

# INSIDE OUT

# 里外更新

生命的破碎与重建

〔美〕莱瑞·克莱布博士 (Dr. Larry Crabb) 著

萧道生 译

灵性历程的转折点，  
始于直面内心……

上海文艺出版社  
SHANGHAI LITERATURE AND ART PUBLISHERS

附学习指南

# 里外更新

生命的破碎与重建

〔美〕莱瑞·克莱布博士 (Dr. Larry Crabb) 著

萧道生 译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

里外更新/(美)克莱布 (Crabb, L.) 著; 萧道生译.  
—北京: 新世界出版社, 2012. 6  
ISBN 978-7-5104-2829-6

I. ①里… II. ①克… ②萧… III. ①心理学—  
通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 083576 号

北京版权保护中心海外图书合同登记号: 图字 01-2012-0184 号  
This edition issued by contractual arrangement with NavPress, a  
division of The Navigators, U. S. A. Originally published by  
NavPress in English as *INSIDE OUT*, copyright 1988 by Larry  
Crabb. All rights reserved.

## 里外更新

作 者: (美) 莱瑞·克莱布博士 (Dr. Larry Crabb) 著  
译 者: 萧道生  
责任编辑: 杜 力  
特约编辑: 李晓秋  
责任印制: 李一鸣 黄厚清  
出版发行: 新世界出版社  
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)  
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)  
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)  
网 址: <http://www.nwp.cn>  
<http://www.newworld-press.com>  
版 权 部: +8610 6899 6306  
版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)  
印 刷: 四川五洲彩印有限责任公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32  
印 张: 9.75  
字 数: 200 千字  
版 次: 2012 年 6 月第 1 版  
印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5104-2829-6  
定 价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。  
客服电话: (010) 6899 8638

## [出版前言]

对所有真诚渴望更新变化的人而言，这是一本难得的好书。

不过书中论及的更新，不是教你一些立竿见影的实际技能以扭转命运，比如怎样赚钱立业，怎样择偶成家；也不是教你如何管理时间和财务，如何与人沟通等高效人生应用软件。这里的更新，正如书名提示的，不是单指外层的美容。虽然如今，发达的美容术已让许多人有了开拓新前途的胆量，但话说相由心生，没有内心深处的更新变化，双眼皮大眼睛一样暗淡无光；而要里到外焕然一新，要让眼光炯炯有神，首先需要心里明亮。

所以，本书越过了**一切表象和技巧，直指**人的内心。其实只要你肯安静下来，花点时间扪心自问，**就会明白，就算你**如今物质富足，生活舒适，事业有成，家庭幸福，但在**所有的热闹之下，**内心却有另一番惨烈景象：日复一日的焦虑，人际关系的张力，**说不出的**害怕，不时袭来的沮丧，以及无缘无故的空虚……

但这也不是一本普通的心理辅导类书。因为作者的目的，不是要消解你的郁闷，破除你的伤痛，让你过一个轻松舒适的生活。相反，作者一针见血地指出，生命改变的第一步，在于面对内心的勇气。他要你正视内心的千疮百孔，并带你经过一次艰辛奇异的内心探视之旅。就如一个病人膏肓的人，可能不想听医生宣布垂死的真相，情愿只听到不过是感冒的敷衍安慰，结果在善意的欺瞒中死于无知。若医生诚实地告知病况，并接着说，经过一次痛苦的大手术，就会根除蔓延全身的毒瘤，你是否愿意接受可让你死而复生的挑战呢？是的，这本书，就好像要为你做一次内心的大手术。对于那些愿意

真诚面对内心的渴求及挣扎，并愿意由里而外改变的人，作者指出了一条又新又活的路。

书中对人心的渴求及挣扎，描述犀利到位，探讨和例证深刻而细致。随便摘几段，就可知晓作者敏锐的洞察力：

在所有人的心底，都有一份抹不掉的伤痛。人可以遗忘、掩饰、美化，或用繁忙来遮盖它，但始终不能将它挥去。一颗伤痛的心，并不是心理不健全或灵性幼稚的表现，而是活在今世的必然现象。

我们的真相令我们羞惭，巴不得快快隐藏起来。我们只将别人认为好的一面流露出来，而将其余的好好收藏，不是因为怕自己丑陋的一面会伤害别人，而是怕别人拒绝。自卫是我们做人的座右铭，我们紧紧地抓着那些自以为能带来快乐和安全感的東西。

当友人的说话带着批判的语调时，我们会保持距离；被配偶误解时，我们怒气填胸；与人谈话时，我们会刻意讨论一些自己认为很有见地的内容；一有机会，我们便会巧妙地吐露一些叫别人对我们另眼相看的资料；我们装出一副看来比内心更属灵的外貌；我们回避任何触及内心敏感处的谈话。

那些很少谈及自己的挣扎，只谈自己美好一面的人，大部分是把房子建在沙土上；因为我恐怕他们的快乐，是建基于一个自我欺骗的假象上。换句话说，他们只是将旅馆内家具的陈设改换一下，便告诉自己已回到家中。

当我们转眼不正视因失望所带来的内心痛楚时，我们便将生命中最有活力的领域关闭起来。不错，我们能因此叫自己感觉不到内心那份痛苦，但同时我们也削弱了自己爱的能力。

作者指出，渴求是人性的天性。每个人都渴求尊重，希望与他人有美好而深入的关系，期盼对社会有所贡献。然而在败坏的世界里，我们所经历的总是无法满足干渴的心灵，不是别人让我们失望，就是我们令别人伤心，因此伤痛是人生的正常经历。他恳请读者敢于承认自己的困惑，探究生命中重要人物与自己不和谐的关系，留心自卫行为对人际关系造成的伤害。因为惟有

先处理内心的丑陋，经历心灵深处的更新，才会有品格和行为上的改变。层层剖析之下，让读者既有勇气正视人世的不完美和人生痛楚的必然性，又有信心和盼望可以越过幽暗，活出美好。

作者克莱布博士是美国圣经辅导学会的创办人。因他是一位虔诚的基督徒，自然会在书中引用《圣经》来透视问题，主要针对的也是一般信徒的内心状况。但在编辑过程中，我们惊喜地发现，人性的弱点全世界都一样，不分肤色和地域；而如果有信仰的人都如此不堪，更何况一般普罗大众。为尊重作者，体现原书内容的整全性，我们原则上对论及上帝和《圣经》的文字予以保留，聪明的读者自会分辨。惟愿本书的出版，能让许多困惑疲乏的人从外界的喧嚣误区中转回，勇敢面对自己的内心。固然生命的更新变化是渐进而费时的过程，但只要愿意付上代价，必能经历不断成长的丰盛人生。



给我儿

克和肯

岁月流逝越远

我对你们的爱越深

我最大的荣幸和最深的祈求

就是上帝使用我

帮助你们

在基督里更加长进

## [致 谢]

这是我第一部要在限期内完成的作品——我差一点便可在限期内写好。若不是多位朋友的帮助，我可能要更迟才能完成。

我姨子安和她丈夫住在纽约州一间可爱的湖畔屋子里。我和太太在那里度过了一周。他们仁慈地忍受我这不易亲近的客人，因我总是伏案至深夜，又睡至中午。当截稿时间渐渐临近时，我们和两位特别的朋友——米高、碧琪夫妇外出了数天。虽然我打了一两局高尔夫球，但我仍用大部分时间赶稿，所以米高要负责带其他数位女士四处观光——但他从不发怨言。在此向他们两对夫妇道谢。

艾兰登博士是我最好的朋友和最信任的同事。他坐下来听我大声读出此书大部分内容的初稿（因他看不懂我的潦草字体），并给我一些宝贵的意见。我和他经常讨论大家的生命，《圣经》难题，生命更新的过程和很多其他的问题。这无数次的交谈使我的思想更敏锐。

我父亲深切鼓励我说，此书正是今日世界所需的。很少老人家能诚实面对自己的生命而仍然热爱主，他们多半是既诚实又醒觉，或有信心但自卫性强的。我父亲却对生命诚实又有信心，所以当他说话时，我必定专心聆听。

华惠嘉小姐替我打好全稿，只有她受过良好训练的眼睛，才能看懂我那黄色稿上的绿色字体。她有一颗喜乐的心，十分勤奋，又与我一起承受来自截稿时间的压力。我很高兴。

我要向本书的编辑莫莲丝致以最深的谢意和最真的敬意。她将我紊乱的草稿修饰成现在的样子，她有智慧和诚实的心，使她在艰深的问题上挑战



我，而她又有那种敏感度，在整个过程中一直鼓励我。她在本书内容上的参与和超卓的才能，使她成为我这写作计划中不可缺少的同工。我要感激这位思想敏锐的编辑朋友。

我妻子慧珠，一直毫无怨言地忍受我这个埋首写作的丈夫，她再次证明她是个敬虔的太太。写作的压力制造了机会，使我们更有动力去了解对方。

我还要感谢：恩典神学院的同事鼓励和启发我；导航出版社（Nav-Press）支持和激励我；那些学生在辅导过程中与我分享他们的经历。

我祈求神使用此书，帮助读者明白何谓真正的更新，以致更像我们的主。没有其他事情比认识神更重要，愿我们与他的关系都更亲密。

## [译 序]

数年前，第一次拿起这本书，便发现作者对人内心的生命，有很深入的体会与了解。

环顾今日的华人教会和西方教会，外表不乏蓬勃奋兴的现象，但信徒间的相交生命，及个人与神的关系，都相当肤浅与贫瘠。这本书，正是针对此问题而写。作者根据自己多年对《圣经》真理的探索，加上对辅导的经验与学识，将个人心得层次分明地逐步演绎出来。

要通透地了解作者的心得，读者对本书的内容必须详加细嚼，反复思想。更理想的学习，是找两三知己，组成一阅读小组，一同讨论推敲。因为本书的内容，不能单靠理性分析，必须用心灵的智慧，加上圣灵的启迪，才会真正明白。作者的目的，不是加添读者《圣经》或心理的知识，而是给读者指出一条生命更新之路。要踏上这条路，我们必须戳穿心眼的盲点，捣破心理自卫的墙垣，并且要谦卑地在神面前，正视内心罪性的倔强，进入深层的悔改。

当然，没有一本书能穷究神属灵真理的丰富，成为灵命成长的万灵丹，但本书的信息，确能帮助我们，踏上《圣经》所说的那条又新又活之路。

目 录  
Contents

致 谢 · 001

译 序 · 003

导 言 今日基督教错误的盼望 · 001

**第一卷 探视生命的内层 · 011**

第一章 改变的第一步——探视内心 · 013

第二章 探视内心的困难 · 029

第三章 认识该探视什么 · 041

**第二卷 我们是一班干渴的人 · 049**

第四章 “人若渴了……” · 051

第五章 活水的江河与内心的痛楚 · 068

第六章 体会内心的干渴 · 082

**第三卷 为自己凿出破裂的池子 · 109**

第七章 找错了方向 · 111

第八章 倔强的要求 · 128

目 录 001



第九章 揭露错误的方向 · 149

**第四卷 由里而外的改变 · 165**

第十章 勾勒问题的轮廓 · 167

第十一章 福音的大能 · 182

第十二章 生命改变的进程 · 194

第十三章 藏在下面的“好东西” · 210

**学习指南 · 221**

导言

今日基督教错误的盼望



今日基督教的普遍信息，正与《圣经》真理的重点背道而驰。他们宣讲在这堕落的世界里，信徒能过一个风平浪静的人生。无论是极端保守派那种以守条文为主的教导，或是新灵恩运动所主张的降服在圣灵大能下的人生，其主要应许都是一样——今生的福乐。即在未进天堂之先，便能享有一切的祝福。

有些人所宣讲的，是团契生活和顺服主的喜乐；另一些人宣讲如何肯定自我的价值。宣讲时所用的术语，有些纯全出自《圣经》，有些采用现代心理学的词汇。但无论内容如何，所用术语如何，他们所披露有关基督徒人生主要的目标，已不再是认识和事奉基督直至他再临，而是如何减轻或安抚内心的痛苦。

人常常对我们说（有时是明说，大多数是用见证来暗示），我们可以过一个完全没有家庭压力或社会压力的人生。他们宣称有一种说不出的喜乐，可以替我们消除一切烦恼或困苦。（请注意，他们不是说，那说不出的喜乐可支撑我们度过人生的艰苦岁月。）人生当然有风浪，但他们认为基督的同在与祝福，能振奋我们的内心，以致感受不到任何人生的苦痛。只要信靠、交托、忍耐与顺服，人就可以完全没有内心的挣扎。

但有些人不能这样虚假地生活，他们不能抹煞内心的挣扎。这些人会常常自责：“为何我不能像其他基督徒那般喜乐？我的属灵生命到底出了什么问题？”更糟的是，这类人在表面上，真的看似离成熟颇远，他们的言行，没有那些否认自己内心挣扎的人来得堂皇；同时，教会所高举的榜样，都是那些看似全无困扰的基督徒。

但事实上，在所有人的心底，特别是在那些看似全无困扰的基督徒心底，都有一份抹不掉的伤痛。人可以遗忘、掩饰、美化，或用繁忙来遮盖它，但始终不能将它抹去。原来这是理当如此的。除非我们已到达那永恒的家乡，不然，我们因恋慕那家乡而有的伤痛与叹息，是不该静止的。一颗伤痛的心，并不是心理不健全或灵性幼稚的表现，而是活在今世的必然现象。

可是，今日的基督教，正在告诉我们如何逃避这份伤痛与叹息。今日宣讲的，是健康和财富的福音，它应允人可以不必忍受苦难，便能得到心灵的满足。信仰不再是教导我们在任何环境下学会知足，而是如何改变环境，拥有一个安舒的人生。

虽然信仰纯正的传道人，没有同流合污地宣扬物质丰盛的福音，他们的信息却异曲同工，同样是针对如何逃避伤痛与叹息。这些传道人告诉我们，只要我们有更多的真理知识，更深的委身，更多的奉献，或更努力的祈祷——总之，只要在各样基督徒的操练上更尽力，我们便可以解决内心一切的挣扎。但事实上，人无法挥去一颗伤痛叹息的心，人只能否认它的存在。因为惟有在永恒里与主同在的那日，我们才能真正得着全然的解脱。只要我们一天在世，若不是叹息劳苦，便是假装一切皆为美好。

这种普遍的伪装，无论是靠着一种僵化的生活所支撑，或是靠着一股热情的冲动来维持，都只会带来一个悲惨的后果——就是教会失去了



作为盐与光的地位。因为我们不敢坦诚地面对人生的苦难，我们已成为在神学上分歧、软弱无力和法利赛人一般的群体，对社会产生不了一点影响。

在一袭纯正信仰的外衣下，正掩盖着一个怯懦的、对基督缺乏绝对信心的宗教。我们相信基督能赦罪，能引导我们走正路，但对于残酷的现实，我们倒怀疑他是否有能力应付。当我们见到敬虔的父母竟有悖逆的子女，不负责任的父母竟养育出忠心的传教士，我们是否敢面对这善恶混淆的真实世界？我们能否像《诗篇》73篇的作者一样，正视理智解不透的苦难问题，并经过一番挣扎，反而更新了对上帝的信念，增强了对上帝的渴慕呢？我们是否敢于探索自己心灵的隐秘处，承认在自己的内心，空虚的时刻多，经历与主同在的时刻少呢？在最高尚的行为背后，有时却是由私心所驱使。面对这些现实，我们会问：基督是否真能处理幽暗的内心世界？或许我们是否应该撇开这类问题，继续往日的基督徒生活？

当我们赤诚地面对内心世界和环绕着我们的外部世界时，一阵莫名的恐惧好像要将我们吞噬。我们不敢正视周围的现实，因为我们承受不了。在这种时刻，我们会认为，否认眼前的一切非但不算怯懦，反而是明智之举。我们会对自己说：只管勇往直前，努力去做，不要自我怜惜，只要拼命委身，彻底顺服，事情并不如所想象的那样糟透，或许只是一时头晕目眩！努力读经和操练自己吧，事情总会改变的。

我们所渴慕的，是能解决一切问题的秘诀。只要能指出毛病的出处（比如说是因为灵修不够），问题便解决了。我们都喜欢这种直截了当的答案。最大的惶惑，莫过于面对问题而不知从何入手，并发现问题超过了自己能力所控制的范围。在基督徒的生活中，最难学习的要算是完全信靠。我们厌恶倚赖任何人，因为我们知道人是不值得完全信赖的，这