎一樣在漏氣。

醫生坐了下來。從進來到現在，我第一次看著他的眼睛。我深深地看進他的雙眼，我對自己所看到感到驚訝。我看到歉意，而非可憐；疲倦，而非絕望。他宣告他的診斷——「這是你父母的基

因遺傳給你的，」他的眼神同時在懇求：「就請接受上帝創造你的模樣吧。」我領會到，他那疲倦的神情，是因為他多年來，為那些自以為知道怎樣會更好的人，在上帝已創造的身體上進行各種整形手術——遮掩、移除、加長、縮短和弄直等等工夫，而導致的。

不可思議地是，我竟感到自己的希望之火被重新點燃了。


當我走下光亮的深藍色階梯，又回到街上時，我在想，那雙眼睛曾多少次向人發出懇求，然而，卻只遭到拒絕或被忽視。但這一次，令人欣慰的是，他的信仰與我內心的信仰相連，幫助我接受那令人難以接受的事實。

我仍不完美，然而我如今也不必變得完美。對此，我要感謝那位疲累的年長大師充滿懇求的凝視，他認為上帝創造出來的我已經夠美了。

有一天，我們的子孫將會難以置信，我們竟那麼注重自己皮膚的黑色素、眼睛的形狀和性別，而非身為複雜人類的每個人所擁有的獨特個性。——法蘭克林·托馬斯 (*Franklin Thomas*)

不完美的生活就與我們不完美的身體一樣，會讓人感到苦惱。當離婚、事故、職位被降低或其他意想不到的危機，粉碎了我們對理想未來的期望時，它確實會讓人沮喪。但如果我們能相信，既然上帝創造了我們，所以我們是美麗的，那麼，我們為何不能相信，因為祂愛我們，所以我們的生活會是美麗的呢？

上帝並不揀選那些外表完美的人來做祂的樣品。「神揀選了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，叫那強壯的羞愧。神也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那無有的，為要廢掉那有的。」¹ 因此，抬起頭來，「誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇[你]。」² 如果你願意讓祂行事的話，祂也會使你不完美的生活變得美麗。

雪莉·畢克斯勒是家庭國際基督徒聯會在墨西哥的成員。

¹ 哥林多前書1:27-28

² 哥林多後書12:9



聆聽天國的聲音

一種靈性鍛鍊

聖經《列王紀上》記載了先知以利亞的故事。第19章敘述他在躲避邪惡的王后耶洗別、藏身於曠野時的一些刺激動亂之情節。他在那裡度過一段時間之後，上帝帶領以利亞來到何烈山。在那裡，上帝告訴以利亞離開藏身的山洞，站在祂的面前。一陣烈風大作，崩山碎石；接著，有地震；地震後有火；火後有「微小的聲音。」¹上帝不在風中，也不在地震和火中，只有那微小的聲音是祂的。

你也可以與上帝獨處，聆聽祂的聲音，由此得到祂充滿愛與鼓勵的話語，對你問題的回答和解決你困難的辦法。方法如下：

找一個安靜、不受打擾的地方，最好至少能有15分鐘的時間。帶著你的聖經或其他靈修讀物，並準備筆記型電腦或紙筆之類來做記錄。

開始先讀一、兩小段上帝的話語，來激發你的信心。接著，想一想你希望上帝會告訴你些什麼事，也許是一個問題，或是你所關切的事，或甚至是你好奇想知道的事情。然後，安靜地坐著，聆聽祂對你說的話。祂也許會讓你想起你在祂的聖言裡曾讀過的話。也許祂會讓你想起你曾見過或別人曾說過的某樣事情。又或許祂會給你一個以語言或圖畫表達的訊息。無論你的腦海裡會出現任何想法，就把它寫下來，以備日後參考，然後，感謝祂對你說話。

當你剛開始學習聆聽祂的聲音時，你也許會把它錯認為是你自己的想法，但經由不斷練習，你將學會區別這二者，尤其是當祂告訴你某些你自己絕對想不到的事的時候。

以下這些訊息，就如前文所言，是在禱告時聆聽耶穌得到的。每期《活躍人生》雜誌封底的《來自耶穌的愛》一文也是。



我知道所有困擾你的事。每當你與別人比較，對自己感到負面消極，還有當你的弱點讓你尷尬和沮喪的時候，我都知道。我知道所有這些事情，然而不管怎樣，我愛你。

當生活的風暴在你四周狂吹時，把你的頭安歇在我的肩上，看我如何來照顧你吧。

我如何愛你呢？——我無條件地愛著你。我完全全地愛著你。我永永遠遠地愛著你。我愛你，猶如父親愛他的孩子。我愛你，就像丈夫愛他的妻子。我溫柔地愛你，我絕對地愛你。²

¹ 列王紀上19:3-12



聖經精粹 美

外在美是短暫的。

詩篇103:15-16

耶利米書4:30b

約翰一書2:15-17

真正的美是內在的。

撒母耳記上16:7b

詩篇45:13a

彼得前書3:3-4

我們愈親近地與上主生活，我們就會變得愈美。

出埃及記34:29

傳道書8:1b

哥林多後書3:18

你只需做一個小禱告，就可以擁有天堂般的快樂——不僅在今生，而且永遠是屬於你的。你若尚未接受耶穌為你的救主，現在就可以真誠地做以下這個禱告來接受祂：

親愛的耶穌，我想要認識您。感謝您為我捨命，請您寬恕我做過的所有錯事。我現在打開心門，請您進來。請賜給我您永生這個禮物，並用您的愛充滿我。阿們。

思索空間

鏡子裡的那個人

每個人都是個特別的人 (*V.S.P.*— *Very Special Person*)，因為我們每個人都是按照上帝的形像創造的。——德斯蒙德·圖圖 (*Desmond Tutu*)

與自己為友是最重要之事，因為不能與自己為友，就不能與世上任何其他的人為友的。——愛莉諾·羅斯福 (*Eleanor Roosevelt*)

如果上帝想要一個不同的我，那麼祂當初就會把我創造得與現在不同了。——歌德

我們不應自視太高，看自己過於所當看的。¹ 但身為上帝的兒女，² 我們也不應自視過低，低於所當看的。——卡爾·布雷欽和保羅·福克納，《每個家庭都需要的東西》 (*Carl Brecheen and Paul Faulkner, What Every Family Needs*)

在上帝的話語裡搜尋，找出祂對你的想法如何。這是一切自我價值的真實依據。如果一位完美的上帝，祂完全了解你所有的缺點，仍能愛你、接受你，那麼，我要告訴你的訊息就是：「請對自己樂觀輕鬆點吧！」——鮑伯·葛斯 (*Bob Gass*)

不要希望成為並非是你的人，而是盡力去做完美的自己吧。——聖方濟各沙雷氏 (*Saint Francis DeSales*)

建立自我價值觀，往往與你和上主之間的關係大有相關。你若與上主很親近，那麼你就會是英俊或美麗的，因為祂的愛和光會透過你而閃耀出來。——大衛·布蘭特·博格

當別人稱讚你時，要注意聽！對自己重複說那些讚美的話。不要低估或不把它當作一回事。你自己負面消極的聲音，為什麼應該高過朋友正面積極的聲音呢？——凱洛M·華萊士 (*Carole M. Wallace*)

基督信仰告訴我們應該愛自己，因為上帝愛我們。我們僅憑自己，並不完全和良善。我們之所以是無價之寶，乃是因為我們是上帝眼中的瞳人。——威廉·基克·基爾帕特里克 (*William Kirk Kilpatrick*)

在上帝眼裡，我們每個人都是獨一無二的。我們每個人都是獨特的個體，而上帝希望我們表現自己的個性。祂並非試圖把我們全都灌入一個模子，使我們外表和行為全都毫無二致，以同樣的方式做事情。——瑪利亞·芳婷 (*Maria Fontaine*)

¹ 羅馬書12:3

² 創世記1:27



來自耶穌的愛

你是特別的！

你是一個宏偉、巨大、整體計畫的一部分。你看不見整個計畫，但我能。你看不見你自己是如何美好地與整個生命全景和宇宙平衡互相配合，但我能。有一天，你也會看見，那時，你將和我一起讚嘆這一切是何等完美。

你是獨一無二的。從前沒有任何人像你，將來也不會有任何人像你。這正是我最喜歡你的地方。你要抗拒試探，不要負面消

極地看自己，只注意你自認有的短處——弱點和缺乏能力、不完美的身體、性格或其他方面。你視為不完美之處，我視之為獨特。畢竟，到底什麼才是完美呢？完美就是實現我創造你的目的，也就是去愛和被愛。我愛你原本的樣子，我愛你，就如這世界上只有你一個人一樣。

來吧，讓我告訴你我有多麼愛你，你對我是多麼的特別。