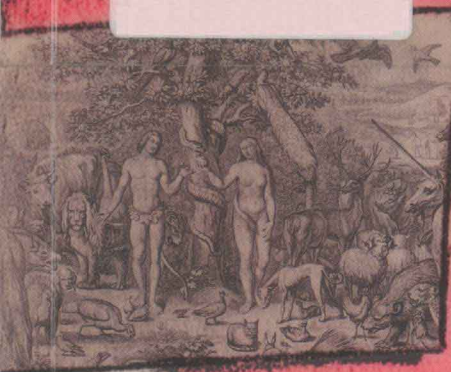



英文版畅销50万册  
女性灵性成长的必读书

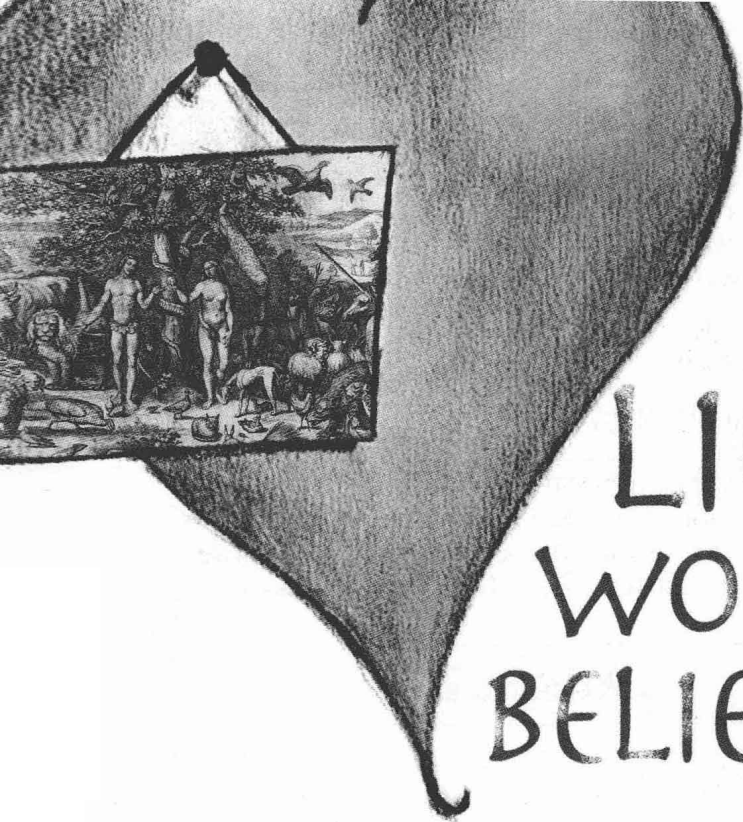
狄楠熙 (Nancy Leigh DeMoss) 著  
罗育龄 叶婵芬 译



LIES  
WOMEN  
BELIEVE

女人误信的  
谎言

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



LIES  
WOMEN  
BELIEVE

女人误信的  
谎言

狄楠熙 (Nancy Leigh DeMoss) 著  
罗育龄 叶婵芬 译

## 图书在版编目(CIP)数据

女人误信的谎言/(美)狄楠熙著;罗育龄,叶婵芬译.—北京:  
新世界出版社,2011.8

书名原文: *Lies Women Believe*

ISBN 978-7-5104-1960-7

I. ①女… II. ①狄… ②罗… ③叶… III. ①女性—心理学—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第139057号

北京版权保护中心海外图书合同登记号:图字01-2011-2355号

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *Lies Women Believe*, copyright © 2001 by Nancy Leigh DeMoss. Translated by permission.

## 女人误信的谎言

作者:(美)狄楠熙(Nancy Leigh DeMoss)

译者:罗育龄 叶婵芬

责任编辑:杜力

特约编辑:刘一新

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

字数:180千字 印张:7.875

版次:2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1960-7

定价:28.00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

在我们今天的文化里充斥着种种谎言。这些谎言，导致许多女性生活在痛苦之中：有的被过去所捆绑，生活在负疚和罪恶感之中；有的成为情绪的俘虏，被忧虑、害怕、失望所奴役。在这个充满伤害和谎言的世界里，女性朋友怎样能够得到幸福？这正是本书作者狄楠熙所不断思考的问题。

狄楠熙是美国全国性的广播节目《苏醒人心》的主持人，对女性的内在生命成长极富洞察力。在过去的25年中，她不断倾听女性的心灵故事，与女性朋友共同面对她们的痛苦和难题。《女人误信的谎言》一书正是对这些问题专注而具体的回答。作者写作本书的目的不在于对一些重要的议题提出理论性的解释，而是带着读者综览那些已经严重危及女性生活及家庭方面的具体问题，并检视生命的每个部分。

狄楠熙指出：每个问题，每处伤口，都能追溯到一个简单的谎言。在书中，她层层深入，从最基本的谎言层面进入生活的应用领域，检视了女性最常相信同时也是最具毁灭性的40个谎言，比如：关于自己、关于情绪、关于婚姻、关于孩子，等等。除了使这些谎言现形，作者还拆下了“欺骗者”的面具，并最终指出了得到自由的途径。

本书英文版出版后，迅速受到女性读者的好评，登上诸如CBA等畅销书排行榜。到目前为止，英文版销量已经超过50万册，并被翻译成多种语言在各国出版。

本书是一本受到国外读者欢迎的女性心理励志读物。在一定程度上，书中所展现的一些问题和困惑，也正是今日中国女性曾经经历或正在面对的。本书旨在助力女性的幸福与成功人生，对于中国读者了解西方女性的生活和价值观有一定意义，对于我们实现优美人生，坚守道德，乐观宽容地面对现实中的困惑和心理难题，有一定的借鉴作用。同时，希望读者予以批判的理性的吸收。

谨以此书献予家母：

您教导我分辨女人所相信的谎言

您深知真理的重要性与大能

## 读者推荐

---

今日女性被许多错误思想所轰炸，因而困惑不已。这些错误的信息或许源自童年的痛苦经验，或是看重美貌与奢华的媒体造成的影响；也可能是文化的制约，它拼命告诉女人，做家庭主妇没有出外工作来得有价值。此外，女人还受到另一种更自私的趋势所影响，那就是只要婚姻不幸福，女人就该离开，这样才对得起自己。在《女人误信的谎言》一书中，狄楠熙清楚指出了这些错误思想的来源，并为女人指出一条通往真理的道路。无论今日女性面对什么样的问题——罪疚感、各种上瘾的问题、不幸福的婚姻、不愿埋没自己的才干待在家带孩子、孩子很难带等，作者提醒我们，女性可以在真理中找到这些问题的答案。

——提姆·拉赫夫妇

Tim and Beverly LaHaye

狄楠熙是今日首屈一指的讲员。我盼望这本书能跃登畅销书排行榜榜首，因为它揭露了多年来囚禁许多女性的谎言，释放她们得自由。我大力推荐这本书。

——查尔斯·寇尔森

Charles Colson

25年来，狄楠熙满怀爱心地倾听了今日女性许多让人揪心的故事。她们一直积极寻找生命的意义，然而却找错了方向。读者将在本书的诸多故事中找到自己的影子。

细读这本由熟悉且热爱《圣经》的作者所写的书，将帮助女性朋友分辨并脱离捆绑，不再因这些捆绑动弹不得。本书也将使女性以全新的眼光看待自己，使其得到真实且深刻的自由。

狄楠熙这一本令人屏息以待的大作，在此刻的美国出版，真是再适合不过了。现代的人们充满困惑，渴望寻求生命意义，为此愿意敞开自己，接受那些能带来立即满足的事物。这本释放人心的书将成为你的祝福。

——乔治·盖洛普夫妇

George and Kingsley Gallup

对所有女性而言，这真是一本合乎时宜、至关重要的著作！楠熙诚实叙述女性在生活中急需解决的痛苦问题，并以极为敏锐的观察铺陈真实案例，阐明使人得自由的真理。毫无疑问地，我俩鼓励每一位女性都能仔细地查考并应用这一套绝佳又实用的材料，无论是受伤、困惑的姊妹，或是乐意帮助他人的快乐女性，都将从本书中获益良多。

——亨利·布莱克比夫妇

Henry and Marilyn Blackaby

你是否曾希望找到一位值得信赖的朋友、一位聪明绝顶的辅导者，以便寻求建言，帮助你处理人生的疑难杂症？狄楠熙或许无法成为真实生活中的好友，但她能以《诗篇》第一篇的建言解除你心中的饥渴。通过这本充满关爱的书，我相信你将因此得到激励，去爱人行善。记得一次买两本，一本送给你最好的朋友，一本留给自己！

——丹尼斯·雷尼夫妇

Dennis and Barbara Rainey

我们终于可以不再受困于一堆疑问当中了。通过本书，我们所有的疑问都得到解答，真理终得传扬！楠熙洞悉今日人们心中的困惑，帮助我们识破谎言，使众多女性不再继续深陷绝望挫折，并且从容地引导我们进入真理。

——邦妮·威尔森

P. Bunny Wilson

今日女性需要听闻真理，我赞美上帝赐给狄楠熙这极大的信心，靠他的真理，也使她诚实地吐露我们的软弱。为了替世人捍卫真理的话语，她拒绝向世界妥协。

——1995年美国小姐 海瑟

Heather Whitestone McCallum



## 序

狄莉莎是一位既富怜悯心又有敏锐观察力的女人。她勇于探究女人心中的幻觉与错觉，以及女人内心深处的希望、恐惧、失败与伤痛。若非受到谎言的迷惑，女人便不致如此备受欺凌；这些谎言可能已存在了30多年，甚至更久，包括“你可以拥有一切”、“不要被同情心蒙骗”、“男人能做的，我们能做得更好”等。

当然，这些谎言可以追溯到更久之前。起初，上帝赐给亚当的女人听信了撒但的低语：“上帝岂是真说……”夏娃在伊甸园中听信蛇所说的话，而亚当非但没有阻止谎言继续散播，甚至还默许：“如果这真是她想要的，就让她这么做吧。”因此，罪进入了世界，带来了死亡。夏娃拒绝了上帝所赐的一切，反倒谋取那不属于她的，一意孤行，只求“我的旨意成就”。

感谢上帝赐下救赎。多年后，一位出生于拿撒勒乡下的谦卑的女子，蒙天使造访，天使向她宣告一则惊人的信息：马利亚即将成为神子的母亲。虽然她很害怕，但仍接受了此信息，并如此回答：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。”

当你阅读这本必读之书时，愿上帝引导你。本书作者写道：“真救恩的本质，不在乎职业贵贱或行为表现，而在于整个人的转变：‘若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了！’”

伊莉莎白·艾略特

Elisabeth Elliot

# Contents 目录

序 ..... 001

引 言 ..... 001

## 第一部分 根基

序 幕 ..... 013

第一章 真理或后果? ..... 015

## 第二部分 女人，别听信谎言！

第二章 关于上帝的谎言 ..... 031

1 上帝并非全然良善；如果他真的这么好的话，就会..... 034

2 上帝并不爱我 036

3 上帝就跟我的父亲一样 038

4 上帝无法供应我一切所需 040

5 上帝的道路限制太多 042

6 上帝应该解决我的问题 043

<b>第三章 关于自己的谎言 .....</b>	<b>046</b>
7 我是一文不值	048
8 我需要学着爱自己	052
9 我就是无法改变自己	055
10 我有我的权利	057
11 外在美比内在美重要	061
12 我所有的需求都应被满足	067
<b>第四章 关于罪的谎言 .....</b>	<b>071</b>
13 我可以犯罪，也可以不受罚	073
14 我的罪没那么严重	078
15 上帝不会原谅我	080
16 我不用为自己的言行负全责	083
17 我无法持续胜过罪	086
<b>第五章 关于优先顺序的谎言 .....</b>	<b>092</b>
18 我没有时间完成每件应该做的事	094
19 没有固定的读经祷告，我也能做好该做的事	099
20 在外工作比做家庭主妇更有价值	101

<b>第六章 关于婚姻的谎言 .....</b>	<b>110</b>
21 我一定要有丈夫才会快乐	112
22 改变配偶是我的责任	115
23 我的丈夫应该服事我	118
24 如果我顺服丈夫，一定会过得很悲惨	122
25 如果我的丈夫极其被动，我就不得不采取主动， 否则就什么都办不成了	127
26 有时候离婚总比维持一段糟透了的婚姻要好	132
<b>第七章 关于孩子的谎言 .....</b>	<b>139</b>
27 我们夫妻可以决定要生几个孩子	140
28 孩子必须接触“真实的世界”才能生存下去	145
29 所有的孩子都有叛逆期	149
30 我知道我的孩子是基督徒，因为他从小便祷告接受基督了	151
31 我不需要为孩子长大后的模样负责任	155
<b>第八章 关于情绪的谎言 .....</b>	<b>161</b>
32 如果我感觉到什么，那就一定是真的	163
33 我无法控制自己的情绪	165
34 在荷尔蒙失调时，我无法控制自己的反应	168
35 要解决沮丧的问题，必须先求助于药物及（或）精神疗法	172

**第九章 关于人生境遇的谎言 ..... 180**

36 如果我有更好的环境，今天就不会变成这个样子 183

37 我不应该受苦 187

38 我的环境永远不会改变 189

39 我再也受不了了 192

40 一切以我为中心 194

**第三部分 按真理而行**

**第十章 以真理对抗谎言 ..... 205**

**第十一章 真理必叫人得自由 ..... 216**

**后 记 ..... 230**

**注 释 ..... 232**

**致 谢 ..... 236**

从伊甸园被放逐，身穿兽皮所制的衣服，丈夫痛苦地望着她，再过不久，还将目睹自己的孩子骨肉相残。此刻的夏娃必定觉得心情低落：孤单、受挫、一塌糊涂。

从与亚当漫步伊甸园之东，到进入一个每天都要挣扎着求生存的世界，会是多么困难；从置身天堂到被驱逐，会是多么难受。

夏娃此时最想要的会是什么？

如果是你，你最想要的又会是什么？

我相信，夏娃一定希望时间能够倒流，回到她尚未吃下禁果之前；在她的手伸向分别善恶树之前，当一切都还来得及挽回之前。

她多么希望能重来一遍，多么希望那一次没把事情搞砸。

我们就像是夏娃，都经历过挫败、痛苦、骚动不安；内心都曾充满自私、暴躁、易怒、嫉妒与苦毒。

我们所犯的错多半不像夏娃的过失那般极端，既没有造成严重灾难，亦无关公众利益，可能都只是“小小的”失误，但它们仍然清楚表明我们的心态未达上帝的标准。我们多么希望事情可以重来，生活能够回复平静。

毎回主讲女士特会，我都要求每一位与会者填写代祷卡，让我们的祷告团队在周末为她们代祷。而在特会结束之后，照例我会将代祷卡带回家，逐一细读。在阅读卡片时，我的心情总会随之起伏，而且还经常边看边哭，因为还有这么多女性的生活混乱不堪。

有人的婚姻走到破碎的边缘  
有人为孩子心痛  
有人被过去的失败与伤痛所击垮  
有人的内心饱受煎熬  
有人质疑自己的灵命且彷徨

她们就生活在你我周遭，她们的故事都再真实不过。当中许多人一辈子都生活在教会中，或许有些人就在你的教会，可能你孩子的主日学老师就是如此。有些人每周都会去查经班，甚至还是带领查经的老师。在多数情况下，你很难猜到这些人在想什么、遇到了什么问题。当你问她们最近好不好时，她们都会面带微笑地告诉你：“很好。”

这些女性的故事便是我写作此书的动力。

请了解这些故事并非特殊个案，主人翁也并非少数、极端或是“异常”的女性；我所听过的分享、读过的例证便足以填满这整本书。

我们的文化流行着一种“心病”；不只是外面世界的女性病倒了，连教会都不乏这类病患。

事实上，如果要描绘近几年我所见过的女性，我会从以下这些词语中选择一些来描述她们：

疲惫	失望
无力	羞愧
筋疲力尽	寂寞
被击垮	害怕

困惑	情绪不稳
易怒	精神紧张
绝望	没有安全感
气馁	当然，有些人还有自杀倾向
失败	

你可能会惊讶地发现，有多少女性曾想过要自杀，有些人是最近还在想的。我深信有的人在读这段文字时，正感到十分绝望，这个人可能就是你，或许你觉得再走下去没有任何意义。亲爱的朋友，让我告诉你：“仍然有希望！”虽然读完这本书不会让你的问题消失，但我相信这本书会告诉你方向，告诉你谁可以帮得上忙。请求你一定要看下去。

**身陷捆绑**是我思考现代女性的处境时，心中所浮现的另外一个词语。大多数我所接触过的女性都陷于捆绑中。她们不自由，且多半是被自己给捆绑。例如，有许多女性活在罪疚感和定罪之中，无法自由地享受上帝的恩典与爱。

很多人是被过去所捆绑。不管是出于自己或别人的错，她们的过去就像是挂在脖子上的秤砣一样，到哪儿都要带着，吃力地拖着脚步过活。

另外一些人过着《圣经》上所谓“惧怕人”的生活：害怕被拒绝，害怕人们的眼光，急需别人的肯定。更有一些人是情绪的俘虏，被忧虑、害怕、怒气、失望、自怜所奴役。

女性最大的捆绑来自食物，环肥燕瘦的女人皆为此所困。有些人不停地吃，有些人则需要逼自己吃。她们全都陷于捆绑之中。

当然，我并不是指所有女性都是无法正常生活的“废人”



（虽然我们有时真的觉得如此）。我要说明的是，整体而言，基督徒女性已身陷困境，而且是非常严重的状况，需要深度的医治。

当我们打开《圣经》，上帝提醒我们，这并非他的旨意。在《约翰福音》中，耶稣基督告诉我们上帝要给我们更好的：

我来了，是要叫羊（人）得生命，并且得的更丰盛。（约10：10）

当你检视自己的生命，你会说自己真的经历了耶稣给你的丰盛生命吗？或者你发现自己仅仅是苟延残喘地活着？

我不是在问：你的生活是否无忧无虑。事实上，有些容光焕发、喜乐洋溢的女性朋友，此刻正活在痛苦的婚姻中，有人在孩子的墓旁哭泣，有人被检查出罹患癌症，或者得照顾患有老年痴呆症的父母。但不知怎地，在这些痛苦与困难之中，她们寻得一处生命泉源，使其能够平安地走过生命的幽谷，并且满有自信，得以全身而退。

你呢？你的遭遇跟她们一样吗？你的生命中是否也受到一些捆绑？

如果我告诉你，你的生命可以不再悲惨无力、饱受捆绑，你也可以是：

自由	自信
喜乐	恩典
满足	平安
慈爱	稳定