

改變你的生命 改變你的世界

activated

活躍人生

第十一卷 第一期

拼圖片

思考計畫未來的一年

你有潛力嗎？

如何做更多，變得更好

11個祕訣讓2010年

新年新希望成真



編者的話

我們幾乎每個人或多或少都會對自己感到不滿意，但這不一定是壞事。如果我們要繼續保持進步，對自己有些不滿意是必要的。為了成為我們可能成為的人，我們的夢想必須超過自我。但問題在於，我們有太多人，只是到此為止，一直停留在夢想階段。你認為其原因何在呢？

我猜想，這經常是因為我們自覺沒有能力使夢想成真；而事實確實也是如此。我們可以透過純粹的意志力或更辛苦的工作，做出一些改變，比如達到新的銷售額，或某種減肥效果。但更大的改變又如何呢？就是那種內在的改變，我們知道會使我們更快樂、更好的改變。這種改變往往最難做到。

我們告訴自己，我們不夠好。我們的缺點太多，犯太多錯誤。我們嘗試又失敗過太多次。努力有什麼用呢？我們根本就是自不量力！你若有這種感受的話，本期《活躍人生》的內容可為你帶來了一些非常好的消息。

耶穌把此道理簡單的概括如下：「在人是不能，在上帝卻不然，因為上帝凡事都能。」¹ 關鍵在於我們將自己放在上帝的手裡，讓祂為我們、透過我們，有時儘管我們本身的障礙，祂仍會做到不可能的事。我們也許渺小、軟弱、無能，但我們有一位非常偉大、大有能力的上帝，祂只是在等著要幫助我們。有了祂的幫助，你那些「不可能」的內在改變，比你所想像的要更容易做到。

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

¹ 馬可福音10:27

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，以此類推。請在劃撥單上註明您的姓名、電話、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。

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	松岡洋子、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》。



生命的編輯過程

司考特·蒙特羅斯

經過一段掙扎，我終於戰勝了自我懷疑和懼怕失敗的鬼魔，義無返顧，研墨揮毫，寫下了我的第一篇啓迪性短文。我坐下來，再仔細讀了幾遍。

對自己還不錯的努力尚感滿意，然後就把它寄到一家月刊雜誌社，期待它可能會被採用。

過了一段時間，雜誌編輯與我聯繫，他告訴我，他想印我的文章。他同時也附上一份編輯過的稿件，徵求我的同意或做進一步修正。被編輯過！我坐下來，注視「自己」的作品，現在已是一篇經過編輯的短文，一種複雜而奇怪的感覺襲上心頭。我曾自以為會是個即將嶄露頭角的作家，但這形象卻像在一場大風沙中的海市蜃樓一般消失了。

在最初的震驚感平息過後，我嘗

試以較客觀的方式去思考這情況。經過編輯的稿件確實比先前好。我想要傳達的主題思想仍在，形象的描述絲毫未變，風格也沒變，只是為了使主題更清晰明確，那些不必要的部分被刪除了。

當我正在思想這件事時，我的目光注意到桌上一本打開的雜誌，裡面有一幅鑽戒的圖畫。我想到有人曾如何開採了含有鑽石的石塊，而寶石工藝匠靈巧的雙手又曾如何使得粗糙的鑽石，最後變成了璀璨無比、多人渴望、貴重的美麗鑽石。我粗糙的作品有如藏在一塊石頭中的鑽石，並非成品。鑽石一直在那裡，但需要其他靈巧的手去開採、切割、雕琢，才能顯出它的價值。

生命也像這樣。我們被造時有如初稿，必須經過編輯過程。上帝在

我們每個人身上看到希望的火花，就如編輯在瀏覽案頭的稿件時，看出有前途的思維見解。然後，上帝在我們身上一步步地動工，使我們變成一篇值得閱讀的文章。我們的個性因所做的選擇和決定一再被改造，生活的試煉清除掉膚淺和累贅的部分，經由每日與他人的互動，我們被精細地調整和磨練，成為更優美而有光澤。

就如我粗略寫作成的初稿，我的生命經過那位「偉大編輯」的雙手，已經變為優越得多，而且，祂的工作尚未結束呢。

司考特·蒙特羅斯是家庭國際基督徒聯會在中東的成員。

完美的愛

瑪利亞·芳婷



祂的愛是永恆的，絕不會易變無常。耶穌的愛不會終止或凋謝。

想到耶穌對我們每個人的愛，幾個詞彙掠過我的腦海：完美、免費、無條件、永恆。

祂的愛是完美的，它是世上唯一絕對完美的事物。世上精美、漂亮、美好的事物很多，但沒有任何事物能像祂的愛那樣完美。我們生活在一個不完美的世界裡，人類不完美，環境情況也不完美，但祂的愛能幫助我們度過任何人生際遇。祂是完美的，祂的愛也是完美的。

祂的愛是免費的。我們不需努力工作來賺取它，也不需證明我們的確值得擁有祂的愛。還好是這樣，因為我們全都會犯錯。如果我們必須贏得耶穌的愛，我們沒有人做得到，因為我們全是些缺點相仿的脆弱凡人。耶穌，以祂屬神的先見之明及智慧，也知道這點，祂選擇毫無條件地愛我們。

祂的愛是無條件的。祂不只是在我們生活良好時愛我們。

祂不只會在我們快樂、人生學習歷程上有進步，或對他人造成積極影響時愛我們。無論我們的心情或起或伏，祂都愛我們。不論我們健康或生病，祂都愛我們。當我們做到值得祂稱揚的事，或即使做出令祂悲傷的事，祂仍都愛我們。想到祂的愛是如此毫無條件，實在太令人驚異了！

祂的愛是永恆的，絕不會易變無常。耶穌的愛不會終止或凋謝。它不會被偷走，也無法被沒收。它不會衰老，也不會過時。它既是傳統、古老，又是新潮而流行的。它永無止盡，隨時存在。即使在我們認識祂以前，祂就已經愛我們了。祂從宇宙之初就已愛我們，且會愛我們直到永遠。

確信耶穌非常愛你，不僅會使你更快樂，這樣做還會成為你生命中一股穩定的力量。當你確信祂對你的愛，當你有信心，並信靠祂的愛，那麼即使你遭遇失望、心痛、困難或其他任何人生狀況，你會感到穩定，及擁有平安。祂的愛堅強得足以幫你度過任何艱難險阻。它持久、可靠、直到永恆！

瑪利亞·芳婷與她的先生彼得·阿姆斯特丹，是家庭國際基督徒聯會的行政主管及精神領袖。✝

你有潛力嗎？

彼得·阿姆斯特丹

你能實際上期望自己成為怎麼樣的人，或有什麼成就呢？答案部分在於如何界定「實際」這個詞。沒有人比上帝更清楚我們的能力，祂對「實際」的定義通常是「潛力」。

祂知道我們的極限——「祂知道我們的本體，思念我們不過是塵土。」¹但祂也能看到我們的內心，並不斷總是從我們能成為的樣子這角度來看我們。

上帝期望我們會做我們能做到的，祂並不期望我們成為完美。祂知道，我們永遠也不可能完美，而我們聰明的話，就會了解嘗試變得完美或假裝完美，是愚蠢的。我們需要盡力，但不是去變得完美——而這正是上帝計畫的美好之處！

我們一旦接受耶穌為我們的救主，祂就住在我們心中。我們若能記住，說實在的，要是沒有祂²，我們是軟弱、不完美、且微不足道，那麼祂就能彰顯自己，為我們做到一切。「我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於上帝，不是出於我們。」³祂的能力在我們的軟弱上顯得完全。⁴上帝喜愛在似乎最不可能的情況下，經由最不可能成功而不完美的人，去做奇妙非凡的事。祂這樣做，是要向我們顯示祂能做到的事。這種情況絕對不是要顯明我們有多好或多堅強，這完全是有關上帝和祂的美善與大能。

對上帝來說，沒有任何事是不可能的，而且祂知道，無論從前發生過什麼事，我們目前的弱點或缺陷是什麼，我們都能改變：祂能把我們變得更好。我們一定要學會透過信心的眼睛來看自己，經由我們能成為什麼樣子的角度——上帝的力量能改變我們的樣子，耶穌在我們裡面能成為的樣子——來看自己。

就算你不完美，那又怎麼樣？！有誰是完美的？只要你讓上帝的靈在你身上動工，通過你去做事，在你生命中，你仍能是個大為成功的人。祂的靈能彌補那些小問題和不完美之處。上帝不需要我們完美，才能行祂的奇事。

不要看自己的缺點或不完美之處，而是仰望上帝來幫助你，這麼做可給上帝工作的餘地。當你盡力而為，請求祂實現祂話語裡的應許時，祂一定會幫助你發揮你的全部潛力。

彼得·阿姆斯特丹與他的妻子瑪利亞·芳婷，是家庭國際基督徒聯會的行政主管及精神領袖。✉



¹ 詩篇103:14

² 約翰福音15:5

³ 哥林多後書4:7

⁴ 哥林多後書12:9



拼圖片

妮柯絲·瑪婷奈茲

除夕夜，當午夜鐘聲敲響，人們點燃煙火之際，你也在心情激動地慶祝新年嗎？還是說，就在你默默思考未來之時，鐘聲會為你帶來些許的憂鬱愁思？

當「新年快樂」的歡呼聲如潮響起時，那是一個令你歡欣的時刻？還是它攙雜著對未來的某些焦慮？

此刻，去年的一切，對我來說，都變得有點模糊了。我們碰杯敬酒，像往年一樣彼此互祝新年快樂，但後來當我在床上輾轉難眠時，我想到我不知道自己未來會怎樣。

我對將來的許多前景感到興奮：我知道改變即將到來，同時又喜憂參半，既需要做決定，然而又舉棋不定。

這種懸而未決的狀態從幾天延續到了一週，然後是兩週。我苦思冥想，一再延遲，又禱告。禱告了很多，但毫無結果。

然後，有一天，我收到了一個

郵包。郵包中除了衣物和巧克力外，阿姨還寄給我一個孩子玩的拼圖。真有意思，我順手把它放在一邊，要送給年幼的弟弟。

當四歲的瑞杰看到之後，就興奮地把那盒拼圖帶到隔壁房間，去打開來玩。可是沒多久，他就氣咻咻地回來了。

「拼圖上沒圖畫！」他喊道。「你得畫一個！」

「什麼？」

「拼圖上沒圖畫！」瑞杰重複再說一次。

仔細一看，我才發現，原來是那種自己動手做的拼圖。於是，在瑞杰的堅持之下，我在那塊尚未拆開的拼圖版上畫了一幅畫。他真是高興極了。

就在我以為他會滿意而去的時候，瑞杰卻說：「現在你要幫我把拼圖拼出來啊！」

他把拼圖片撒在地上，先堆成一堆，然後又重新攤開。接著，雙手交叉在胸前，開心又有信心地期待

我會代他拼好。

我遲疑了一下，最後決定讓步。「好吧，我們倆一起拼，」我說：「這不難！」

我原先是想讓瑞杰先給圖畫著色後再把拼圖拆開，可是他沒這麼做。現在，這些圖片上全是些凌亂的黑白線條，似乎毫無頭緒，無法拼起來。但瑞杰卻一點也沒有被難倒。

我教他怎樣先找四方角落的圖片，其次是邊上的圖片，然後再找可以辨認的圖片——眼睛圖片是在鼻子圖片上面，葉子圖片和花朵圖片在一起等等。

一片接一片，輪廓開始出現了。

我看著瑞杰慢慢地找到每一片，再把它放在準確的位置上。他有時會感到挫敗地搖搖頭，有時又會惱怒地甩手，大聲說：「啊，這裡不對！」

他每一次都深信拼圖本身有問題。我必須一再向他保證，只要



他把每一片都放在正確的位置，最後所有的圖片一定會配合得天衣無縫。

我會告訴他說：「所有這些圖片全都屬於同一幅圖畫，我們只需要看看它們該被放在哪裡就行了。」

花了半個小時，花園貓戲的拼圖才完成，但當它終於拼完之時，瑞杰的臉上露出了一副自鳴得意的神情。

我也笑了，因為就在那時，我領悟到我也像一個小孩子，竭力想整理自己生命的拼圖片，結果變得困惑而洩氣，想說自己做不到。

「所有這些圖片全都屬於同一幅圖畫，」我心裡一個溫柔而熟悉的聲音輕輕地說，我已認出那是耶穌的聲音：「我們只需要看看它們該被放在哪裡就行了。」

就如我坐在我的小弟身旁，暗示他哪一片該放在哪裡，同樣地，當我在想辦法整理出有關自己未來的這些拼圖片時，耶穌也坐在我身邊。

我想把那些看上去似乎沾不上邊的圖片丟掉，挫敗氣惱地大喊不知道哪一片該放在哪兒。而祂則不時在向我保證，萬事都會沒問題的，所有的圖片都會派得上用場。祂之所以能那麼有把握，因為那幅畫是祂畫的。拼圖遊戲需要花時間，我要有耐心，然而，到最後全部都拼完時，我也會露出滿意的微笑。

果不其然，後來耶穌又再給了我多一些暗示，而就在我坐下來寫這篇故事的前幾天，所有的圖片都拼完了。

今天，我看著明年的拼圖，心情非常興奮！因為事情已經開始如期進展了。我在拼出四角和邊緣。我可以看得出，一個圖畫已經開始慢慢出現了。我學習到，每一個圖片都是必要的。

哦，對了，它將會是一幅美麗的圖畫。

妮柯絲·瑪婷奈茲是家庭國際基督徒聯會在菲律賓的成員。✝

我領悟到我也像一個小孩子，竭力想整理自己生命的拼圖片，結果變得困惑而洩氣，想說自己做不到。

現今與永恆

瑪利亞·芳婷

在一年初始之際，很多人展望未來的態度多少有點驚恐戰兢，不確定自己、家人和朋友，以及這世界的景況將會如何。然而，你可以備受安慰的知道，無論未來怎樣，無論你會遭遇什麼問題或苦難，耶穌都想要幫助你度過它們。你若已接受祂作為你的救主，你可以指望祂給你額外特別的照顧。

在四福音書中，我發現最為感人的經文之一，是在約翰福音第14至17章。耶穌當時與祂最親密的跟隨者在一起，跟他們交談、教導他們、為他們禱告，鼓勵他們——準備他們面對會發生的事實，那就是祂不久即將離開這世界，並向他們解釋，祂的聖靈會繼續一直與他們同在。

祂提醒他們，祂就是他們通往天國的道路¹，並告訴他們說，祂會在天國為

他們準備漂亮的豪宅。² 祂應許會回答他們的禱告。³ 祂將有關聖靈的事告訴他們⁴。祂應許他們不可思議、超乎自然的平安。⁵

祂還教導他們，與祂保持親近的重要性，所以他們能擁有祂希望他們去過的那種生活⁶。祂稱他們為朋友。⁷ 祂向他們挑戰，鼓勵他們與別人分享祂的愛和真理，並應許會因此而獎賞他們，回答他們的禱告，透過他們工作⁸。祂還應許在患難中，會賜給他們恩典和平安，且充滿信心地宣稱，祂已戰勝了世界⁹，「世界」意指這邪惡猖獗的短暫俗世。

然後，祂為祂的門徒們禱告：「父啊，我不求您叫他們離開世界，只求您保守他們脫離那惡者[魔鬼]。他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。求您用真理使他們成聖；您的道就是真理。您怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上。」¹⁰

生活在這世上，卻不致受到這個世界災難之「浪潮」吹動翻騰，實屬不易，但並非不可能。秘訣就在於你要時時仰望耶穌，「我們信心的創始成終者」¹¹，並信靠祂能使你保持信心、通過一切。¹²

祂已應許，現在及直到永遠，都將與你同在，同甘苦、共患難¹³，沒有任何事物能使你與祂愛心的照顧分開。¹⁴ 天

¹ 約翰福音14:6

² 約翰福音14:2-3

³ 約翰福音14:13-14

⁴ 約翰福音14:16,26

⁵ 約翰福音14:27

⁶ 約翰福音15:1,3-5

⁷ 約翰福音15:15

⁸ 約翰福音15:8,16

⁹ 約翰福音16:33

¹⁰ 約翰福音17:15-18

¹¹ 希伯來書12:2

¹² 馬太福音14:25-31

¹³ 希伯來書13:5

¹⁴ 羅馬書8:37-39



新年的計畫及決心

義安·巴哈

今年……

我將多花一點時間去歡笑和微笑，
去感受清風吹拂我的臉龐，
從孩子那裡學習真正的智慧，
為我的靈魂留下所需要的空間，
去過純樸、潔淨的生活…
…今年。

今年…

我將學會關上電腦，
與人交往，
少花時間上網瀏覽無意義的東西，
多花時間去學習、體驗和注意
生命中值得珍惜的一切…
…今年。

今年…

我決定要去寫那封
忽略已久、待寫的信，
讓一顆痛苦的心得到安慰，
使一位沮喪的朋友開心，
為某個人帶來鼓舞…
…今年。

今年…

我將不再被我的期限脅迫，
或被野心所囚禁，
或讓令人消沈、陰鬱的頭條新聞
左右我的性情。
我會選擇信心，而非擔憂…
…今年

今年……

我將注意在堅硬、冷淡的外表下
內在掙扎的花朵，
他們因自卑而
讓挫敗感激動翻騰。
我要努力與他們親近…
…今年。

今年…

沒有高傲遠大的新計畫
與總統和國王相稱。
我將發動一場安靜的革命，
追求這些簡單而有愛心的事，
過於財富或事業…
…今年。

義安·巴哈是家庭國際基督徒聯會在中
東的成員。✝

嶄新的一年，嶄新的你

「我來了，是要叫你得生命，」耶穌說：「並且得的更豐盛。」¹ 而祂不只是在說天堂裡的永生。你若已接受了耶穌，此時此刻，你以前從未夢想過可能的事，都有可能發生！事實上，任何事情都有可能。² 有了祂的幫助，你可以實現那些欲求不達的目標，克服那些使你無法進步的壞習慣和弱點。

祂的力量是無限的³，但祂需要你的合作。能改變多少，或改變得多快，在於你想改變的願望有多強烈，你要求祂的幫助有多少，你有多麼依靠祂。這不是透過意志力或自我努力來嘗試改變，而是學習讓耶穌來做工。為了讓祂這麼做，你要花時間和祂在一起，研讀及默想祂的話語，然後在每天的生活中運用祂的話語。耶穌應許說：「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們願意的，祈求，就給你們。」⁴ 那就是改變你的力量！

¹ 約翰福音10:10

² 馬可福音9:23

³ 馬太福音28:18

⁴ 約翰福音15:7

11個秘訣

讓新年新希望成真

1. 列出你的目標，選出對你最重要的前三個或五個目標。當你這麼做時，禱告祈求上帝帶領你。祂知道怎麼計畫最好。
2. 要務實。實現一個目標一定需要你付出更多努力，但它應該能夠做得到。設定合理的時限，來達到每一個目標。
3. 不要想同時完成每個計畫。設定一段時間，先專注於實現你的第一個目標。然後，在繼續實現第一個目標並保持進步的同時，開始進行對第二目標的努力，以此類推。
4. 禱告。禱告能帶來你在實現目標過程中所需的靈性幫助。
5. 與上帝同工。改變意味著你需要克服過去의思想和行為模式。這麼做絕對不容易，但如果你請求上帝之助，並跟隨祂的指引，改善是有可能的。「在上帝，沒有事是不可能的。」¹
6. 記錄你的進步。利用日誌或圖表，記錄你的進步。保持記錄，並定期檢查進度，也可幫助你找出你需要加強的地方。
7. 從他人那裡得到幫助。把你的計畫告訴一個朋友，並請他或她幫助你。知道自己必須向某人報告你的進度，可使你在難以達到目標時，給你額外的動機，促使你堅持下去。
8. 不要對自己的錯誤感到灰心。你肯定會遇到挫折或「不理想」的日子。把這些情況較差的時候當作是對你的提醒，讓你記得靠自己是做不到的。更加親近上帝，多依靠祂的幫助。明天又是一個把事情做得更好的全新機會！
9. 持久戰鬥。你若真的想要改變，就必須願意堅持到底，無論要花多少時間也好。
10. 想像勝利。定期想像你的目標實現後，你的生活會是如何。想像你會獲得的益處，會變得多麼快樂、健康，或更有成就。
11. 每實現一個目標，就獎勵自己。真正的獎勵乃是那種成就感，和你將從改變中體驗到的好處；但實質上的獎勵，會讓你因達到一個特定目標，而從中得到更多樂趣。

「沒有人能夠回到過去，再重新開始；但任何人都能夠從今天開始，建造一個新的結尾。」

——瑪利亞·羅賓遜 (Maria Robinson)

¹ 路加福音1:37

把握今朝！



我所知道人性最可悲的事之一就是，我們遲延於真正享受生活。我們全都夢想著地平線遠處某個神奇的玫瑰花園，而不在享受我們窗外今天綻開的玫瑰。

——戴爾·卡內基

會限制你在明日的的生活發展潛力之唯一因素，是你今天在使用的「藉口」。

——萊斯·布朗 (Les Brown)

從昨日學習，為今日而活，對明日充滿希望。

——愛因斯坦

今天不開始的事，明天絕對無法完成。

——歌德

今天是最不平常的一天，因為我們以前從未有過今天；我們以後也永遠不會再過它：這是我們唯一擁有的一天。

——威廉·華德 (William A. Ward)

建造今天，把基礎打造穩固寬敞，使它堅強而可靠；
明天拾級而上之時，
身在其中安全無比。

——朗費羅 (摘自「建造者」)

今天，你最好盡力而活、盡力而為和好好的思考；因為今天是你為明天、隨後所有其他明天，能肯定做的準備。

——海莉特·馬蒂諾 (Harriet Martineau)

我自己本身、而非事件，擁有權能使我今天快樂或不開心。我可選擇前者還是後者。昨日已逝，明日尚未來到。我只有一天——今天，我要快快樂樂的度過它。

——格勞喬·馬克思 (Groucho Marx)

決不要讓昨日借用太多今日。

——威爾·羅傑斯 (Will Rogers)

我不害怕明天，因我已見過昨天，而我熱愛今天！

——威廉·艾倫·懷特 (William Allen White)

你可為明日做的最佳準備，是在今日盡力而為。

——H.傑克遜·小布朗 (H. Jackson Brown, Jr.)

以今日照亮明日吧！

——伊莉莎白·貝雷特·白朗寧 (Elizabeth Barrett Browning)

爭取2010年的金牌

使徒保羅，寫於西元一世紀

豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。¹

我不是以為自己已經得著了；我只有件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿奔跑，要得上帝在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。²

我們當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，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。³



¹ 哥林多前書9:24

² 腓立比書3:13-14

³ 希伯來書12:1-2

新年的開端

安德魯·麥迪亞克

每當新年來臨的第一天，我都會在大約清晨五點鐘起床，挑一個視野好的地點看日出。今年我選了屋頂。

我坐下來，回想去年發生在我身上的所有美好事情。我為每一件事感謝上帝，然後把它們珍藏在心——這些美好的記憶，可在我有需要時激勵自己。

當然，也有些往事並不是那麼令人高興的。我也為它們感謝上帝，因為儘管那些經驗並不容易或愉悅，但上帝許諾過「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」¹ 我知道，這些事情已經讓我受益，因為我從中學到很多，以後還可能對我有更多好處呢。

當太陽開始在地平線噴薄欲出時，我向去年道了最後一聲「再見」，並向我們的天父做了一個簡短的禱告，來迎接新的一年。我請求祂在未來這一年，賜給我指引和智慧。我請求祂賜給我力量和勇氣，以度過不可避免的艱難時刻。我請求祂賜給我更多愛及能力，更能向家人、朋友和新認識的人表現愛與關心。最為重要的，我請求祂幫助我更為依照祂要我去做、會讓祂喜悅的方式來看事情，而不是由我自己的想法和欲望所帶領。因為那樣，我就知道我將無所畏懼，可以期待美好而有成就感的一年。「要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。當將你的事交託耶和華，並依靠祂，祂就必成全。」²

安德魯·麥迪亞克是家庭國際基督徒聯會在菲律賓的成員。

聖經精粹

精益求精

上帝只想要給我們最好的。

詩篇84:11b

耶利米書29:11

馬太福音7:9-11

路加福音12:32

我們若允許祂，上帝能夠並願意幫助我們變得更好。

提摩太後書1:12b

腓立比書1:6

腓立比書2:13

但是人類天性抗拒改變。

馬可福音7:9

路加福音5:39

獲得有益之改變的關鍵，在於服從上帝的旨意。

撒母耳記上3:18b

詩篇40:8

以賽亞書64:8

耶利米書42:6a

馬太福音6:10b

在改變過程中，我們必須做兩件事：不要擔憂過去，並專注於面前的目標。

腓立比書3:13-14

哥林多後書4:18

歌羅西書3:2

希伯來書12:1-2



你若尚未體驗過上帝的愛、寬恕和改變的力量，請你做下面這個小禱告，現在就可以體驗它：

親愛的耶穌，感謝您為我犧牲您的生命。請寬恕我做過的所有錯事。我現在打開心門，請您進入。請賜給我您永生的禮物，用您的愛來充滿我，幫助我成為我能夠成為的人。阿們。

¹ 羅馬書8:28

² 詩篇37:4-5

過度說抱歉

瓊西·克拉克



我想，我以前犯了說過多「我很抱歉」的錯誤，以致似乎讓我的孩子們對事件的發生，抱有不正確的概念。比如說，多年前，我五歲大的兒子騎腳踏車摔倒時，我對他說我很抱歉。其實，我曾特別叮囑他不能在斜坡上騎那輛最近才有的二手車，要先讓爸爸檢查單車的煞車，和教他怎麼使用之後才可以。可是他就是不聽，自顧自地那麼做了。

結果是，煞車倒沒問題，問題出在他當時感到驚慌失措。他先從斜坡上衝下來，轉向騎進了玉米田，然後被彈回摔倒在道路上。被發現時，他人事不省，他的下巴撞在柏油路上，需要縫針。當我到了事故現場時，我說我很抱歉。

我當然感到抱歉。我非常難過，因為沒有把他看得緊一點。當我們匆匆把他送去醫院時，我可以感覺到他的疼痛。每次看到留下的那個傷疤，我仍會感到難過。可是，不知怎麼，我的「抱歉」竟造成了誤解。

幾個星期前，我們談起多年前發生的這起意外，他仍認為那多少是我的錯。他不記得那些明確的警告，也不記得自己不聽話，只記得我說我很抱歉。因此他當時把它解釋成，過錯在我，而不是他。

我們很容易會有「過度說抱歉」

的習慣，它甚至可能形成一種模式，讓青少年孩子以為自己不當選擇的後果，是由於父母的錯。事實上，如果做父母的曾一直教導孩子去做明智而負責的決定，那麼當事故發生或事情出了差錯時，通常錯在孩子沒有聽從父母。

我很抱歉我的兒子違背了我的囑咐，我很抱歉他受了傷，我也很抱歉自己允許這樣的誤解發生。我為自己的「過度說抱歉」感到抱歉，我本應該說的是：「我很抱歉，你違背了我的囑咐。我很抱歉，你不聽話。我很抱歉發生了這樣的事，但我確信你一定學到了一個很好的功課，再也不會犯同樣的錯誤了。」

這個故事的圓滿結局是，我得以和兒子澄清這個誤解，他現在已是個青少年了，面對的決定要比騎單車大得多。他知道，他隨時都可以有我的幫助、愛和同情，但他也了解，到最後，他要對自己所作之決定負責。

瓊西·克拉克是家庭國際基督徒聯會在美國的成員。

生命的季節

對聖經《傳道書》第三章一至八節的沈思
艾比F.梅

凡事都有定期，天下萬務都有定時…

上帝啊，我要為我生命中的每個季節感謝您，每個季節都有它特別的美。

「這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜。」——詩篇118:24

生有時，死有時…

感謝您給了我生命這個禮物，也感謝您，有一天，我會從今生進入來世，藉著您的愛帶我繼續前進。

「我終身的事（時間）在您手中。」——詩篇31:15

栽種有時，拔出所栽種的也有時…

我要為成功和失敗兩者感謝您：經驗是個嚴格但又忠信的老師。

「義人的腳步被耶和華立定…。他雖失腳也不至全身仆倒，因為耶和華用手攙扶他。」——詩篇37:23-24

殺戮有時，醫治有時…

我要為疾病和生活中您所允許的其他困難而感謝您，它們使我更加依靠您。感謝您帶我通過這一切。

「向你們敬畏我名的人必有公義的日頭出現，其光線有醫治之能。」——瑪拉基書4:2

拆毀有時，建造有時…

我曾經歷失望與損失：感謝您，因它們容許更美好的事情發生。

「我們知道，萬事互相效力，叫愛上帝的人得益處。」——羅馬書8:28

哭有時，笑有時…

我要為那些哀傷和歡樂的時候感謝您，因為暴風雨後的陽光更令人珍惜。

「一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。」——詩篇30:5

哀慟有時，跳舞有時…

感謝您，我雖因失去所愛之人而感到悲哀，卻擁有永久的安慰，知道他們已快樂的在天堂裡，我們且將再次相聚。

「您已將我的哀哭變為跳舞。」——詩篇30:11

拋擲石頭有時，堆聚石頭有時…

我要為改變而感謝您，它提醒我記得，在我的生命中，唯有您是持久不變的。

「什麼都不能叫我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裡的。」——羅馬書8:38-39

懷抱有時，不懷抱有時…

感謝您，我可擁有朋友和親人的陪伴；也感謝您，我有孤獨的時刻，那時，我可感受到只有從您而來的安慰。

「永生的上帝是你的居所（避難所），祂永久的臂膀在你以下。」——申命記33:27

獲得有時，損失有時…

我要為匱乏的時候感謝您，也要為富足的時候感謝您，它們以不同的方式教導我珍惜自己的福分。

「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」——約伯記1:21

保守有時，捨棄有時…

幫助我放下驕傲、自私和心中其他的罪。無論未來如何，請幫助我緊緊持守最寶貴的事物，那就是您和您的愛與真理。

「那在你們心裡動了善工的，必成全這工。」——腓立比書1:6

撕裂有時¹，縫補有時…

即使當我走入歧途，您從不會收回您的愛。您的憐憫和寬恕使我想要做得更好。

「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」——約翰一書1:9

靜默有時，言語有時…

感謝您隨時願意傾聽我的疑難問題，為我提供解決方法，並使我走在積極的道路上。請幫我更像您這樣去對待他人。

「你們各人要快快地聽，慢慢地說。」——雅各書1:19

喜愛有時，恨惡有時…

幫助我寬恕那些錯待我的人——「愛罪人，但憎惡罪」，就像您對待我那樣。

「（彼此）要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」——以弗所書4:32

爭戰有時，和好有時…

這世上只要有邪惡存在，就會有戰爭；但是感謝您，有一天，您會終止所有的戰爭。與此同時，請幫助我做一個使人和睦的人。

「使人和睦的人有福了，因為他們必稱為上帝的兒子。」——馬太福音5:9

艾比F. 梅是家庭國際基督徒聯會的成員，並是《活躍人生》雜誌的特約撰稿人。

¹ 聖經時代，撕裂一個人外衣，表示其悲哀或懺悔。



來自耶穌的愛

攀登勝利峰頂

艱難的攀登，不會使意志堅定的登山者退縮；他熱愛這個挑戰。在攀到峰頂之前，沒有什麼能阻止他前進。沒有任何艱難險阻能使他回頭。當他看到前面的懸崖峭壁時，他的注意力不在危險上，而是在尋找踏腳尖的地方和岩石突出的狹窄邊緣，好讓他登到頂峰。周圍險惡的情況，身體因攀登而筋疲力竭，都不能阻止他；勝利的念頭推動他繼續奮勇往前，向上攀登。

生命中有許多障礙要克服，但你克服的每個障礙，都被遺留在後了。當前行的道路變得艱難時，要依靠我。讓我來帶領你走哪條路，並引導你攀登險峻的絕壁。我知道每一個危險的地點，以及怎樣越過它。我們一起可克服每個障礙，我們一起可到達峰頂，並一起可把勝利的旗幟插上峰頂！