

荣登《纽约时报》、《今日美国》、《华尔街日报》畅销书排行榜

*Beth Moore*  
*So Long, Insecurity*

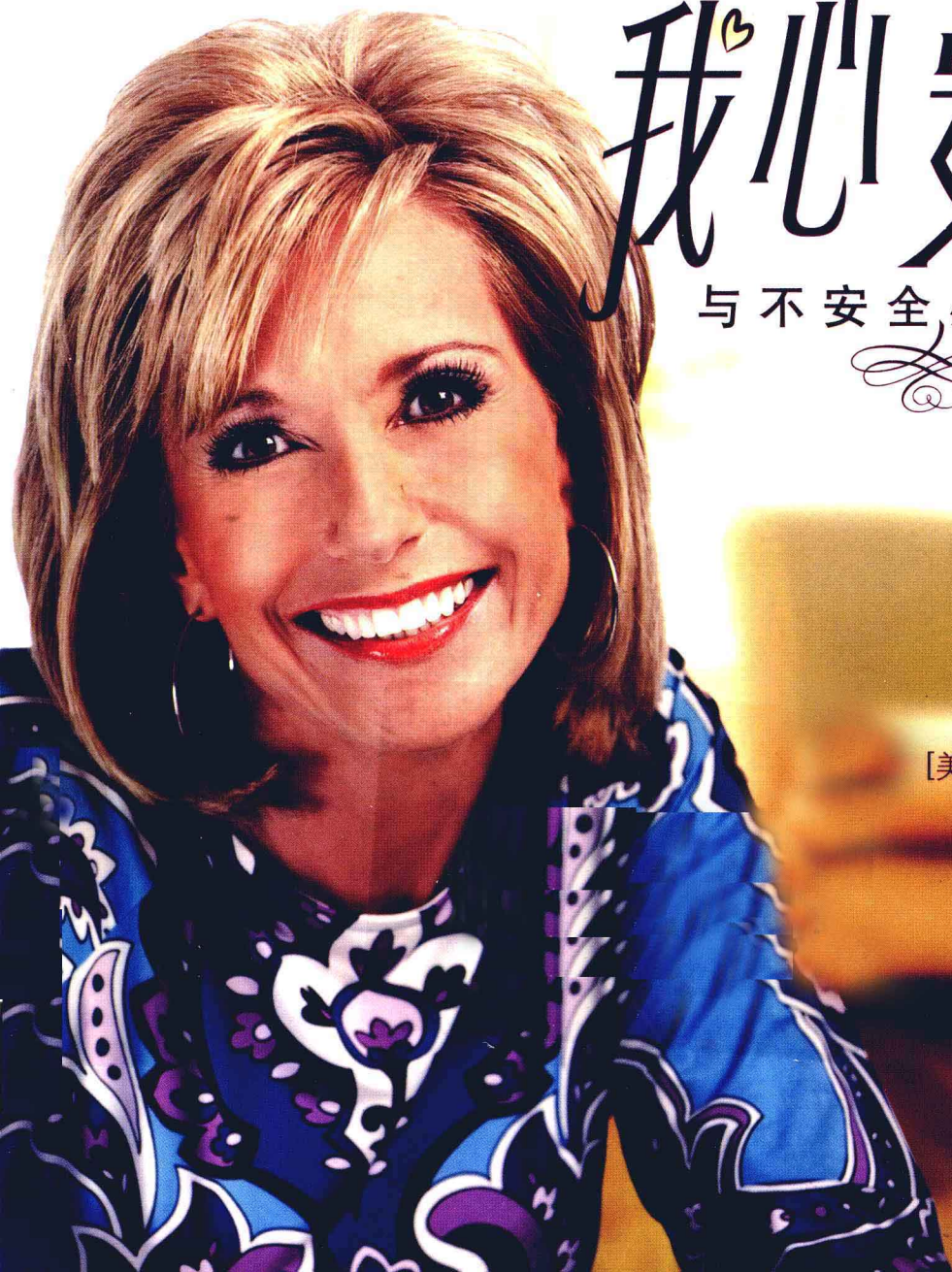
我心安稳

与不安全感说拜拜



[美] 贝丝·穆尔 著  
张燕 译

陕西出版集团  
陕西人民出版社



荣登《纽约时报》、《今日美国》、《华尔街日报》畅销书排行榜

*So Long, Insecurity* *Beth Moore*

我心安稳  
与不安全感说拜拜

【美】贝丝·穆尔 著

张燕 译

陕西出版集团  
陕西人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我心安稳：与不安全感说拜拜 / (美) 穆尔  
(Moore, B.) 著；张燕译. —西安：陕西人民出版社，  
2011

书名原文: So Long, Insecurity

ISBN 978-7-224-09814-3

I. ①我… II. ①穆… ②张… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第146256号

### **So Long, Insecurity, Chinese-Simplified**

Copyright © 2010 by Beth Moore

Chinese-Simplified edition © 2011 by ZhaoDaoLa Universal Cultural Development Co., Ltd with permission of Tyndale House Publishers, Inc.  
All rights reserved.

图字：25-2011-074

## 我心安稳

——与不安全感说拜拜

---

作 者：[美] 贝丝·穆尔

编 译 者：张 燕

责任编辑：王金林

---

出版发行：陕西出版集团 陕西人民出版社

西安北大街147号 邮编：710003

印 刷：环球印刷（北京）有限公司

开 本：710mm × 1000mm 16开 15.5印张

字 数：210千字

版 次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-224-09814-3

定 价：35.00元

---



# 目录

## CONTENTS

### 第一章 要抓狂了! ..... 1

我们从男人的一举一动中判断自己是否美丽、动人、令人羡慕、惹人怜爱。我们察言观色，看他们的表情来决定我现在是应该表现得聪明还是假装愚拙，或者是耍耍欲擒故纵的手腕……可怜的女人，我们确实是缺乏安全感，可是男人也是内心十分贫乏的族类，他们实在没有什么神奇的力量可以分给我们。

### 第二章 必须改变 ..... 11

请不要以为缺乏安全感只会影响到你个人情感生活的层面。不错，这是最让你难受的一个层面，但绝不仅如此而已。你与公司同事的关系、你与老板的关系，乃至你和其他任何人的关系，都有可能因为你缺乏安全感而成为牺牲品。

### 第三章 清除谎言 ..... 21

人们常误以为漂亮女人会比其他人有安全感，另一种误解是结了婚的女人会比单身女人有安全感。但建立在外表上的安全感是完全靠不住的，就这么简单。

### 第四章 并肩作战 ..... 31

圣经翔实地记载了这么多缺乏安全感的人物……看到亚当、夏娃、亚伯拉罕、撒拉、夏甲、利亚、拉结、扫罗、井边的女人、“超级大使徒”们，还有保罗，我们可以大大松了一口气说：“原来我们并不孤单。”

### 第五章 刨根究底 ..... 41

生活中的风风雨雨是不可能避免的，每个人在成长过程中都会遇到或大或小的挫折。但是，你知道吗，这些苦难发生在我们身上，不是无缘无故的，也不是毫无意义的；世界没有失控，我们也并非像掉进一个无底洞般徒然挥舞着手臂、无益地挣扎；因为我们的上帝仍然在掌管。

- 第六章 内外侵扰 ..... 63
- 时尚文化将青春的时段越缩越短，镁光灯下的时尚人物走马灯一样变个不停。还没等我们抓到时尚的脉搏、贴合时尚的标准，所谓的青春就已经过去了。所以，亲爱的姐妹们，别再跟着那根指挥棒转了！
- 第七章 傻事一箩筐 ..... 81
- 缺乏安全感的人会做出各种各样的傻事。为了写这一章的内容，我在个人博客上提了一个简单的问题，邀请读者自由提交他们的答案。我的问题是：“你是否因缺乏安全感而做过一些愚蠢的事？”
- 第八章 重拾尊严 ..... 109
- 你是配得尊重的，我也是。如果你相信这个事实，你就不必要用虚伪和骄傲来掩饰自己缺乏安全感的现实，其他人对我们的看法就会变得越来越不重要了。
- 第九章 男人也是人 ..... 121
- 现在，在我眼中，男人终于去掉了光环。我不再需要贬低他们、强迫他们变得女性化，或者把他们当成偶像，来寻求心理的平衡。我可以看他们和我一样，需要上帝的扶持和赦免。
- 第十章 远离善恶树 ..... 139
- 我们想要知道他过去和谁在一起、都做了些什么，知道了以后，头脑中便自动形成一幅鲜活的壁画。每天闭上眼睛的时候，那幅画就跳出来搅扰我们的睡眠。过度的好奇心是有害无益的。
- 第十一章 他怎么看？ ..... 157
- 与那些像封面女郎一样的女人相比，男人更容易被内心充满自信的女人吸引。男人渴望和性感的女人发生关系，却渴望把自信的女人放在心里。

第十二章	<b>自由选择</b> .....	165
	我们可以主动建立积极的连锁反应。在消极情绪产生之前，先来做决定，告诉自己：我要采用完全不同的态度来面对这一切。	
第十三章	<b>互相搀扶</b> .....	181
	亲爱的读者，我和你，就像给我留言的那位妈妈一样，必须采取行动，为了女儿坚强起来。就算你不是做妈妈的，也不能推诿责任。无论走到哪里，年长的女性都是年轻女孩子效法的榜样——你愿意为她们做些什么呢？	
第十四章	<b>积极影响</b> .....	191
	在这个残酷的世界里，我们需要的是朋友，而不是更多敌人，所以我们要彼此帮助。通常，我们在力所能及的情况下多帮别人一把，就一定会得到回报，而这对于我们建立安全感大有益处。	
第十五章	<b>走出自我</b> .....	207
	抵御不安全感最有效的办法，就是去追求生命的价值和意义，用有意义的生命对付虚伪和表面的虚浮。向虚伪的生活说一声“再见”吧，你不需要靠这种表面享乐的生活来维系安全感！	
第十六章	<b>不要惧怕</b> .....	223
	每当那种熟悉的恐慌涌向你，每当那句“万一某事发生，我该怎么办”的魔咒又在你耳边响起的时候，请用心听听上帝的回答：“孩子，你的问题问得不对。你应该问这个问题：万一……发生了，上帝会怎么办？”	
第十七章	<b>整装待发</b> .....	235
	让我们守住已经夺回来的阵地，一寸都不要再失去。把毒根拔掉，让它永不复发。	



## 第一章

# 要抓狂了！

**我**最近心情极差，到处找地方想要发泄一番。有些人心情不好的时候很想狂吃，也有些人心情不好时根本吃不下，甚至吃了就吐；有些人用跑步发泄郁闷的心情，也有些人关起门来睡觉；有些人泡在健身房里发泄，也有些人拼命找别的事情做，好让自己不必面对这些烦心的事。实话告诉你，所有这些我都可以一一照做，但是没有一样能让我真正解脱。

每当郁闷得快要爆炸的时候，我就喜欢用写作来发泄。我尽量不去写那些长篇大论的东西，可是经常控制不住。心情越糟糕，我就越爱在我的电脑键盘上拼命地敲字，完全是盲打，可以说是“凭信心而不是凭眼见”吧！我家的电脑可以见证我对写作的热爱以及我的咬文嚼字，因为常用的元音字母键都被磨平了。“郁闷”、“气愤”这几个词最近正在迅速磨损着几个字母键，我恨不得找出所有的同义词来发泄我的愤怒，干脆让这些词把键盘上的字母彻底磨掉吧。

最让我生气的是，我的“郁闷”和“气愤”完全不是针对某个有名有姓的人。我用写作来梳理我的情绪，写完了，就不再生气了。通常在第一

章里你读到最多的都是我的怨气和被鄙视时的愤怒。有句俗话说：“被鄙视的女人，会发出比地狱更强烈的火焰。”我现在的心情就可以用“火大”来形容。

我愤怒并不是因为自己受到了什么委屈，其实我是为了生而为女子的族类抱不平。在过去的整整 25 年里，我致力于妇女工作。我所见到听到的人生故事，就像一个聚宝盆一样五花八门。我试图在圣经的教导里，从各种角度来分析女性。我冥思苦想过，身体力行地去试过，也大声疾呼过。我常常为女人们祷告，有时流泪，有时欢笑，也有时因为被误会而气愤难平。这 25 年，我见过许多人，从刚出生的女婴到青春期的少女，再到安息在棺木中的女性长辈。作为女性，她们的生活、她们的挣扎我都参与过。最终，我得出一个结论：我们都需要一个外在的力量来帮助我们改变，我们现在得到的这点儿帮助是远远不够的。

前几天我看见一个开着尼桑车的女子，一边开车，一边哭得像个泪人儿一样。可怜的女人啊！还有一位花季少女，为了能在色情酒吧打一份工虚报了年龄——此时能有人拉她一把该多好。一位婚姻破裂的女子，用狂吃来发泄心中的苦闷，体重增加了四十多斤——如果这时候没有别人的帮助，她会变得更胖。还有那位当红的摇滚女歌手，我虽然很难欣赏她的音乐，但是当我看见她那个无耻的前夫在媒体上公开指责她时，真恨不得上去咬他一口。任何一个女人都无法忍受这种造谣中伤！我甚至想联络她的经纪人，看看是不是可以尽我所能帮她一把，比方说，给她讲讲圣经的教导。

几天前，我和一个好朋友喝茶。她和未婚夫经过了谨慎又谨慎的恋爱和祷告，终于步入了神圣的婚姻殿堂。可现在刚刚结婚三个月，她先生好像就对她失去了兴趣。我们聊起她的婚姻生活，还没到一个小时，她就对我说：“整个周末，老公都对我不理不睬的，我都快崩溃了。说实话，我真想冲上去质问他：‘才结婚几天啊，这么快你就讨厌我了？咱们这辈子就打算这样过了吗？’”

不难想象，如果她老公见她发火，一定会重新调整生活的重心。可是



令人悲哀的是，她感觉自己就像他买来的那些游戏，不久就会被淘汰了。

还有一个更悲哀的真实故事。有一位称得上是绝色的女子，刚刚30岁，常常担当杂志的封面女郎。可是，为了让丈夫有兴趣和她行房事，她必须满足他的怪癖，穿上十分另类的衣服，扮演奇怪的角色。我并不是想对别人的私生活说长道短，但是我怀疑她为了维持这个婚姻所付出的一切是否值得。难道她觉得做她自己就没人爱吗？我为她难过。

我认识一个15岁的花季少女，为了留住男朋友，她放弃了自己一直持守的贞操。可结果又怎么样呢？他不但把她甩了，还四处宣扬这事。现在她的“丑事”在整个学校里炒得沸沸扬扬。

我的一个亲人正在经历第三次离婚。她一直想找到一个最靠得住的老公，但用的都是最不靠谱的方法。她甚至还信心满满地期盼着再嫁一个，就一定是十全十美的那个“另一半”，但问题是，她无论怎么嫁，那些男人都是同一类型的。

我简直快受不了了。

如果这些故事只是凤毛麟角的一些个案，我也不会煞费苦心地要坐下来写书了。这些可怜的女人们，越是害怕什么，就越是身陷其中。有多少女人在夜深人静的时候躲在被子里流泪！虽然我不愿意承认，但是在所有这些女人的经历中，都能找到我过去的影子。我虽然努力地克制，但是那种感觉还是不停地冒出来。我们里面有一个错误的价值观，导致自己看不起自己。社会把我们的价值观扭曲了，我们的核心支柱有一道大裂缝需要修补。

今天早上，我正准备去教会礼拜，突然，一连6条短信差点把我的手机从洗脸池子上震到地上——我的一个好朋友出了事。虽然我的生活中也充斥着大大小小的问题，但是我尽最大的努力回复了她。然后，我极力忍住眼泪，好让我刚画好的眼线不至于花掉。我决定打开电视，看看能不能找到一个知名牧师在讲道，希望他能振奋我的精神。果然，我找到了，这位牧师当时的讲题是“女人到底要什么”。

听完讲道，我的心寒了。

其实那是一篇很好的信息，句句铿锵有力。牧师运用结合现代生活的漫画和图片，讲述了五六个圣经道理。但是，因为我太了解自己了，同时也看到人性诡诈的一面，所以我心中的疑问很快就一个接着一个地冒了出来。

牧师说：“男人应该为女人做些什么呢？女人喜欢听你对她说她很迷人、很美丽、很有魅力。”

我同意。哪个女人不喜欢听男人的甜言蜜语？而且越多越好。

可问题是，如果一辈子都没人跟她说这些话，她怎么办？就无法快快乐乐生活了吗？还有一种情况，如果丈夫说这些话是迫于压力，或视心情好坏而定，嘴上说你美若天仙，可心里觉得你只是看得过去而已，这样口是心非有用吗？如此说来，我们女人岂不是很可怜，只有男人高兴地夸奖我们的时候，我们才会自信满满。再或者说，男人还是挺爱我们的，只是对太太的身体远不像新婚燕尔时那么有热情，那我们该怎么办？再假如，丈夫迷恋电脑中那些撩人的美女图片，而我们早已年老色衰、回春无术，那我们还活不活了？等我们七老八十了，已经没有了丝毫性欲的时候，怎么办？除非我们的男人都变得眼睛耳聋了，否则我们哪里是媒体的对手啊！

有一位男性朋友毫不隐瞒地告诉我，其实一个正常的男人，不管多老，只要没死，眼睛都会去追寻年轻美丽的女人。老天啊！像我们这些嫁给了“正常男人”的女人们，要一辈子跟那些年轻的女子比美，岂不是输定了？有人或许会“阿Q”一点儿，劝自己说：“他们只是眼睛出轨，没有什么大不了。”但是，我不是小题大做，只要是出轨，无论是身体的哪个部位，都会有人受到伤害的。

这样看来，单身的女人就更可怜了。眼前实在找不到一个合适的男人可以带给爸爸妈妈看，这奇怪吗？难道就因为没有人追求我们、向我们献媚，我们就没有做女人的价值了吗？

有一些女人试图证明，男性能做的事情，她也统统能做，所以她们并

不需要男人。但可悲的是，她们要不就把自己打扮成一个处处都像男人的女人，要不就找一个比自己强悍的女人作为依靠，再不然就像电视剧《欲望都市》里面的女人那样，在男人的世界里、用男人的规则与他们拼杀，唯一的目的就是把男人打垮，踩在脚下。

如果你跟我说你对男性没有偏见，除非你是一个异形，不然我是不会相信你的。如果你是一个勇于诚实面对自己内心的人，请仔细想想你做事的动机。第一，你是否力图得到男性的认可？第二，你是否在努力证明某个人对你的看法是错误的？真正有安全感的人不会有这样的动机，但是她不是平白无故就达到这种境界的。

我想先声明两件事情：

第一，男人绝对不是女人没有安全感的唯一因素。在以后的章节里，我们会进一步探讨其他的因素。之所以从性别开始讲起，是因为如果一个女人在心理上对男性有不健康的认识和期盼，那么她在其他关系的处理上，就不可避免地会出现一系列的问题——有些看起来甚至是和性别完全无关的问题。

第二，我不是个喜欢怨天尤人的人——尤其是不愿意指责男人。我很讨厌那些动不动就把男人拉出来当借口的怨妇，我也不想劝女人们在情感上彻底独立，好像必须这样做才能在这个混乱的世界上生存下去。如果我对男性持有半点这样的态度，上帝会像拍一只苍蝇一样把我拍扁的。你可以问我家里的任何一个男人，我是否对他们的性别存有偏见或无端的怨气，你听到的答案一定是“没有”（如果有人回答“有”，我就用酒瓶子敲他的头）。

我从来都是喜欢男人的。少女时期我就爱上过几个非常优秀的男生，后来嫁给了其中最出色的一个，就是我现在的丈夫。30年了，到现在我还是很欣赏他。很难想象我的生活如果没有他会是什么样子。他知道怎么逗我笑，知道我想什么，知道如何进到我心的最深处与我交谈。天下没有第二个男人像他这么好。他是最让我敬佩的人，值得我付出我的爱。我的两个

女婿也是极优秀的男子汉。如果说这世上还有哪个男人让我看不够，那就是我的外孙杰克逊了。除此之外，我身边还有很多的男士让我深深敬佩。

男性本身并不是我们的问题所在。女人的问题，是出在对男人有一些错误的期盼上。如果一个女人想要从身边的男人眼中找出自身的价值，那么所得到的答案一定会让她很困惑的。我们看男人像照镜子一样，认真又仔细，我们从他们的一举一动中判断自己是否美丽、动人、令人羡慕、惹人爱怜。我们察言观色，看他们的表情来决定我现在是应该表现得聪明还是假装愚拙，或者是耍耍欲擒故纵的手腕。最糟糕的是，我们还会时不时地故意制造一些小事故，看看我们的白马王子会不会来搭救深陷困境的灰姑娘。当女人染色体中的“XX”遇到男人的“XY”的时候，我们总想先拉拢他的那个“X”，再把他的“Y”也争取过来听我使唤，这才觉得安全。贪婪啊！

可怜的女人，我们确实是缺乏安全感，可是男人也是内心十分贫乏的族类，他们实在没有什么神奇的力量可以分给我们。我们的社会和文化对待男性也一样残酷，不同的也许只是表现方式。谈到由异性带来的压力而导致的安全感缺失，你我心知肚明，男女都是一样的。

面对现实看看，其实男人也希望我们女人能自己抓住安全感，而不是仰赖男人，让男人来负责或做主，那样他们的压力多大啊！有许多男人很坦白地承认这一点。就算是那些嘴上不肯承认的男士，你看看他们每天自顾不暇的日程表，也不难猜出他们的心声。

其实，男人从内心深处更渴望得到一个内心有安全感的女孩子，而不是一个过分依赖的人。我的好朋友克丽丝蒂·诺可（Christy Nockels）<sup>①</sup>说得很好：“没有一个正常的男人喜欢一个整天黏着他的女人。”不怕你笑话，我自己就做过这样的女人。虽然我的本性以及对待别人的方式不是这样的，但是人生中就是会有些机会，让你表现得像个大傻瓜。那时候，我太没有

<sup>①</sup> 美国著名福音歌手，与丈夫拿单·诺可（Nathan Nockels）一同从事音乐及敬拜事工。——译者注

安全感了。

我的丈夫基斯是一个有一说一的人，诚实得既可恨又可爱。有一次我们在一起低着头、闭着眼睛祷告的时候，他向上帝认罪。他把心里不洁净的罪老实地一一讲出来，好像没我这个人旁边一样。不用说你也可以猜到，他虽然是在认罪祷告，我的心里可是马上就翻江倒海了。我知道我的丈夫不会故意伤害我，但是我听了他的祷告之后反应太强，结结实实地把他吓着了。从那之后，他再也没有这样祷告过。基斯的心地非常单纯和善良，他哪里会了解，即便是一个简简单单的认罪祷告都会彻底击垮我脆弱的自信。更糟糕的是，在那之后，那些无端的幻想仍充斥在我的脑海中，整整一个星期之久。

我想说的是，我们的安全感，太多建立在别人（不管男人还是女人）的想法上，我们活得太累了。也许你身边的人不像我丈夫这样没头脑，也许有些别有用心的人会试图利用你的弱点控制你。不管怎样，这样的心态只会让我们整天活在痛苦和伤害里面。生活已经很辛苦了，我们还要这样折磨自己吗？

在很多方面，我丈夫是治疗我这种理想主义的良药。可是，良药苦口啊！记得大概十年前，有一次，我和一个非常要好的朋友关系破裂了。基斯突然间发现，他老婆从一个独立、自信的女人变成了一个黏黏糊糊的小女人。当年我们恋爱的时候，他很欣赏我的独立（也偷偷地希望我能稍微小鸟依人一些），可是现在他尝到苦果了。当我对友情彻底失望的时候，我痛苦地做了一个决定。我流着眼泪对基斯说：“我信错人了。从今以后，你就是我的全部。你是我最好的朋友，也将是唯一的朋友。只有你才是世界上唯一不会背叛我、完全值得我信赖的人。”基斯听了我这番话，像一只受了惊吓的兔子，连忙说：“宝贝，你可千万不能完全相信我！”虽然我老公过去从来没有对不起我，以后也没打算对我不忠，但是，他情急之下说出这话，明显是做好了最坏的打算。“亲爱的，如果你认准了我是世界上唯一不会骗你的人，我的压力也太大了。我不是圣人，我也会犯错的。”

听了他的话，我困惑了，这世界上还有可信的人吗？我好像绕了一大圈，又回到了原点。

回到原点，重新审视一切，这就是我应该开始的地方。我一直以来无处发泄的郁闷和愤怒，好像终于找到了一个目标。这个目标不是别人，正是我自己。原来我寻遍各处、苦苦追求的安全港湾不在别处，近在咫尺，而且从来也没有离我远去。我的上帝啊，怜悯我吧！其实一个女人心里要的只有一个——深深的安全感。它像是一个永不枯竭的源泉，从不吝啬，也不求回报。每当女人来到这个源头的时候，就能感受到无尽的爱。我们需要这样一个安全的地方，好让我们在自己都讨厌自己的时候，也敢就近这里。我们需要一个可以耐心倾听我们哭诉衷肠的人。

现实多么残酷，正所谓世态炎凉。有许多女子从小没有机会被肯定、接纳和疼爱，好不容易长大了，却又要为了生存而拼搏。我们多么不容易啊！环境常常变化，成长中难免遇到挫折和失败，付出真情却面临分手的结局。有悲剧般的结束，也有意想不到的开始。还有人经历学校的变迁、好朋友搬家离别、换工作、被人身攻击、被信任的人背叛、丧失亲友、遭未婚夫遗弃……等到终于成家了，又面临孩子出生、孩子长大离家、疾病、衰老、旧病复发……人生好像闯关游戏，刚刚杀死一头怪兽，还没来得及喘口气，它却复活了，而且又多长出一个头来！

外面的争战似乎还不够，我们的心还要时常自责。你是不是常责备自己说“我怎么又没有做好”？对啊，我们为什么总是重复过去的错误，病根到底在哪里呢？

造物主没有把一个死气沉沉的灵魂吹进亚当的鼻孔。他创造的是一个和他一样有创造力、活泼多变的生命。请不要误会，多变并不意味着神让我们不断地重复过去的错误。在我自己的人生里，有的错误犯过一次已经足够了。尽管如此，我发现因为自己常常怀疑自己，即便是下定了决心，再也不做那些让自己后悔的事情，但是，一旦受到伤害，或者觉得走投无路，我就不由自主地回到黑暗的老路上去了。就在写这本书的时候，我还是经

常在缺乏安全感的怪圈里打转，内疚和挫折感挥之不去。多少次我大声地骂自己：“这种错误你已经犯过不止一次了！真不敢相信你还在做同样的傻事。”我脑子里很清楚地知道，做一次傻事不等于我就是个傻瓜，但是不知道为什么，我的心却说着完全相反的话——“对了，你就是个傻瓜。”

请注意，这里有一个非常重要的真理：我们真正的敌人并不是失败本身，而是心理上对失败的惧怕。如果只是失败，那我们可以坐下来分析一下，看看哪里出了纰漏，以便及时弥补。可是对失败的惧怕，却可以让一个人失去盼望，徘徊在软弱与羞愧中裹足不前。这种心态把人困在自责中不能自拔。不久之前，我自己还经历过这样的挣扎，我不停地问自己：“我怎么会这么愚蠢，这种错误我还要重复多少次啊？”

我不是不努力上进的人，我对自己最大的失望，是看到自己还是那么容易就被一点小小的挫折击倒。我本以为，一旦我尽全力去遵循一套健康的生活准则，就可以成为坚不可摧的磐石。真的可以这样吗？历史上曾经有一位伟大的君王，他与造物主常常有心灵的交流。有一次他在神的面前忏悔时，说出这样的话：“至于我，我凡事平顺，便说：‘我永不动摇。’耶和华啊，你曾施恩，叫我的江山稳固；你掩了面，我就惊惶。”

我又何尝不是如此呢？平顺的时候，我觉得上帝就是我最好的朋友，世上没有什么能把我吓倒的。可是，就在我刚刚开始自鸣得意的时候，环境出现一些变化，我的世界就好像经历8级地震一样，山崩海啸，我就立刻陷入惊慌之中。靠自己，我们永远都不会稳如泰山的。更何况，难道山就不会动摇了吗？

有时候，我们以为有信仰，只要抓住它就稳定了，到死都不会有事的。我的问题也许就出在这里，因为我不太喜欢一成不变的生活。太稳定了，我不免就想寻求一些变化。我很想看看造物主到底能带着我走多远，但是又常常忘记，要想寻求变化，首先得愿意打破现有的稳定生活。站在原地不迈步，是不能从甲地到达乙地的。或许你跟我一样，非常讨厌人生中那种走三步、退两步的成长旅程。但这是一道连小学生都会做的题目——就

算走三步、退两步，不还是往前挪了一小步吗？只要我们能够走好每一步，我们的每一天就都是新的了。再往前迈三步吧！就算又要退两步，那又怎么样呢？

这正是我的旅程。也许世界上只有一个我这样的作家——我写的书，从来没有一本是传授我的专业知识的。每一次我想写书，都是因为我刚刚有了新的发现，或是我的心里有一个强烈的渴望，要探索一个新的领域。不是我有多重要，而是这个新的领域令我兴奋不已。我已经浪费了很多的时间，没有多做些有意义的事情。如果哪位读者发现我写的东西只是不停地絮叨我自己的那点儿事，请不客气地告诉我：“你该退休啦！”因为这种为了扬名而著书立传的心态，常常让我觉得恶心。在服侍上帝、关怀女性的人生旅程中，我得出一个非常简单的结论：我只不过是一个最普通的女人，过着最普通的生活，遇到最常见的问题，寻求最可行的解决办法。唯一不普通的是，我有一位非同寻常的救赎者。在我的人生经历中，会让我觉得痛的事情，其他人也许同样会觉得痛；会让我苦恼的事，其他人或许也觉得苦恼；通过那些让我得到医治的方法，我盼望其他人也一样能得到医治。总之，“你们所遇见的试探，不会是别人没受过的；神是信实的……”

说老实话，我不知道读者是不是和我有着类似的经历。我只是有一个直觉，我想告诉你的是：我的人生中曾经遇到过一些很大的挑战，但是靠着上帝的恩典和他的能力，我体验到得胜的喜乐。我曾经陷在污秽的性关系中，经历过成瘾、不健康的情感体验等等，而我最终在这一切当中经历到得胜。但是，关于这本书中所要探讨的关于缺乏安全感所导致的一系列问题，我还没有完全得胜。不过，不要失望，有上帝的帮助，我最终一定会得胜的。这类问题对于我来说实在非常险恶和复杂，一是它形式多变，二是它深植于女性的灵魂深处，和我成长过程中形成的一些顽固营垒纠结在一起。感谢上帝，当我的心预备好了的时候，我愿意来面对这个像巨人歌利亚一般的属灵障碍。不但要与他厮杀，更要将他的头割下来，宣布最终的得胜。



# 必须改变



每个人都或多或少地缺乏安全感，这是人类本性中致命的弱点。问题是，你究竟有多么缺乏安全感？会不会严重到影响你的工作和生活、伤害到你自己和你所爱的人？这种不安是不是用谎言夺走了耶稣赐给你的自由和生命？它是不是从早上一出门就缠住你不放，一直到你下班回家？圣经明确告诉我们，每个人在基督里都是有很多恩赐的人，而这种缺乏安全感的心态，是否让我们无法发挥出自己的天赋呢？或许，对以上几个问题，你都可以很诚实地说：“没有啊。”然而，我之所以要写一本书，而不是周游各地带领小规模讲座，正是因为对上述的提问，只有极少数的人真的能说“没有”。

多数女性（即便不是绝大多数的话）都缺乏安全感，甚至因此影响她们的生活。我最近做了一项全美范围内的不记名调查，参加者均为女性，共有 900 多人。其中 78% 的人表示，她们缺乏安全感的程度已经足以让她们警惕起来。<sup>①</sup>我似乎已经听到一群人痛苦的呻吟了。43% 的女性将她们缺

<sup>①</sup> 一项由网络公司主持的网上问卷调查，参与者有 953 名。本书摘录了部分参与者的答卷。