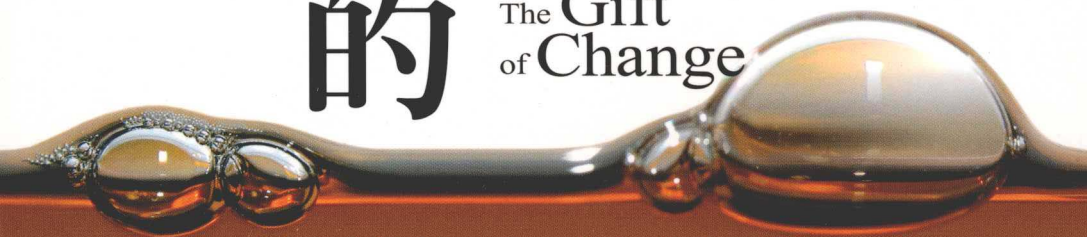


改變

的 The Gift
of Change



Spiritual Guidance for a Radically New Life

禮物

當我們告別過去的自己，回歸天性本質，
奇蹟就會在改變中發生。

瑪麗安·威廉森

Marianne Williamson — 著

張美惠 — 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

改變的禮物 / 瑪麗安·威廉森 (Marianne Williamson) 著 ;
張美惠譯. -- 初版. -- 臺北市 : 張老師, 2006 [民95]
面 ; 公分. -- (心靈拓展系列 ; D134) 參考書目 : 面
譯自 : The gift of change : spiritual guidance for a radically
new life
ISBN 957-693-656-X (平裝)

1. 生活指導 2. 靈修

177.2

95006636



◎心靈拓展系列D134

改變的禮物

The Gift of Change : Spiritual Guidance for a Radically New Life

作者 → 瑪麗安·威廉森 (Marianne Williamson)

譯者 → 張美惠

責任編輯 → 賴琮慧

封面設計 → 李東記

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 金克剛

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號 : 18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話 : (02)2369-7959 傳真 : (02)2363-7110

E-mail : service@lppc.com.tw

讀者服務 : 23141 台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話 : (02)2218-8811 傳真 : (02)2218-0805

E-mail : sales@lppc.com.tw

網址 : <http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證 → 局版北市業字第1514號

初版1刷 → 2006年4月

初版2刷 → 2009年9月

I S B N → 957-693-656-X

定價 → 250元

法律顧問 → 林廷隆律師

排版 → 立全電腦印前排版有限公司

印製 → 永光彩色印製股份有限公司

國際中文版授權 / 博達著作權代理有限公司

Copyright © 2004 by Marianne Williamson

Complex Chinese Translation copyright © 2006 by Living Psychology Publishers

Published by arrangement with HarperSanFrancisco,

an imprint of HarperCollins Publishers

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

張老師文化智慧的書目

P 1

一、生活叢書				P21	孩子的心，我懂。	220元			
生活技巧系列			定價	備註	P22	你可以做個創意媽媽	230元		
A13	讀書會專業手冊	250元		P23	我要和你一起長大——尋找家庭桃花源	250元			
A14	創意領先——如何激發個人與組織創造力	250元		P24	媽媽心裡的話——關於兒子	330元			
A15	大腦體操——完全大腦開發手冊	120元		P25	愛女兒愛爸爸——做女兒生命中第一個好男人	280元			
A16	想戒就戒——成功戒菸手冊	180元		P26	孩子的天空——成長、學習、邁向卓越的七大需要	300元			
愛·性·婚姻系列			定價	備註	P27	大手牽小手——我和我的自閉兒小宜	220元		
E30	台灣情色報告	180元	平裝	P28	每個父母都感快樂——怎樣愛青春期的孩子	270元			
E31	中年男人的魅力——流暢、健康、性歡愉	200元		P29	當孩子做錯事——掌握機會塑造好品格	300元			
E34	愛情功夫	200元		P30	如何與青少年子女談心	280元			
E35	性心情——治療與解放的新性學報告	220元		P31	我想安心長大——如何讓孩子有安全感	260元			
E36	外遇——情感出軌的真實告白	280元		P32	王鍾和與父母談心①——親子關係	240元			
E37	我痛！——走出婚姻暴力的陰影	220元		P33	王鍾和與父母談心②——生活教育	240元			
E38	愛情學分 ALL Pass	180元		P34	王鍾和與父母談心③——兩性教育	240元			
E39	我的愛人是男人——男同志的成長故事	180元		P35	王鍾和與父母談心④——學校生活	240元			
E41	結婚前，結婚後——成長與改變	220元		P36	青少年非常心事	250元			
E42	愛得聰明·情深路長	210元		P37	單親媽媽，滿分家教	200元			
E43	遠離危險關係——愛情的七大警訊	290元		P38	媽媽，沒有人喜歡我	320元			
E44	愛就是彼此珍惜——幸福婚姻的對話	300元		P39	我兒惠尼	320元			
E45	婚內昏外	220元		P40	燈燈亮了——我的女兒姐姐	320元			
E46	一定要結婚嗎？	280元		P41	為什麼青少年都衝動？	320元			
E47	愛上 M 型男人——找回你的勇氣、尊嚴與幸福	290元		青少年系列			定價	備註	
E48	重建——重建婚姻與自我的願景	350元		Z1	心中的自畫像——如何認識自我	120元			
E49	搞懂男人——李曼法則 39	270元		Z2	悸動的青春——如何與人交往	120元			
E50	享受愛情不吃虧	230元		Z3	葫蘆裡的愛——如何與家人溝通	120元			
E51	抓住幸福很 easy	230元		Z4	輕鬆過關——有效的學習方法	120元			
E52	愛在金錢變延時——金錢與親密關係	290元		Z5	孩子，你在想什麼——親子溝通的藝術	120元			
E53	夫妻溝通成功七律	250元		Z6	青少年的激盪——青少年心理及精神問題解析	150元			
E54	中年太太俱樂部	280元		Z7	貼身話——少女成長手札	120元			
親子系列			定價	備註	Z8	貼心話——我說·我聽·我表達	120元		
P10	校長爸爸天才臣	180元		Z9	少年不憂鬱——新新類人的成長之路	180元			
P11	烤媽出招	180元		Z10	想追好男孩——青春族的情感世界	180元			
P12	尋找田園小學——創造兒童教育的魅力	220元		Z11	上青少年家——青少年完全指南 9-19 手冊	120元			
P13	不是兒戲——鄧志浩談兒童戲劇	220元		二、輔導叢書					
P14	我的女兒予力——一個唐氏症家庭的生活紀實	250元		助人技巧系列			定價	備註	
P15	跟狐狸說對不起	200元		C3	助人歷程與技巧	240元	增訂版		
P16	7-ELEVEN 奶爸	200元		C4	問題解決諮商模式	250元			
P17	父母成長地圖	200元		C5	校園反性騷擾行動手冊	150元	增訂版		
P18	做孩子的親密知己	200元		團體輔導系列				定價	備註
P19	親子逍遙遊台灣	200元		M2	團體領導者訓練實務	280元	修訂本		
P20	親子逍遙遊世界	200元		M3	如何進行團體諮商	200元			

M7	團體輔導工作概論	250元		N61	習慣心理學·應用篇	400元	
M8	大團體動力——理念、結構與現象之探討	180元		N62	兒童與青少年焦點解決短期心理諮商	320元	
教育輔導系列		定價	備註	N63	兒童敘事治療：嚴重問題的遊戲取向	420元	
N23	薩提爾的家族治療模式	380元		N64	薛西佛斯也瘋狂	290元	
N24	焦點解決短期心理諮商	200元		N65	兒童注意力訓練父母手冊	260元	
N25	邁向成熟——青年的自我成長與生涯規劃	250元		N66	行動的反思團隊	450元	
N26	兒童遊戲治療	250元		三、生命哲學叢書			
N27	臨床督導工作的理論與實務	400元		心理推理系列			定價 備註
N28	10倍速療法——短期心理治療實戰錄	200元		T24	穿越迷幻森林	320元	
N29	人際溝通分析練習法	420元		T25	回家：結構派大師說家庭治療的故事	400元	
N30	兒少性侵害全方位防治與輔導手冊	280元		T26	絕非虛構——心理醫師的驚悚之愛	350元	
N31	心理治療入門	360元		T27	當尼采哭泣	420元	
N32	TA的諮商歷程與技術	280元		T28	診療椅上的謊言	420元	
N33	敘事治療——解構並重寫生命的故事	420元		T29	愛上警察——警察家庭心理手冊	360元	
N34	志工實務手冊	450元		T30	聖徒與瘋子——打破心理治療與靈性的藩籬	330元	
N35	家庭暴力者輔導手冊	280元		T31	前世今生之回到當下	280元	
N36	遊戲治療 101	450元		T32	我的家缺角了——一個心理治療師的觀察	210元	
N37	薩提爾治療實錄——逐步示範與解析	280元		T33	祕密，說還是不說	360元	
N38	解決問題的諮商架構	270元		T34	靠窗的那張床——心理成長小說	420元	
N39	情緒取向V.S.婚姻治療	300元		T35	請聽，我心——心理醫生的自我分析	300元	
N40	習慣心理學·辨識篇〈上冊〉	500元		T36	神奇城堡——以愛整合多重人格的真實案例	360元	
N41	習慣心理學·辨識篇〈下冊〉	500元		T37	不再害怕——性受虐者心靈療癒的動人故事	220元	
N42	快意銀髮族——台灣老人的生活調查報告	220元		T38	為什麼做壞事——了解毀滅性人格	320元	
N43	志工招募實戰手冊	270元		T39	父母會傷人	300元	
N44	助人工作者自助手冊——活力充沛的祕訣	350元		T40	百變小紅帽	280元	
N45	家族星座治療——海寧格的系統心理療法	450元		T41	診療椅上的愛與性	350元	
N46	性罪犯心理學——心理治療與評估	350元		T42	走出宮殿的女科學家	380元	
N47	故事與心理治療	300元		T43	鏡子裡的陌生人——解離症：一種隱藏的流行病	380元	
N48	每個學生都能成功	250元		T44	你有沒有看見我的馬	280元	
N49	情緒與壓力管理	300元		T45	大師說舞	260元	
N50	兒童故事治療	280元		T46	婚姻探戈	260元	
N51	理情行為治療	220元		T47	舞動人生	260元	
N52	婚姻與家族治療——個案研究	720元		T48	成長之舞	260元	
N53	焦點解決諮商案例精選——激勵人心的治療故事	270元		T49	美警男子	220元	
N54	幫他走過精神障礙——該做什麼，如何做？	280元		T50	刺繡的愛情	270元	
N55	存在心理治療——死亡(上)	300元		T51	獵食者：戀童癖、強暴犯及其他性犯罪者	380元	
N56	存在心理治療——自由、孤獨、無意義(下)	380元		T52	夢境實驗室——夜間的超感知覺經驗	400元	
N57	兒童注意力訓練手冊	400元		T53	佛洛伊德的近視眼	290元	
N58	面試成功進大學	270元		T54	佛洛伊德的輓歌	250元	
N59	心理治療 Live 現場	380元		T55	媽媽有病	250元	
N60	青少年與家族治療	400元		T56	解開自殺心書	250元	

心靈拓展系列		定價	備註	D105	請容許我悲傷	250元
D64	難以置信—科學家探尋神秘信息場	240元		D106	再也不怯場	290元
D65	重畫生命線—創傷治療工作手冊	400元		D107	殺不死我的，使我更堅強	280元
D66	家屋，自我的一面鏡子	380元		D108	空間詩學	350元
D67	你可以更靠近我	280元		D109	做自己的心理管家	290元
D68	快樂的十日課（上）	250元		D110	男人其實很憂鬱	280元
D69	快樂的十日課（下）	250元		D111	女人的壓力處方	250元
D70	不無聊啓事錄—十件要做的事，讓你快樂一輩子	200元		D112	心理治療室的詩篇	250元
D71	一分鐘心理醫生	250元		D113	愛與自由	300元
D72	你可以自由——讓受虐婦女不再暗夜哭泣	200元		D114	我是有為者	200元
D73	這就是男人！	340元		D115	發現你的利基	250元
D74	非零年代——人類命運的羅輯	450元		D116	小魚舖，大奇蹟	240元
D75	打破沈默——幫助孩子走出悲傷	270元		D117	道別之後	220元
D76	天空不藍，仍然可以歡笑——練習幽默	270元		D118	難以置信II——尋訪諸神的網站	280元
D77	我們並未互道再見——關於安樂死	260元		D119	關係療癒	320元
D78	巫婆一定得死——童話如何形塑我們的性格	320元		D120	人道醫療	300元
D79	用心去活—生命的十五堂必修課	260元		D121	孩子為何失敗	260元
D80	艾瑞克森—自我認同的建構者	370元		D122	孩子如何學習	300元
D81	放心，陪他一段—照顧者十二守則	260元		D123	生命河流	220元
D82	憂鬱心靈地圖—如何與憂鬱症共處	290元		D124	創意是一種習慣	300元
D83	重新發現時間	260元		D125	跨界之旅	220元
D84	勇敢笑出來—不要放棄幽默	320元		D126	永恆的朝聖者—空與神的會晤	280元
D85	成功就是現在—大器晚成的祕訣	300元		D127	超越語言的力量—藝術治療在安寧病房的故事	270元
D86	慾望之心—了解賭徒心理	300元		D128	古老的故事，幸福的奇蹟	200元
D87	寫自己的壓力處方	320元		D129	我最寶貴的	200元
D88	我的哭聲無人聽見—孤單與健康	460元		D130	阿嬤的故事袋—老人、創傷、身心療癒	280元
D89	我的感覺你懂嗎？—面對拒絕	320元		D131	逃學老師	260元
D90	躁鬱奇才——不凡創造力的背後	350元		D132	海神效應	350元
D91	日常談話，深度傾聽	290元		D133	全方位憂鬱症防治手冊	300元
D92	勝過失望	270元		D134	改變的禮物	250元
D93	父母離婚後——孩子走過的內心路	360元		心靈清流系列		定價
D94	此刻有你真好——陪伴悲傷者走過哀痛	220元		R5	但願無悔	140元
D95	向自殺 SAY NO！	350元		R6	感應之情	140元
D96	別讓情緒過不去	280元		R8	一畦青草地	140元
D98	可以溝通真好	280元		R9	貼近每一顆溫柔的心	140元
D99	打開戀物情結	300元		R11	二更山寺木魚聲	140元
D100	愛上工作——找尋自尊、獨立、安適、從容	300元		R12	離家為了一個夢	130元
D101	心中壞小孩	270元		R13	眼前都是有緣人	130元
D102	抗惡無懼，活得更好——15000個抗癌勇士的健康秘訣	250元		R14	溫馨故事	140元
D103	和好再相愛——破裂關係的修復與重建	320元		R16	開悟心燈	140元
D104	當所愛的人有憂鬱症——照顧他，也照顧好自己	290元		R18	天天好心情	200元

R20	時時樂清貧——我的清貧生活	160元		Y46	祝你聖誕快樂	180元	
R22	找回快樂的心	200元		Y47	祝你生日快樂	150元	
R23	心靈真情書	180元		Y48	祝你天天快樂	150元	
R24	印地安之歌	180元		Y49	給我親愛朋友	150元	
R25	不小心，我撿到了天堂	250元		Y50	當所愛遠逝	150元	
R26	我在雪地上跳舞	230元		Y51	讓憤怒野一回	150元	
人與自然系列		定價	備註	Y52	給壓力一個出口	150元	
NB2	看！岩石在說話	200元		Y53	勇敢向前行	150元	
NB3	共享自然的喜悅	250元		Y54	好好過日子	150元	
NB4	與孩子分享自然	220元		Y55	活出真性情	150元	
NB5	探索大地之心	180元		Y56	寶貝你的學生	150元	
NB6	細說生命華采——愛默森的自然文選	160元		Y57	給工作中的你	150元	
NB7	學做自然的孩子——國家公園之父繆爾如何觀察自然	180元		Y58	給我親愛家人	150元	
NB8	國家公園之父：蠻荒的繆爾	250元		Y59	給獨一無二的你	150元	
NB9	你也可以帶孩子和自然玩	210元		Y60	記得照顧自己	150元	
NB10	樂遊自然天地——與孩子共享自然的六十種遊戲	220元		Y61	祝你早日康復	150元	
NB11	女農討山誌	300元		Y62	親親我的寶貝	150元	
NB12	貂之舞——來自阿爾卑斯山一股澄澈的自然聲音	280元		Y63	親親我的媽咪	150元	
心靈美學系列		定價	備註	Y64	阿保的童話（修訂版）	140元	
Y17	老紳在哉	100元		Y65	小鎮人家（修訂版）	140元	
Y18	和上蓋說話	100元		Y66	十月的笛（修訂版）	140元	
Y19	心中的精靈	100元		Y67	森林小語（修訂版）	140元	
Y20	新鮮上班族	100元		Y68	蘋果樹（修訂版）	140元	
Y21	聽心兒說話	100元		Y69	森林的童話	160元	
Y22	美麗心世界	100元		Y70	會哭的男人很可愛	150元	
Y23	與人接觸	110元		Y71	跟沮喪說 bye bye	150元	
Y24	心的面貌	110元		Y72	葛葉的訊息	160元	
Y25	沈思靈想	100元		Y73	夏日的魔法	160元	
Y26	尊重自己	100元		Y74	幸福的滋味	200元	
Y27	寬恕樂陶陶	100元		Y75	別讓自己白白受苦	150元	
Y28	簡樸活得好	100元		Y76	平安在我心	150元	
Y29	善待此一身	100元		Y77	時時心感恩	150元	
Y30	自在女人心	100元		Y78	離開祕密花園	150元	
Y31	接納心歡喜	100元		Y79	走進萬花筒	150元	
Y32	喜樂好心情	100元		Y80	因為愛，我和你	180元	
Y35	樹香——人與自然的對話	140元		Y81	因為愛，我和自己	180元	
Y36	舞蝶——人與自然的對話	140元		浮世繪系列		定價	備註
Y37	享受寧靜——雅肯靜坐心理學	160元		VW1	在浮世繪相遇	350元	
Y38	小小豬的謙弱哲學	200元		VW2	這人生	280元	
Y42	老灰驢的幽默自處	160元		VW3	讓我擁抱你	180元	
Y44	當下最美好	150元		VW4	彼此擁抱	180元	

·此書目之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。

·讀者服務專線：(02) 2218-8811 傳真：(02) 2218-0805

改變

的

The Gift
of Change

Spiritual Guidance for a Radically New Life

禮物

瑪麗安·威廉森

Marianne Williamson — 著

張美惠 — 譯



改變的禮物 目錄

推薦序	改變給我的禮物	彭懷真	5
前言	成長的挑戰		9
第一章	迎接新生命		21
第二章	從遺忘本質到憶起本質		33
第三章	從負向思考到正向地愛		49
第四章	從焦慮到贖罪		73
第五章	從祈求 <u>上主</u> 改變世界到祈求祂改變我們		93
第六章	從活在過去到活在當下		115
第七章	從專注罪咎到專注純真		135
第八章	從差別心到 <u>人我合一</u>		157
第九章	從靈性死亡到重生		185
第十章	從你的計畫到上主的計畫		199
第十一章	從現在的你到蛻變中的你		225
參考資源			249

推薦序

改變給我的禮物



改變是種珍貴的禮物，更是生命的動能。



改變是種珍貴的禮物，更是生命的動能。我想先分享自己因為改變所創造的奇蹟，以及因此獲得的益處。

一年半前，我改變角色，擔任東海大學的學生事務長，不但自己改變了許多，也使學校增加了好些美好。有些東海人認為，我在老學校裡創造了奇蹟。

學生是學校中改變最快的龐大人口群，因此以服務學生為目的的學生事務處，當然也要跟著適時改變，將經費、人事、空間、時間、活動，甚至是吃喝玩樂做不同的調整。

一年半來，我的單位將新增約一倍的經費，配合人員的退休與改組，雖精減了人事，卻發揮更大的人力資源效益，也積極辦理「合署辦公」，換來的是各單位的服務空間增加；另外，加設良好的照明設備，實施部分時段彈性上班。7-11的服務水準深獲好評，單單上學期，就有三十多所國內大學的學務主管蒞校參觀，以及更多大陸、日本與美國的學務主管、學生領袖來校交流。

我思考學生事務工作時，首要原則是「能不能改變」？只要能夠改變的，都應該試試看，只要找到改變的方法，透過溝通，便能經過合法的途徑改變。改變當然有其難度，但在改變中所得到的機會，是不改變就得不到的。

正如本書作者瑪麗安·威廉森所指出：「這是個集體焦慮、集體憂鬱的年代。我們心懷極大抗拒，似乎不願意去正視自己的生活、所處的世界。我們其實更想逃避痛苦，以及巨大困難帶來的無望感。」很多人都對大學教育感到絕望，心中充滿無力感。



如何對抗這種無望感呢？當然就是「行動」。與其坐困愁城，不如挺身而出。未來的日子還要針對各種可以改變的事，積極改變，以爭取更多的機會。

本書第二章提到：人類的心靈就像一部巨大的電腦，裡面有無數的檔案。應該刪除傲慢的我、尖酸刻薄的我、批評的我、憤世嫉俗的我，把那些妨礙進步的，使心靈被摻入了毒素的都刪除。讓堅強的我、自信的我、有同情心的我、寬恕的我等，多多豐富，這些都是耶穌希望在我們生命中做的改變。的確如此，我們的心頭堆積著許多不好的部分，必須下定決心做些改變。

如同本書裡所傳遞的基督教信仰價值，耶穌是改變人心的最可貴力量。我是個基督徒，也因為跟隨耶穌的腳蹤，而持續擁有精采的人生。耶穌是人類最珍貴的禮物，祂改變了作者、改變了我，也必然可以改變你。

希望這本書在台灣如同在美國，迅速成為暢銷書；也希望讀者好好讀此書，給自己一個改變的機會，經歷更美好的人生。也可以考慮將這本好書當作禮物送給親朋好友，鼓勵他們改變，共同享受改變的美好！

彭懷真

(本文作者為東海大學學務長、中華民國幸福家庭促進協會祕書長)

前言

成長的挑戰



這世界正走向自毀的道路，而我們的後代子孫在懇求我們改變現狀。



這是個艱難的時代，遠比多數人願意承認的更加艱難；你可以感受到一種揮之不去的集體焦慮——雖可理解，但有時不見得能說出口。

當你遇到不順遂時，可能會求助親友或心理醫生、支持團體來幫助你減輕痛苦；但是，如果你的沮喪與大環境的社會現象有關時，卻往往不知道該找誰談或怎麼談。如果你擔憂下個月繳不出帳單，這種憂慮很容易表達；但是，如果你憂心人類是否能存活到下個世紀，在茶餘飯後拿出來談似乎很奇怪。

我感覺到整個社會籠罩著集體沮喪，而人們的態度若不是粉飾太平就是刻意壓抑。我們每個人都是同一齣戲的演員，且帶著集體絕望的印記，所以個人與社會一起陷入極大的混亂與恐懼中，也都面臨著重建新生活的挑戰。

日常談話時，我們很有默契地假裝一切都很好，因為我們不知道該如何討論這類深層的經驗。當我告訴你，我今天發生了什麼事，可能順帶談到我的感受，你會認為兩者是相關的；但談到集體經驗時，公共論壇上鮮少看到同樣具有個人意義的討論，例如「美軍今日誤炸一所學校，五十名孩童喪生。」我們對這種事有什麼感受？不，我們根本不會去討論……

於是我們繼續談別的事，即使今日發生了非常重要的事，且其重要性絕不亞於歷史上的任何一天。我們不願面對內在的深層問題，遂只把重點放在浮面的現象，並在熱門新電影的票房紀錄與好萊塢女星的名牌服飾之間，偶見戰爭的恐怖新聞。我發現自



己也會表現出類似的行爲，當我寫多了必須深入探索的題材後，會忍不住跑去檢查電子郵件，迫不及待地找尋輕鬆好玩的事情以轉移注意力。這就像心理治療裡所說的迴避行爲（avoidance behavior）——願意談八卦，卻不願意面對真實但痛苦的問題。想要逃避痛苦是人之常情，但逃避的結果卻往往更增痛苦。

這就是我們今日的處境——因不願面對痛苦而衝動表現憤怒與恐懼。讓談話維持在浮淺的表面，似乎是圍堵痛苦的先決條件，於是有人進行深刻談話的人，便被自動排除在報紙、雜誌、電視，尤其是政治圈的主流之外。

有天晚上，我看到新聞報導賓拉登疑似寄了最新的錄影帶給阿拉伯電視網，但其報導的重點不是賓拉登所傳遞的訊息，而是美國使用何種科技判讀影帶的真偽。或許是因為他的訊息太恐怖了，所以我們寧可找一個漂亮的主播來討論影帶的技術問題，彷彿如此便可在情感上保持距離。

不久前我去診所看病，那醫生是屬於「最偉大的世代」（greatest generation），我問他近來可好。〔譯注：最偉大的世代一詞語出湯瑪士·布羅高（Tom Brokaw）的同名書，一般是指一九一一至一九二四年出生的美國人。〕

他說：「還好，妳呢？」

我說：「我還好。但我覺得每個人的內心其實都很慌，只是大家沒有說出來而已。很多人也許不願意承認，但今日的世局讓大家都緊張。」