

CHANGE

YOUR HEART

CHANGE

YOUR LIFE

活出 圣洁

新生命，新性情

[美] 加里·斯莫利 Gary Smalley 著
郑志勇 译 游兵 校订

CHANGE

YOUR HEART

CHANGE

YOUR LIFE

活出 圣洁

新生命，新性情

[美] 加里·斯莫利 Gary Smalley 著

郑志勇 译 游章 校订

图书在版编目 (CIP) 数据

活出圣洁:新生命,新性情/(美)斯莫利著;郑志勇译. — 北京:企业管理出版社,2013.10
ISBN 978-7-5164-0506-2

I. ①活… II. ①斯… ②郑… 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(2013)第215959号

Change Your Heart, Change Your Life by Gary Smalley

English Publishing by Thomas Nelson Inc

Simplified Chinese language Edition © Beijing Green Olive Culture & Art Co., Ltd.

All Rights Reserved.

书名:活出圣洁:新生命,新性情

作者:[美]加里·斯莫利

译者:郑志勇

责任编辑:宋可力

书号:ISBN 978-7-5164-0506-2

出版发行:企业管理出版社

地址:北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编:100048

网址:<http://www.emph.cn>

电话:编辑部(010)68701408 发行部(010)68701638

电子信箱:80147@sina.com zbs@emph.cn

印刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经销:新华书店

规格:710mm×1000mm 1/16 15印张 179千字

版次:2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定价:32.00元

在此，感谢我的儿子
格雷格·斯莫利博士，
是他鼓励我踏上这条通向
认识自我价值的道路。
他用爱心和耐心陪伴我，
直到让我明白
是上帝的真理使我得自由。

他过去常问：

“爸，你为何让别人来掌控你的情绪呢？”

一年后我才领会这句话的涵义。

他从未放弃帮助我。

当这本书的真理触动我心之时，

我的人生从此被改变了。

尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的上帝。

爱人如己。

凡事向上帝感恩，

因为这原是他所定的旨意。

饶恕别人的过犯，

这样你们的天父也必饶恕你们的过犯。

目 录

引言 改变信念，通向梦寐以求的人生 / 001

第 1 章 希望无处不在 / 003

第 2 章 如何构建你的信念 / 011

第 3 章 信念的惊人力量 / 020

第 4 章 为巨变预备你的心 / 034

第 5 章 活出圣洁五部曲 / 046

第 6 章 三大致命信念揭秘 / 062

第 7 章 致命的眼目情欲 / 067

第 8 章 致命的肉体情欲 / 074

第 9 章 致命的今生骄傲 / 081

第 10 章 爱上帝的宝贵价值 / 090

第 11 章 爱人的宝贵价值 / 109

- 第**12**章 苦难的宝贵价值 / 123
- 第**13**章 饶恕的价值 / 135
- 第**14**章 信念如何影响饮食习惯 / 149
- 第**15**章 信念如何影响职业规划 / 160
- 第**16**章 信念如何影响孩子成长 / 174
- 第**17**章 信念如何使婚姻唯美保鲜 / 184
- 第**18**章 为自己和国家祷告 / 199
- 附录一 卡丽的信 / 202
- 附录二 物质主义倾向测试 / 205
- 附录三 享乐主义倾向测试 / 210
- 附录四 自我倾向测试 / 215
- 附录五 深藏于心的经文 / 220

引言 改变信念，通向梦寐以求的人生

首先，我要感谢上帝，若不是他让我明白他的话语，我无法写成这本书，更不可能与你们分享。感谢在托马斯·纳尔逊出版社的挚友迈克·凯悦，能和你再次合作真是棒极了，我期望将来我们能有更多的机会合作。感谢托马斯·纳尔逊出版社的好友乔伊·保罗，你了解我追求完美的秉性，谢谢你的耐心，你的爱再次温暖了我的心。才华横溢的汤姆·威廉姆斯，你非常投入地工作，旨在令读者清楚地理解我的思想和观点，对此我非常欣赏并充满感激。还有我的编辑波拉·梅杰，感谢你努力帮助我理顺思路。感谢我的写作团队，特里·布朗、泰德·康宁汉姆以及苏·帕克，为了将这本书呈现给读者，我们经历了许多困难，但却非常值得。最后，我要谢谢我美丽的妻子诺玛，谢谢你如此用心地帮助我效法基督，我永远爱你。

第1章 希望无处不在

对于现代人来说，压力、无助、灰心、沮丧早已司空见惯且习以为常。快节奏的生活逼得每个人手忙脚乱，拼命地追求自己的奋斗目标。恐怖主义、政治混乱、战争以及真假难辨的关于战争的传言，更加剧了人们的忧虑和迷茫。我们国家分崩离析的价值观根本不能帮助我们。人们在广告和同侪的唆使下，变得越来越追求娱乐、享受和休闲的生活，而代价就是生存压力越来越大。这些错综复杂的压力拖垮了许多人，导致人们不同程度地长期处于灰心、沮丧、嫉妒、内疚、挫折、愤怒以及其他挫败情绪之中。

如果我能给你指明一条出路，让你从此远离这些压力和消极情绪，获得喜乐和满足；如果我告诉你一个方法，不但能让你心得安慰，还能缓解你的压力，大大增加婚姻的幸福指数和满足感；如果你从同事那里听到一些闲言碎语又难以面对时，有一个方法可以让你在一天之内就调整好心态。你会对此感兴趣吗？

我可以给你这个秘诀，但它不是出于我自己，而是我从《圣经》中找到的。我从中发现了四条伟大的原则。当它们深植我心时，给我的生

命带来了意想不到的改变。这些原则切实可行，因为它们已在我的生命中创造奇迹。我相信它们也会影响你的生命，因为它们是上帝给生活和爱定下的准则。这些原则写于5000年前，却改变了我的人生。过去6年里，我每天遵行这些原则，屡试不爽。如果你也领会了我所写的，那么我想你也会和我一样获益匪浅。

这秘诀就是改变你心中那些根深蒂固的信念。

你可能会说：“仅仅是改变信念，就能使我的生活发生巨大改变，这可能吗？”事实确实如此！因为我就是活生生的见证。这些信念是我这67年里所能得到的最令人惊讶和受益的财富，它们改变和丰富了我的人生。6年前，如果不是我做心理学家的儿子告诉我，我甚至意识不到它们的存在。当我付诸行动时，我的生活真的发生了戏剧性的改变，是那么令人兴奋，所以我迫不及待地要和身边的人分享。当我发现这些原则几乎可以改变所有人的人生时，我确信我找到了几周内就能改变人一生的秘诀。这正是我写本书的原因。

信念的力量

正确的信念可以改变你的生命，为了说明这点，我举个例子。我的长外孙迈克10岁的时候，是我找到正确信仰的时候。不过，那时的我没有料到它们也适用于孩子。

那天，迈克垂头丧气地来到我家。我跟他打招呼后他便向我倾诉他心中的苦楚。

“姥爷，”他抱怨道，“妈妈简直让我快发疯了，我无法和她生活下去了。你能帮我做点什么吗？能和她谈谈吗？”

当我聆听他的遭遇时，大概明白了他和他的妈妈也就是我的女儿卡莉之间的矛盾：我的女儿坚持要迈克对她所制定的家规言听计从。然而，迈克要求我改变他的妈妈，让她不再找他麻烦。我和卡莉关系密切，她是我的好朋友，也是一个了不起的妈妈。于是我选择中立。我没有教导迈克要听话、尊重和顺服父母。相反，我决定试试新发现的信念对一个10岁的孩子是否起作用。于是我问他：“是妈妈惹你不开心还是她猜穿了你的心思？”

他两眼瞪得大大的，完全不知所措。我又问道：“迈克，你愿意和我一起做些什么吗？我保证无论妈妈对你说什么，都不会使你不开心。”他同意了。于是我告诉他：“我们要一起学习三节《圣经》经文，并且要彼此督促，每天背诵这三节经文，直到它们刻在我们心里。你愿意吗？”

“行，我愿意！”但他仍有疑虑，“你确定这办法行得通吗？”

“我确定，因为我看见一些尝试过的人从中受益。你可以做我最小的小白鼠。”之后我很恳切地祷告，希望这样做对他有帮助，因为我不想让他更加失望。迈克凝重地望着我说：“爷爷，在过去的两年里我看到了你的改变。行，我和你一起尝试。”

在接下来的一年中，我们一起学习了三句经文，每天彼此提醒几次。然后，奇迹发生了！迈克跟我分享了一件事情。

一天，迈克的妈妈到学校接他，问他是否带好了家庭作业。他肯定地回答：“带好了。”但当他们艰难地穿过两英里的路程后，他突然又想起某件很重要的东西落在储物柜里了。

“妈妈，能带我回去吗？”他问，“我把单词拼写本落下了，今晚需要复习，不然明早就没法参加考试了。”

“迈克！你到底在想什么？”卡莉抑制不住沮丧的心情，顿时爆发

了。“为什么我问你的时候你不好好想想？你怎么这么不负责任呢？你简直和你姥爷如出一辙！”她就像一个可怜的孩子嚷嚷着，话就像出膛的炮弹，用“铁腕式”的爱批评着他。

回到家时，迈克立刻来找我分享所发生的事。他激动地喊道：“姥爷，这绝对是一个奇迹！通常妈妈那样对我说话，我会立即回击：‘妈妈，你为什么不让你的嘴巴休息一下呢？你已经说了无数次的，我受够了。’但这次我没有回击，因为我想起了那三句经文。中间我插进一句话，‘妈妈，暂停！’她立刻打住，惊奇地盯着我，喝道：‘现在又怎么啦？’我对她说，‘妈妈，我知道你爱我，因为你爱我，所以希望你我在学校表现得更好，是吗？我只是想让你知道我有多感激你，谢谢你这么爱我，能原谅我吗？’”

过后卡莉告诉我当她听到迈克的话时，她感动得趴在方向盘上，不得不停下车来，因为眼泪遮住了她的视线。沉浸在幸福中的她对迈克表示自己有多爱他，也愿意原谅他，甚至愿意把钱包给他，随他购买自己想要的东西。

我的实验成功了。迈克改变了他的一些信念，他不单改变了行为、态度，而且与母亲的关系也得到了改善。当然对他来说，这也不是一蹴而就的，他的父母和我都能看到，当他的信念发生改变时，他的生命也发生了戏剧般的变化，沮丧和挫折也大大减小。他的妈妈将他过去三年的改变，写信告诉了我。

本书记载了许多生命得到改变的故事，有些是我的亲身经历，讲述的是在面对人生重大难题时，怎样改变信念并战胜困境。你也会看到我战胜欲望时“变水为酒”的神迹，使濒临破灭的婚姻得以挽救，让绝望的瘾君子因改变信念而开始新的生活。无论你正处在什么样的光景中，

你的生命都能发生奇妙的改变。

通常我们的信念来自父母或文化。但无论是来自父母还是文化，我都不想把幸福建立在其上。我深知上帝以喜乐、平安和爱充满我（内在的幸福不取决于外界所发生的事），所以，在过去的几年里，我已学会了把信念建立在《圣经》上。在附录五中我会进一步探讨，这些信念始于我人生最丰盛的时刻，是指导我人生的关键信念，我深藏于心，使之成为我生命中行事为人的标准。事实证明它们非常有效，如果我们遵从造物主所设计的这些原则，我们就能驾驭人生所有重要的问题。

总而言之，关键是你怎样管理自己的生活，并靠着我们造物主的权能和话语，通过改变，在任何你想突破的领域中取得进步。

深植心底的信念让我战胜了一切忧虑、
论断、愤怒、欲望、不良饮食习惯、怒气和挑剔。

现在，我的压力几乎不复存在，我甚至比年轻时更活跃。不过，即使我的身体每况愈下，又有慢性疾病，受疼痛的煎熬，我仍能保持一颗感恩和喜乐的心。因为这些信念已深植我心。

正确的信念可以帮助你管理好自己的心态，并因与上帝同行以及与人和睦相处而得祝福。当你与人相处时，你会因自己拥有的同情心而惊奇不已。当你学会将自己内心最深的信念建立于最具能力的生命之道——《圣经》上时，你的改变就犹如上帝赐给你的礼物。上帝的道是真理，（约17:17）你们必晓得真理，真理必叫你们得自由。（约8:32）

在本书中，我会提到许多重要的经文，当你向大能的真理打开心门时，你心中的不良信念就会被根除。若这些已是你生活的原则，那么希望你把这些奇妙的信念见证出来，传播开来，影响世人。

信念扬起高品质生活的风帆

我发现了一个伟大的真理，那就是没人能夺走你的快乐，快乐掌握在你自己手中。你的快乐取决于你的信念，任何人和事都不能左右你的快乐。

这个观点对大多数人来说是如此陌生，几乎没人相信。人与人之间常常彼此伤害、欺骗甚至残害和杀戮。有谁能面对这些苦难仍不失快乐？但在本书中，你将发现这一切只不过是人们心中根深蒂固的假象。虽然我曾经也相信这个谎言。

这个假象让人以为，不快乐是因为别人或某些事引起的。这绝不是事实。你的不幸不是别人造成的，你也不是任何人或事的牺牲品。快乐是属于你自己的。你要为提升你的生活质量负全责。正如我之前说过的，你的快乐取决于你的信念。

任何人都不能夺走你的快乐和欢喜，除非你允许别人来控制你的情绪。要想得到持续的喜乐和平安，你就必须承认和接受一个事实，那就是上帝已在你的心中预备和设立了决定你快乐指数的信念。我现在明白，所罗门王为何警告我们说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”（箴4:23）

这似乎有些太绝对。你可能会想，信念真的能在任何情况下都起作用吗？其实，如果这种信念能让一个曾在纳粹集中营里的人保持喜乐，那么对其他人来说就更不在话下了。当今著名的奥地利神经学家维克多·弗兰克，曾在希特勒的集中营里受尽折磨。更不幸的是，他的父亲和妻子都死于集中营。然而他却这样写道：“看守可以鞭打我的皮肉，

也可以折磨我，夺去我的食物，但他们无法控制我的思想。”战后，弗兰克获得自由，他所在监狱的守卫写道，他们从未见过一个比他更快乐的人。这难道不令人惊叹？一个受尽虐待和折磨的犯人是他们所见过的最快乐的人。弗兰克甚至比折磨他的守卫们更快乐！是什么力量让他能控制自己的情绪，在充满死亡和痛苦的集中营里仍对生活保持热情？因为弗兰克已学到了人生最重要的功课：快乐不是取决于别人怎样对待你，而在于自己怎样看待所受的待遇。

你每日的思考，
经长期衍变，最终成
为你的信念。

弗兰克找到了改变生命的密匙，他发现控制自己的思想需要无比的力量。古希腊哲学家埃皮克提图说过：“人的烦恼不在于事物本身，而在于他们怎样看待事物。”当你学会正确思考，且每日不断思索咀嚼，你所思考的就会成为你的信念和指导你生活的原则。这样，没有任何人、任何事或挫折能触及你生命中的核心部分。你会受到打击，但奇妙的是，你能很快振作起来。

你若想获得美满的生活，那就去寻找生命中最好、最正确的思想，并把它们转化成你的信念吧！

《申命记》6章5节说：“你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的上帝。”这个信念能够让你在生活中获得比其他信念更大的益处。

你是否曾向这些信念敞开心扉，让它们来掌管你的生命。或许这些信念现在对你没有意义，因为这是与人的本性相违背的，与人们的正常思维和信仰相抵触，也与你身边人们的日常行为和生活截然不同。甚至有的人在我分享这些信念时漠然视之，这些人一生都在为自己生活的质量指责他人或环境。

从某种意义上说，我们生活在一个正在分崩离析的堕落世界中。无

论你多么小心地构建生活，裂痕仍越来越大：关系恶化、公司前景惨淡、健康每况愈下、空调漏气、汽车故障、洗手池堵塞、雨天使假期泡汤等等。甚至心烦意乱的日子都能破坏平衡的生活。

如果你认为是别人造成了你的不幸，或是你没能得到的一些东西，又或是某些事与愿违的事让你痛苦，那么你就放弃了掌控自己生活的权利。你无需陷在痛苦中，你可以走出来，这一点都不难。你所要做的就是改变或修正你内心深处的信念。最不幸的是，一开始就放弃。

然而，事情并非轻而易举。改变你的信念说起来简单，但要使之产生深远和意义非凡的改变却非一朝一夕。你必须愿意改变，这意味着改变你过去所继承或获得的信念，它曾破坏你的心。一旦你知道怎样面对，扰乱你生活的信念就很容易被制服。我不会对你的潜意识追根究底，也不会深究你幼年的信念，因为这可能会影响你现在的的生活。我只想提供一些能洗去或遮盖老我的新信念。

你现在的信念是如何形成的？它们又多大程度地影响着你的生活？本书会帮助你理清这些。我也想告诉你如何改变过去具有破坏性的信念，特别是其中的三大致命信念，它们的破坏性最大，会耗尽你的爱心。最后，我愿分享最重要的四大信念以及如何让它们深植于心。