

改變你的生命 改變你的世界

activated

活躍人生

第十一卷 第七期

表達感謝的心

觀點問題

你是獨一無二的

足以快樂的一大理由

寂寞

絕對有效的療法



編者的話

二十五年前，我讀過一段金玉良言，後來幫助我不致抓狂。如今讓我感到驚訝的是，我當初本可以很容易就忽視它。我想那是因為當時，我的生活快樂而有成就感，對自己的現況和未來都相當滿意。我大可以不理會那些話，覺得並不適用；但不久，我很高興自己曾留意到那些良言。天有不測風雲，我失業了，並不再有工作帶來的安全感。那些話語成爲我的依據，幫助我度過未來幾個月艱難的時日。

「我們的安全感若來自認知上帝對我們的愛，和祂對我們的生命有最佳計畫，而非依賴其他事物，祂可以使我們非常快樂。但有時，我們因本身不知足而變得不快樂，因為我們沒有學習到使徒保羅所學到的人生道理，那就是無論在什麼景況，都感到知足。」¹

這並不是說，我們不須努力去做個更好的人。同時，在情況不如意時，我們也不應該採取宿命論者的態度。

讓我再回到二十五年前的經歷吧，那個小小的忠言幫助我認識到，儘管我的情況突然改變，但它並不會改變生命中最重要的事。它不會改變原本的自我，或我的主要目標，也不會改變上帝對我的愛。因此，它不應該使我喪失在這事情發生以前的知足心態。而到最後快樂的結尾呢？是的，藉著把我的注意力放在我仍擁有的東西、而非我失去的事物上，我度過了那段艱難時期，而且到最後變得比從前更加快樂了。

無論你目前在經歷什麼，我希望本期的《活躍人生》雜誌能幫助你，在心靈及思想上都獲得完全的平安。

無論你目前在經歷什麼，我希望本期的《活躍人生》雜誌能幫助你，在心靈及思想上都獲得完全的平安。

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，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。

1. 大衛·布蘭特·博格對腓立比書4章11節的論說

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

© 2010 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》。

追求幸福



愛妮塔·希萊



在《當幸福來敲門》（2006年）這部電影中，威爾·史密斯注意到，美國《獨立宣言》「不可剝奪的權利」列單中，包含了追求幸福的權利。然而那並非是得到幸福的權利，而是追求幸福的權利。他心中疑問，不了解如此措辭的理由。最後，他得到的結論是，《獨立宣言》的作者托馬斯·傑弗遜的意思應該是，我們全都渴望幸福及努力去獲得它，但並非人人都找得到、或能保留得住幸福。

我也有過一段追求幸福的歲月，那時我總以為，只要有個男朋友、只要能改變我工作某方面、只要環境能如我所願，我就一定會幸福，而不致有時感到憂鬱。

兩年前，我的生活步入低谷。

當時，我覺得一切似乎都在跟我作對，我一定是世界上最糟糕的人，我簡直一無是處。絕望中，我請求上帝做些事情——任何事都行，只要能把我從這個愈陷愈深的泥沼中拉出來就行。

在一次禱告中，祂幫助我了解，我那麼消沈的主要原因，是因為我不願接受我的處境，並且盡力而為。那的確是個事實。我總是認為問題全出在環境上，而不是我自己。不論當時的情況如何，我都願意隨遇而安，這在剛開始似乎是不可能做到的事。那甚至使我更加憂鬱，但最後我終於順從上帝，並請求祂幫助我接受那個事實，也就是真正的問題不在於我的環境，而是在於我面對它們的態度。

當我一旦願意讓上帝改變我的態度，祂便解決其餘的一切了。比如說，祂不久讓我結識一位很棒的人，將他帶進我的生命之中，那再次使我確信祂對我的愛，並大大提升了我的自我評價。

現在，我雖仍有時會感到憂鬱，但當它一開始要把我拖往那條黑暗之途時，我知道我不必順從它。我已經學會，幸福是我每天都必須做的一個選擇。我的環境不一定是完美的，才會讓我選擇快樂幸福及感恩，並在任何情況下盡力而為。

愛妮塔·希萊是家庭國際基督徒聯會在南非的成員。

寂寞

紓解之道

祂在你的心坎上放了一個小標籤，上面寫著：「為我保留。」

人心有個奧秘之處，那就是，我們總有些時候會有一種完全的孤獨感。

世上一些最孤獨的人，是那些經常有人在他們四周，卻覺得無人真正認識或瞭解自己的人。他們在物質方面甚至可能應有盡有，但卻在抱怨感到孤獨。他們渴望有人來分享自己的喜好，聆聽他們的問題，並表示同情。

我們或許已有一位終身伴侶，或一些愛我們的至交好友，但即使他們也永遠無法完全認識或了解我們。我們可以登上成功的寶座，或創造顯赫的業績，但卻無人能完全了解我們最終抵達目標那一刻的感受。最親愛的朋友也不見得能明白我們無比的喜悅，或體會到我們內心最深切的痛苦。有些眼淚常常只能一個人悄悄地灑落。沒有人能進入我們思想和心靈深處最隱祕的地方。

「沒有人真正了解我，也沒有人能分享我心中的一切感受！」這是我們每個人都有的心聲。無論我們的景況如何，我們的心都在一條孤獨的小路

上徘徊。即使似乎是個謎，但每個人的內心都必須過孤獨的生活。

可是，為什麼會這樣呢？我們為什麼都深深渴望有人能了解自己？為什麼我們會強烈渴求有人分享自己的喜悅與勝利，哀傷與失敗呢？

創造生命的上帝在創造我們人類——祂的精心傑作時，難道犯了什麼錯誤嗎？是不是祂在創造我們時少放了什麼東西？祂提供了我們生命所需要的一切，提供食物來滿足身體的飢餓，提供知識來滿足思想的飢餓，提供愛來滿足心靈上的飢餓。然而祂卻會讓靈魂得不到滿足，無法獲得最深刻完全的了解和最真誠的友誼嗎？祂是否曾無視我們這份寂寞嗎？

這些問題有一個共同的答案。我們感受的這種不完全，乃出自我們靈魂對上帝的需求。祂知道，當我們發現得不到人的同情時，就會尋求上帝的同情。祂曉得，這種寂寞和不為人所了解的感覺，會驅使我們去親近祂。

上帝為祂自己而創造了我們，祂渴望我們的愛。祂在你的心坎上放了

維珍尼亞·布蘭特·博格

一個小標籤，上面寫著：「爲我保留。」祂希望在每個人的心中居於首位。因此，祂將那把打開我們內心密室的秘密鑰匙留給自己，又把完美的同情和平安，賜給凡到祂面前來的孤獨靈魂。

上帝本人才是那使我們獲得充實人生的答案。祂創造了我們，只有祂才能滿足我們生命的每一個部分。上帝的話語說，祂是我們「得到滿足的福分。」¹ 只有直到祂滿足了我們內心的渴望，我們才能感到真正的滿足，或完全免於孤獨之苦。

上帝想要滿足我們這個需求，但祂和祂的愛是那麼偉大，遠超過我們理解力。這就是爲什麼祂需要一個人以我們能理解的方式，來向我們表達祂的愛。這個人曾活在我們的境界裡，我們也能感受到祂與我們同在，這人就像祂一樣，那就是祂的兒子耶穌。

耶穌感受到我們的每個渴求，而祂將會滿足我們心中的每個渴慕。當祂進入我們生命中時，祂會滿足我們的一切。祂是百分百的最佳伴侶，是理想而完美的朋友。

我們永不需要感到孤獨。耶穌說：「我總不撇下你，也不丟棄你，」祂又說：「我常與你們同在。」²

所以，每當你有這種寂寞感時，那是耶穌在對你說：「到我這裡來。」每當你覺得沒人了解你時，那是耶穌在呼喚你再次到祂那裡去。每當你感到不堪重負而軟弱無力時，你說：「我無法獨自承擔這個擔子」時，你說的沒錯。那種無人理解的哀傷，傳達了一個來自「國王」的訊息，懇求你再次到祂那裡去。你這麼做是永不會太過頻繁的。

祂與你同在，能滿足你寂寞的靈魂；凡每天與祂同行的人，永不會形單影隻。

維珍尼亞·布蘭特·博格（1886-1968），是福音証道家和牧師，也是家庭國際基督徒聯會創始人大衛·布蘭特·博格（1919-1994）的母親。

1. 詩篇107:9；詩篇73:26

2. 希伯來書13:5；馬太福音28:20

一顆足球 無數笑顏

菲力浦·薩拉查



我是個兼任體育教練的全職基督徒義工，並身為一個大家庭的父親。我們在印度的兩年期間，不論我們旅行到哪裡，我都會隨身攜帶一些運動器材。

我們在印度的那段時間，曾有過許多富挑戰、又帶給我們許多回報的經歷。我們的青少年孩子在幾間不同的診所做義工，鼓舞和幫助那些身患不治之症的病童。他們也是一家育幼院，教導一些父母因愛滋病過世的孤兒們。我們前往災區，帶給災民們水、食物、衣物和其他救濟品。不論我們到那裡，似乎總是會遇到需要鼓勵或幫助的人。

在特別忙碌的一週過後的某個星期六，我們帶著野餐和足球，到附近一所大學邊緣的板球場去。球場周遭是一片濃密的樹與灌木叢，讓我們覺

得彷彿回到了我們美國北加州的老家。那天天氣很好，地點也很棒。

我心想：「多美麗，多祥和，多安靜啊！今天會是很棒的一天！沒有群眾，沒有吵雜的交通，沒有要辦的急事——我可以和家人溫馨地獨處！這簡直就是天堂！」

我拿出我那顆破舊的足球，擲向我的女兒。

我們才開始踢球不久，一群貧民區的小孩就從灌木樹叢中走了出來。原來他們一直都在灌木樹叢後，好奇地看著我們的一舉一動。當他們一看到足球，就再也忍不住了。不到一會兒，五十多個小孩出現在我們面前，他們年齡在六到十三歲之間，全都想玩足球。他們衣服破舊，赤著腳，頭髮蓬亂，個個都笑得很可愛。他們全都期望這個外國人家庭，能為他們做些什麼事。

我把他們叫到身邊，在一片喧嚷聲中，盡力想讓他們聽清我說的話。結果發現，他們大都不會說英語，於是我在他們當中找了一個能翻譯的人，一位年齡較大的男孩站了出來。我掏出哨子，開始解釋足球規則。他們從大到小，全都認真地聽著，並點頭表示明白。我們於是分隊，開始比賽。

我們像一群蜜蜂一樣，在球場上跑來跑去，到處追逐著足球、踢球，一連好幾

個小時。是哪一隊也忘了，規則也沒了，比數也不記了。這些孩子一心只想踢到球！你從未看過那麼多欣喜的笑容，也從未聽過那麼多歡樂的嘻笑聲！

偶爾，有人會把球從孩子群中踢到場外的空地上。這時，有一個男孩似乎總是會先搶到球，把它據為己有。他一拿到球，就會把它踢走，遠離我們，直到有人追上他，把他帶回來為止。甚至連我的哨聲，或大家的叫嚷聲，都無法叫他把球踢回來。

最後，在感覺困惑之下，我問我那位年輕的翻譯，為何當我吹哨時，那個男孩都不停下來。

他說：「喔，先生，是這樣子的，他是個聾子。」

過了一段時間後，足球賽終於結束了，孩子們聚集在場中央說再見。我覺得很累，但卻感到無限滿足。那麼多微笑和快樂的臉龐，溫暖了我的心。

除了幾個孩子外，他們全都回到自己稱之為家的茅舍與泥屋去了。這時，一個男孩推著另一個坐在腳踏車上的男孩向我走來。坐在腳踏車上的男孩年紀較小，他有話要對我說。他燦爛的微笑讓我永生難忘，他大聲說：

「先生，謝謝你帶給我們那麼美好的一天，我玩得很開心！」

我回答說：「不客氣，但在今天的球賽裏，我好像沒看到你啊。」

直到那刻，我才明白他的朋友需要推著他的原因了。他的腿因為小兒麻痺症而癱瘓變形、無法行動。我吃驚尷尬的表情，只換來另一個燦爛的微笑。

當他的朋友推著他回家時，他回過頭來並大聲的說：「我很高興今天能看到你到我的兄弟與朋友們玩。謝謝你！先生，謝謝你！」

我原本只想跟自己家人輕鬆一下，結果卻學到了一個好功課。

當我以為已經盡力奉獻一切，輪到該只是照顧自己和家人時，上帝卻讓我遇到一些需要祂的愛的人。祂以一個出人意料之外的方式，帶給我所需要的心靈更新。因給予而帶來的喜悅，使我的倦怠感消散無蹤。

菲力浦·薩拉查是家庭國際基督徒聯會在美國的成員。



你若要使他人幸福快樂，請給予憐憫。你若要使自己幸福快樂，也請給予憐憫。——達賴喇嘛

表達感謝的♥

在我女兒還小的時候，有一次，我無意中聽見了她祈禱雨停，並祈求第二天會是個好天氣。於是，我便對她說：「親愛的，我想上主不介意我們祈求雨停。祂希望我們把需要和願望告訴祂，祂也承諾會將我們所需要的賜給我們。但我們也要明白，祂並不總是會把我們想要的東西賜給我們。我們既需要晴天，也需要雨天。如果我們稱晴天是『好天氣』，這會使我們以為雨天是『壞天氣』。因此，不論是晴天還是雨天，讓我們總是努力讚美上帝賜給我們的美好一天吧。」

不論天氣是晴是雨，都能同樣地感恩，似乎是個那麼簡單而又孩子氣的功課，但它卻讓我領會到，我們談論事情的方式，會影響我們的快樂與對生活的看法。不幸的是，我們當中許多人對於某些情況，已養成了一個使用負面用語的壞習慣。如果我們想變得更積極，思想更正面，對事物有更正面積極的反應，我們就必須努力改變、使用更正面積極的辭彙。因為在談論「壞」天氣的同時，讓人想到其中正面的一面是相當難的。想要改變對事情的看法，我們就必須也改變我們談論它們的方式。

我們說話時的用詞，以及表達和歸類事物的方式，對我們的想法有很大的影響。例如說，對一個綽號叫「笨蛋」的人，我們會很難認為他是聰明能幹的。因此，我們若想要

思想積極，就必須言談積極。

我們若需要或想要改變一個情況，比如天氣，而請求上主去改變它，這樣做沒有什麼不對。如果一件事會造成傷害或阻礙，我們知道上主可以經由回答我們的禱告來改變它。但直到我們期望的改變發生之前，或者，即使它沒有發生，我們都應保持正面的看法，正面的來談論它，並感謝上帝賜給我們的一切。

根據聖經所說，我們不論在什麼境況下都應該知足。¹ 在某方面來說，當我們祈求上主改變某個情況時，那似乎在表示我們並不滿意事情的現況。但我們不能把我們的整個人生和價值觀，都只是依據那一句經文，我們還得用其他的靈性原則來衡量它。如果我們認為那句經文的意思是「無論情況如何，我們都應該總是感到滿足」的話，那麼，我們就永遠不會「坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得……隨時的幫助」²，或是「互相代求，來得醫治」³，或為任何事禱告了。

當我們認為某件事需要被改變時，我們首先應該禱告，祈求上主去改變它。同時，我們也應該問問上主和自己，有沒有任何祂想要我們去做的事，能夠幫助促成改變。但我們一旦禱告過，且盡了本份之後，在等待上主回答禱告時，要凡事謝恩。⁴ 如果我們真的相信上主知道什麼是最好的，並相信一切都在

祂的掌控之中的話，我們就會對祂的回答感到滿足。即使我們渴望的改變永不發生，我們都應該繼續感謝上主，因為我們知道「凡祂所作的事都好。」⁵

因此，舉例來說，即使我們對於下雨並不感到興奮，我們仍可以開心快樂，因為我們知道，上主賜給我們的每一天都是「祂所定的日子」，那也是我們為什麼能夠「在其中高興歡喜」⁶ 的緣故。

「凡事謝恩。」⁷ 換句話說，就是在每個情況下都感恩。你可以說：「即使這情況遠不如理想，我們仍感謝您，我們能擁有的一切，以及您賦予我們另一天的生命。」

如果一件事的發生可以教導我們去禱告，並讓我們從中學會信心、忍耐、堅忍和愛的功課；如果這件事帶來的好影響多於壞影響，我們又怎能說它是一件壞事呢？生活中幾乎每一件事都各有它好與壞的一面，但如果其中正面之處多過負面之處，我們就可以且應該說「它是好事」。而對我們這些愛上帝和信靠上帝的人來說，這便包括了所有的事情，因為到最後，上帝總是會讓我們得到的好處勝過壞處。「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」⁸

瑪利亞·芳婷與她的先生彼得·阿姆斯特丹，共同領導家庭國際基督徒聯會。

「你說用餐前要謝恩，這當然很好。但我會在音樂會和歌劇開始前謝恩，在表演和默劇開始前謝恩，在打開書本前謝恩，在寫生、繪畫、游泳、擊劍、打拳、散步、玩樂和跳舞前謝恩。還有在我將鋼筆沾入墨水前，也要謝恩。」****

——G.K. 賈斯特頓(G. K. Chesterion)

1. 腓立比書4:11

2. 希伯來書4:16

3. 雅各書5:16

4. 帖撒羅尼迦前書5:18

5. 馬可福音7:37

6. 詩篇118:24

7. 帖撒羅尼迦前書5:18

8. 羅馬書 8:28

有些人真的是「什麼都有」嗎？

問：爲什麼有些人好像過著無憂無慮的生活？他們容貌端正漂亮，身體健康，不但天賦衆多，而且朋友無數，簡直可說是一無所缺。像我這樣的人，卻總是好像有數不盡的缺點和問題。

答：表面上來看，好像事情多有不公平之處，但發生在每個人生命中的很多事，都是不被旁人所見的。聖經中的所羅門王有句智慧名言：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」¹ 儘管並非每個人都會經歷同樣的困難，或在同一時間經歷它，但每個人終究都會遇到他們的困難。

若沒有經歷過痛苦、哀傷和困難，人的生命就不是完整的。上帝允許每一個人都多少經歷一些困難，因爲祂希望每個人學會去克服它們。祂想要我們來到自我能力之極限，然後向祂求助，並發現祂的大能。這通常需要在一個迫切的情況下，我們才會這樣做。因此，即使你看別人的

生活似乎很容易順利，但你可確定的是，他們也有困難煩惱。

同時要記住，上帝看事情的方式，往往與我們非常不同。我們認爲，一個人若過著無憂無慮或問題和病痛較少、且成就顯著的人生，就表示他是備受祝福的。然而，上帝的祝福常常會被偽裝成問題的模樣。祂寧可我們擁有豐富的人生，而非安逸的人生。祂希望我們的生命充滿信心、靈魂深度、諒解的心、自我犧牲的愛、內在的力量和溫柔的心。這些屬靈的財富，全都源於與上主之間的親密關係，經常是通過考驗、痛苦或經歷極大患難而來。但與主之間的親密關係和心靈成長，隨之而來卻會爲我們帶來更深厚而持久的喜樂。

你若必須以知足、完整而喜樂的人生爲代價，來交換「什麼都有」的生活，你會願意這麼做嗎？✠

1. 傳道書3:1

聖經精粹 永不孤單

我們心中一旦有了耶穌，就永遠擁有祂的陪伴和祂的愛。

約翰福音14:18
馬太福音28:20b
羅馬書8:38-39
希伯來書13:5a

塵世情誼會變，但主永遠不變。

詩篇27:10
詩篇38:11,15
詩篇142:4-5
以賽亞書41:10
以賽亞書54:10

有時上主讓我們感到孤獨，是爲了促使我們更加親近祂。

詩篇63:1, 5-7
詩篇73:25-26
耶利米哀歌3:24
腓立比書3:8

甚至連耶穌有時也曾感到孤單、被人拋棄。

以賽亞書53:3-4
約翰福音1:10-11
希伯來書4:15

向別人伸出友誼之手，經常是化解孤單的最佳良藥。

箴言11:25
箴言18:24a



你是獨一無二的！

大衛·布蘭特·博格

你知道誰是世上最快樂的人嗎？就是那些勇於接受上帝創造他們的本來模樣，不為了取悅別人或使人留下深刻印象而矯飾的人。努力按照你認為他人對你的期望去生活，會使你如負重荷，然而，心存謙卑可使你從這些壓力中釋放出來、得到自由。

年輕時，我不喜歡自己的長相。我認為我的鼻子太大，外型太瘦削又太醜。對此，我感到非常自卑，過了很久之後，我才克服這種自卑感，而不那麼在意。我感到自卑，一方面是因為我的驕傲心在作祟，另一方面是因為我總是在跟別人比較。然而後來當我年紀較長之時，我開始瞭解到，外表實際上並不是那麼重要。我領悟到上主按照祂的旨意而創造了我，祂那樣造我，乃是因為祂愛我。

祂喜愛祂創造你的模樣，你在祂眼裡是美麗的。我們全都是特別而獨一無二的。不論我們的外貌如何，在祂眼中都無醜陋可言。

建立肯定的自我評價，經常在於你和上主之間的關係。你與上主愈是親近，你與祂之間愈有那份安祥平和感，那麼你對自己就會愈是感到平安滿足，你會愈是感到快樂，而且輕鬆自如。當你親近上主的生活時，你就會是英俊或美麗的，因為祂的愛與光會經由你而散發出來。

我要給你一個建議：那就是有時候坐下來，讓上主告訴你祂對你的看法吧。或是請別人為你禱告，讓他們請問上主來告訴你，祂對你的評價為何，祂認為你有那些內在美、潛能，還有祂想要你展現的天賦和才能有哪些。讓祂來鼓勵你，而你將發現，你實際上可以快樂自在地成為祂獨一無二的造物呢！

大衛·布蘭特·博格（1919-1994）是家庭國際基督徒聯會的創始人。✞

今日的禱告：

天父，您本可以按照我的或別人的標準，把我造得完美無缺；但您沒有那樣做。取而代之，您按照您認為完美的標準，把我造成正如您所要的樣子。懷疑這一點，就等於在懷疑您的愛；但領悟到這一點，就能在您的愛裡找到完美的平安、安全感及安息。謝謝您！

經科學證實的 十項使你快樂的方法

過去幾年，心理學家和研究人員，一直在致力於探究先前是專屬哲學家們研討的一個問題：什麼會使我們快樂？有些研究者，如艾德·迪耐和羅伯特·畢斯瓦士迪耐父子、史丹福大學心理學家舒妮雅·柳波莫斯基，倫理學家史帝芬·波斯特，曾對世界各地的人進行研究，試圖找出金錢、態度、文化、記憶、健康、利他主義以及日常習慣之類的事，會如何影響到我們的安康福樂。新興的正向心理學不斷有新的發現，指出你的行為會對你生活上的快樂和滿足，造成重大影響。以下是經由科學證實、能夠使人快樂的十種方法：

1. 品味生活瞬間。現在就放下手邊的事，去聞一聞玫瑰的花香，或去看看孩子玩耍吧。心理學家舒妮雅·柳波莫斯基指出，調查過的參與者中，凡是花時間「品味」日常生活中他們通常會因匆忙而忽略的平常事件，或回想一天之中愉悅時刻的人，「顯示快樂遽增，憂鬱減少」。

2. 避免比較。儘管不落人後乃是美國文化的一部分，但與他人比較，可能會對我們的快樂和自我評價造成損傷。根據舒妮雅·柳波莫斯基的說法，與其和他人比較，不如專注我們個人的成就，會帶來更大的滿足感。

3. 不要把金錢看得太重。根據研究人員提姆·卡瑟和理查德·萊恩指出，看重金錢的人，往往

更容易憂鬱、焦慮和自卑。他們發現，儘管民族、文化各異，但結果盡都一致。「我們越是追求物質上的滿足，我們就越得不到滿足，這種滿足感只能持久短暫的時間——一瞬即逝。」萊恩這麼說。追求金錢的人，在活力和自我實現測驗中得分偏低。

**「心中安靜（健全）
是肉體的生命；但嫉妒
是骨中的朽爛。」**

——箴言14:30

4. 設立有意義的目標。「為有意義之事努力奮鬥的人，無論是學習一門新手藝，或是培養品行端正的孩子，遠比沒有堅定夢想或抱負的人快樂許多。」艾德·迪那

和羅伯特·畢斯瓦士迪那這麼說。「身為人類，我們實際上需要有意義的價值觀，才能興旺。」在哈佛大學教授快樂課程的專任教授班夏哈，也同意這個說法：「樂趣與意義兼具，才會得到真正的快樂。不論是工作或居家，目標都應該要從事個人認為既有意義又有樂趣的活動。」

5. 工作上採取主動。你在工作上有多快樂，部份取決於你有多主動。研究人員艾美·維森紐斯基指出，當我們表現出創造力、幫助他人、提出改進意見、或做工作上的額外差事時，我們對工作就會更有成就感，並覺得更易於掌控。

6. 結交朋友，珍惜家人。艾德·迪那和畢斯瓦士·迪那指出，比較快樂的人通常有幸福的家庭、好友、

和積極鼓勵的人際關係。你或許在派對上能讓人興奮開心，但如果你周圍只有淺交的朋友，那是不夠的。「我們不僅需要人際關係，還需要充滿關懷和諒解的深交。」

7. 即使你不想要，也微笑吧。這聽來很簡單，但實際上的確有效。

「快樂的人……能看到可能性、機會和成功。當他們想到未來，他們是樂觀的；當他們回顧過去，他們較會品味精采美好之部分。」艾德·迪那和畢斯瓦士·迪那這麼表示。即使你並非天生樂觀，經由練習，你可以培養出樂觀的態度習慣。

8. 發自內心、真誠的感謝他人。根據作者羅伯·艾曼斯的看法，每週記錄「感謝日誌」的人，比較健康、樂觀、也比較容易在達成個人目標上取得進步。正向心理學創始人馬

汀·塞利格曼的研究顯示，寫「感謝信」給那些使他們的生命有所改變的人，他們快樂較多，憂鬱較少，而這種效應可持續數週之久。

9. 出外運動。根據杜克大學的一項研究顯示，運動可能和治療憂鬱症的藥物一樣有效，且沒有副作用，也不用花錢。其他研究也顯示，定時規律的運動，除了有益健康外，還能為人帶來成就感和社交機會，釋放具有愉悅感的腦內啡（腦分泌具有鎮痛的氨基酸），以及提升自我評價。


10. 給予他人——現在就做！使得「利他主義」及給予成為你生活的一部份，並且有目標的去做。研究人員史帝芬·波斯特指出，幫助鄰居、當志工、捐贈物資、或提供服務，會帶來「助人者的快感」，也

對你的健康有益，其益處比運動或戒煙還要大。他說，聆聽朋友的心聲、傳授你的技能、慶祝他人的成功、還有原諒別人的過錯，也會帶來快樂。研究人員伊莉莎白·杜恩發現，花錢在別人身上，結果比花錢在自己身上更快樂。

本文係經《Yes!雜誌》同意轉載。

「凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的、若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事，你們都要思念。」

——腓立比書4:8



「是我先來的！」

喬治·索拉

我三歲大的兒子曼紐爾正在玩電腦益智遊戲，這時，他六歲的姐姐艾蘭朵要求他讓她來玩電腦。曼紐爾作出平常的反應，說：「是我先來這裡的！」

我不知道曼紐爾是從哪兒學會這樣說話的，但這情況不禁令我心有所思。「先來的」比「後到的」享有更多的權利，這似乎是人類社會普遍接受的一個原則。第一位踏上處女地拓荒的人，總是比別人更有權利擁有那塊土地。而第一位在海洋裡發現珍珠、挖掘到金礦和石油的人，也可聲稱那些是他個人的財富。首位從事一項科學探索與發明的人，可享有專利權，並可

要求得到任何相關的利益。第一個在海灘找到特別位置休閒的人，也便成為當天那塊地方的主人了。

在我孩子的情況下，如果他們其中一個人已經玩了半個小時的電腦，我便會告訴他或她應該輪流讓另一個人來玩了。大多數的父母親可能都會這樣做。但如果我們把這個原則也運用到社會中每個層面的話，那一定會造成混亂。你可以想像一位地主說：「我擁有這塊土地已有好長一段日子了，所以現在該是讓其他人來享有它的時候了」的情景嗎？又或者，你可以想像擁有一份好工作的人，把他的工作讓給另一個失業缺錢的人之情形嗎？

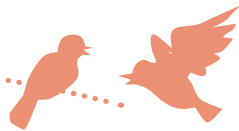
這些例子固然有點極端，但那些小小的無私行為又如何呢？多少次你看見在公車、捷運上那些有座位的人，願意讓座給那些剛剛上車、身體無恙、但卻看來非常疲憊、需要休息一下的乘客呢？別人期望我們做這樣小小的犧牲，真的是如此困難嗎？又或是，我們不這麼做是因為我們沒有看見他人願意這麼做，而且也沒有人會期望我們這麼做呢？

歸根究底，其實這就是自私，而自私是我們人類的罪惡天性的一部份。然而，耶穌的愛可以幫助我們不致被自私所綑綁。「你們要給人，就必有給你們的，」祂教導說：「因為你們用什麼量器量給別人，也必用什麼量器量給你們。」¹對今日這個時代來說，祂所說的這些話真的是個相當富革命性的理念。我們會多麼緊緊把持著我們自私的權利啊！然而，那種真正的給予、無私的愛，才是上帝從最初對我們所有人的期望，而祂的愛能幫助我們這樣做。如果我們願意實踐這種愛的話，這個世界將會變成一個不一樣的地方了。

喬治·索拉是家庭國際基督徒聯會在智利的成員。

1. 路加福音6:38

排解寂寞



一種靈性鍛鍊

聖經上說：「有一位朋友比弟兄更親密。」¹ 這位朋友就是耶穌，祂還應許說：「我常與你們同在」²，「我總不撇下你，也不丟棄你。」³ 無論我們在生命旅程中，有多少親密朋友，但只有耶穌才能填滿我們全都有時會感受到的內心空虛。我們需要學習讓耶穌來填滿那份空虛。

安靜地坐下來，凝神思考這個應許：「我必親自和你同去。」⁴ 然後從這一天尚未開始前回想。當你睡覺時，祂在看顧著你。早晨來臨時，祂也在你身旁，就如太陽從東方升起一樣確定。當你想到當天要做的事時，祂也在那裡，只是等著你去請祂幫你如何計畫和執行計畫。在你上班的路上，祂就在你身邊。每當你遇到一個問題，祂都在等著要把你需要的答案給你，希望你會向祂求教。當你聽到一些好消息時，祂與你一同高興。當你遭遇困難時，祂會安慰你。當你在閱讀這篇文章時，祂就在你身旁。

明天，當你度過一天時，想著耶穌是那位時時與你同在的伴侶。當你愈來愈意識到祂與你同在時，你將會找到解除寂寞的慰藉與情誼，祂能填滿你生命中的空虛，而那是沒有任何人或事物做得到的。

我往那裡去躲避您的靈？我往那裡逃，躲避您的面？我若升到天上，您在那裡；我若在陰間下榻，您也在那裡。我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，就是在那裡，您的手必引導我；您的右手也必扶持我。我若說：黑暗必定遮蔽我，我周遭的亮光必成爲黑暗；黑暗也不能遮蔽我，使您不見，黑暗卻如白晝發光。黑暗和光明，在您看都是一樣。

——詩篇139:7-12

✞

你若尚未體驗過耶穌充滿愛心的與你同在，你現在就可以接受祂作爲你的救主、邀請祂進入你的生命中，來體驗祂與你同在吧。你只須做以下這個禱告：

親愛的耶穌，我渴望認識您，體驗到您的愛。請您進入我的心中，寬恕我的過錯，賜給我永生，並指引我與您建立親密的個人關係。阿們。

1. 箴言18:24
2. 馬太福音28:20
3. 希伯來書13:5
4. 出埃及記33:14





永遠 伴你 左右

在你孤單時，到我這裏來。我深摯地愛著你，並總是隨時在你左右。我是你忠貞不渝的伴侶、你最好的朋友。

當你感到無人在乎、真愛無處可尋時，我要你躺在我的懷抱裡來得到平安。當你沮喪灰心，覺得自己一無是處時，請凝視我的面容，看我對你展開笑靨，因為我愛的就是這樣的你。當你感到擔憂或受挫時，奔向我。我會是你完美的伴侶。當你覺得沒有人可能了解你所經歷的困境時，那正是該來到我面前的時候，因為我總是能了解一切。愛慕思念我吧，我將會滿足你的每個需求。

你我一起共度的這些特別時刻，會使我們的愛日益堅定強烈，使你我之間的關係更為深切，超過世間上的任何愛或感情。與我結合，將會為你帶來最大而持久的幸福、無比的充實和滿足。