



美国CBA排行榜 女性必读畅销好书

亚马逊网上书店

读者口碑推荐

Do You Think

I'm Beautiful

丽质天生



女性灵修之旅

[美] 安吉拉·托马斯 (Angela Thomas) 著

杨蜀燕 译

内蒙古人民出版社

美国CBA排行榜 女性必读畅销好书

亚马逊网上书店

★★★★★
读者五星级推荐

Do You Think
I'm Beautiful

丽质天生



女性灵修之旅

[美] 安吉拉·托马斯 (Angela Thomas) 著

杨蜀燕 译

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青橄榄丛书/张庆军编.-呼和浩特:内蒙古

人民出版社, 2005.4

ISBN 7-204-07802-0

I.青... II.张... III.人生观-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030653 号

Do You Think I'm Beautiful?

The Question Every Woman Asks

By Angela Thomas

Translated by Shuyan Yang

Originally published in U.S.A by Thomas Nelson Publishers

Copyright©2003 Angela Thomas

All rights reserved

青橄榄丛书

丽质天生——女性灵修之旅

作者: [美] 安吉拉·托马斯 著 杨蜀燕 译

选题策划: 莫日根陶丽

责任编辑: 波勒格太

出版发行: 内蒙古人民出版社

社址: 呼和浩特市新城新华东街祥泰大厦

印刷: 北京拓瑞斯印务有限公司印刷

开本: 880×1230 1/32

印张: 12.75

字数: 220 千字

版次: 2005 年 7 月 1 版 2005 年 7 月 1 次

书号: ISBN 7-204-07802-0/I·1649

定价: 32.00 元 (全两册)

如有印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

目录
Contents

灵之初——你觉得我美丽吗？	001
我知道我不是	003
渴望成为灰姑娘	006
谁会注意我？	008
不再假装	011
我心深处	015
灵之求——谁与我共舞？	021
神正走近你	024
他凝视你的双眼	025
不只是一只羊	027
何必提到神？	028

在他臂弯里翩翩起舞	029
大胆地提出更多问题	031
放心跳舞去吧！	042
灵之误——别的爱人	044
总是需要别的爱人	048
那个男人	050
父亲	054
孩子	056
朋友	057
物质生活	058
神的本意	059
灵之惑——不信的耳语	061
听见耳语	064
听信耳语	066
学习相信	069
倾听神的呼召	071
对他说我愿意	074



目录
Contents

- 心灵的孤儿 075
再说一次 078
灵之诚——撒旦的侵扰 079
关掉噪音 084
心灵的杂物 089
天上那位注视者的眼光 097
灵之罪——叛逃的灵魂 100
我也是浪子 102
远方的生活 103
你我如浪子 105

- 他在等着我们 106
立刻动身回家吧 108
也许我更像浪子的哥哥 111
无罪的负罪者 116
抓住那只拯救的手 118
灵之醒——交托我心 122
抛弃完美的假相 125
享受恩典 129
灵里的贫穷 131
属灵的操练
他为你狂 136
靠近天家 140
灵之依——惟一的信靠！ 142
真正认识他 147
生命在大雨和飓风中 149
渴望温柔的怜悯 150
天父拥你入怀 151



目录
Contents

施恩与拯救	154
不渝的等待	156
灵之梦——完全真爱	160
纵身一跃	162
无知的你我	165
住住爱中	171
灵之锦——美丽冠冕	177
难忘的周末	180
灰烬成堆	182
医治心碎者	185

不配得的	188
全然摆上	189
美丽冠冕	191
美丽替代灰烬	192
灵之舞——在他怀中	193
至美	195
新娘的魅力	197
谁不想当公主？	199
与神共舞	203
在神怀中	206

第一章

灵之初——你觉得我美丽吗？

若有哪个问题深存于女人的心灵，
那个问题就是：“你觉得我美丽吗？”



我从十八个月大就开始戴眼镜。第一副是猫型眼镜架，人人都觉得我戴着很可爱。“噢，看那戴着眼镜的小宝宝，她实在可爱极了！”随着年岁增长，我差不多有一年的时间，必须把右眼遮住，好加强左眼的视力。那也许有点道理，但并不奏效，反倒使这只视力较弱的眼睛成为主要的眼力。成年后，我只能用有千度近视的左眼看望远镜或照相机。戴着虎克船长的眼罩，再加上猫型眼镜架，你该知道我的模样有多吓人的吧！

结果，在小学里，同学和邻居小孩封我以“四眼田鸡”之名。我特别与众不同，因为全校大概只有三个“四眼田鸡”，而我就像是把交通标志摆在脸上，还能酷到哪里去？答案是可想而知了。更惨的是，过了几年，我又加上了牙套，而且戴了三年半，一开口，便必须露出铁轨和钢丝牙。那就是我……眼前挂着厚瓶盖、牙齿上有钢丝，再加上一件更糟



的事——我很聪明。顺带提醒你，高中女生并不喜欢聪明，只要漂亮。

在那些青涩敏感的高中岁月中，我已确知美丽与我无缘。而我最好的朋友卡拉，则长得很漂亮。甚至在我们八年级时，就有些高中生邀请她参加毕业舞会。八年级耶！你想象得到吗？当她参加毕业舞会时，我可能得蹲在家里写报告。不错，学校中有许多漂亮女孩，我可不在其中。我会做代数，知道历史试题中的答案。我乖乖做好所有的功课，按时交作业。有一回卡拉还提醒我，说我以前会做模拟试题来测试自己，然后自己打分数——只为了应付真正的考试。真是书呆子！

我真心期盼的是长得像其他人一样好看，但现实情况却不合作。我年轻生命中每天的打扮，就是用两支发夹，夹住一大撮又厚又长的直发。牙套似乎永远注定是我微笑中的一部分，四眼田鸡的命运也是永远逃不掉。你别弄错了，可没有人说我丑、当面嘲笑我，只是根本没人注意到我。

我知道我不美

从小学时期，我就在思索有关美丽这回事。最后我终于明白，如果在视觉上不能打动人，我还可以让人们欢笑，用乐趣打动他们的心。我成了随意的啦啦队、好学生兼好公民，以及大家的好朋友。“沉稳可靠”——这就是别人给我的形容词。你可以相信我会准时、会做出妥善的决定，而且不论何



时都会努力把事情做到正确。我是那个无论如何都跟你站在一边的人，你可以忽而冷淡、忽而热情相待，也不必对我抱歉。反正没有男朋友使我对朋友或学业分心，何况，又有谁不要一个像狗一样忠心的好朋友！只要他们偶尔拍拍我的头表示嘉许，我会不惜一切，只为得他们的欢心。

每个礼拜天前往教会的途中，我父亲总说他有个全世界最漂亮的女儿。这种话的确很窝心，但作父亲的本来就会如此说。我把他的话听进去了，至今仍存记在心。但当时，我心底深处并不相信他。我思忖：如果我真的漂亮，那么除了爸爸以外的人也会注意到。但并没有这样的人。

有人说恭维话时，我总是最后被提到的人。人们会说我的朋友多么美丽，然后加上：“安琪，你看起来也很好。”我实在很想开口说：“别麻烦了，你只要赞美那显而易见的就得了，而我却很平凡。”当学校里所有的人都开始约会时，我仍然只能担任他们的背景。我还记得高中球队的四分卫曾叫出我的名字，说他想跟我说话，结果是问我觉得我的朋友会不会跟他出去。听来挺熟悉的吗？这种事不晓得在我身上发生几回了。现在想起来，我可以会心微笑，但当时心中却有一份空虚的感觉。

这纯粹是我控制不了的既定命运：我并不美丽。除非你问我祖母，她会说：“做美事，人就美丽了。”当然，这是美国南方人的说法，意思就是：“嗯，你是贤妻良母那一型的，所以不要想太多就好了。”感谢我的祖母，愿神赐福给她，因为



她总是让我看清事实。我还记得高中时有一天带着学校的学生照回家，跟她埋怨相片照得多难看，一定没有人能正眼瞧那些相片。但她不为所动，我也只好不再坚持下去。她注视着相片，然后以她一贯的清晰的口吻对我说：“安琪，我觉得这些相片真的很像你。”这就是事实真理，影响我一生的事实。我在学校的照片的确难看无比，但那就是像我。从此我知道，如果“做美事，人就美丽了”，我最好多做美事。我的确做了，只是，不知怎的，我所做的并未令我觉得自己变得比较美丽。

我知道，我所描绘的是挺令人丧气的一幅图画。相貌平凡、脑筋呆板，只能为别人摇旗呐喊，作配角，依附着明友；总想做正确的事，但又在群众中迷失；令人不快，但做事精确。差不多就是这样了。

在我进入高中最后一年的暑假，我开始用隐形眼镜，牙套也拿掉了，还试了大明星法拉·佛西 (Farrah Fawett) 那种大波浪的法拉头，一切都发生在一个多礼拜之内，甚至我最好的朋友在棒球赛中坐在我身边，竟没认出我来；我在购物商场跟朋友挥手打招呼，他们也没有挥手回应。我的外形完全改变，如果你歪着头、斜着眼看，说不定觉得我还算漂亮。但在我的内心一切已成定局，不能更改；我知道自己永远美丽不起来。



渴望成为灰姑娘

我晓得你记得灰姑娘的故事。如果你家有小女孩，她也许跟我们一样拥有同样的故事书、洋娃娃和影带、DVD。每当我读这则童话给孩子听，自己的心都跃跃欲动，期待着宫廷里的舞会。你记得那个夜晚吗？两个邪恶的姊姊和她们的母亲，跟全国所有符合资格的单身女子，都在舞会的行列里。王子很灰心，因为他见过每个想作他新娘的小姐，却没有一个人掳获他的心。值得感谢的是，多亏有位仙女出现，仙棒一挥，然后灰姑娘终于驾临。她的美令人屏息，迷倒了整个会场的人，王子更是一见钟情。继之而来的是一夜的舞蹈、匆促的告别，一双只有她能穿的玻璃鞋，和从今以后直到永远的快乐。

现在请告诉我，若让你扮演故事中的角色，你希望变成哪一个人？在舞会中你站在哪里？如果你想让自己当灰姑娘，我会很高兴。我试穿过那种玻璃鞋，但总是不敢想象自己能够穿着那种鞋子跳舞；我也从未试想过自己会是坏姊姊和坏继母。我总觉得自己应该是看不清面貌的群众之一，是全国众多女孩里的一个，尽力呈现自己最好的一面，积极地为舞会准备了好多天，在衣裙发式上下功夫，然后忐忑不安地到达会场，结果只不过跟其他满怀希望的少女站在一旁，做无意义的谈话、礼貌地微笑，听着优美的音乐，却丝毫不受人



注意。

有个朋友对我说：“安琪，那根本是骗小孩的故事，我不敢相信你还真有那种感觉。”其实，如果说与事实不一样，才真是骗小孩呢。噢，我也想像灰姑娘一样，我也想作舞会里最美的女孩，但永远没有胆量把自己当作是她。也许高中时代的教训犹存，也许我已被环境制约了，也许我怯懦。无论如何，当你长大，渴望美丽，但知道自己根本就不可能的时候，就有永远找不着一双合脚玻璃鞋的感觉。

有许多人殊途同归，得到一个结论：灰姑娘总是别人。我的心里好像有个渴望仙女出现的小女孩，希望仙女神奇地介入我的生命、舞动仙棒，使我成为渴想已久的公主，让我变得美丽，能捕获人心，让人注意到我。

但生活并非童话，仙棒都是骗人的，只有灰姑娘的玻璃鞋被大量制作给成千上万的小女孩穿，因为她们仍相信英俊的王子会过来邀舞。成年女子则穿上端庄的鞋子，把舞衣束之高阁，教导自己相信，被邀舞并不是那么重要的事。

如你我这样头脑清楚的女性，懂得审查生命，并且思索出一条最不可能导致心痛的旅程。我们让自己加上一层最佳保护的绝缘体，以防止跌倒；我们杜绝冒险以防失败。更有甚者，我们把憧憬与渴望的珍贵天赋全部打包装箱，把它们送进遥不可及之地。我们不再盛装期待舞会，而决定待在家里，以免希望又成泡影。

也许因为我即将进入四十大关；也许因为我的人生尚需



不少长进；也许因为智慧倾身而入呼喊：“你可愿意聆听心里的声音？不要再假装了，开始问问题吧。”我不确定到底怎么回事，只知道神的灵唤醒了我里面的灵。

我明白自己至少半辈子已过去，而其中多半的时间都拼命想否定神造我的样子。因为担心骄傲而害怕成为坚强；因为担心被拒绝而不敢不讨好别人；因为担心永远得不到回答，而不敢提出真心的问题。我极害怕走错一步会毁了一切，也害怕大声讲出内心真正的渴望……又怕渴望是罪，而神不会了解。还怕承认自己是个女人，渴望被人爱慕、被人搭救、被人视为美丽。

我已浪费太多年华，一直只站在生命的边缘，不停地努力说服自己：你并不想作灰姑娘，我也假装自己不想去跳舞。我编造一些谎言，让生命少受点伤，并强迫自己活在其中。还有，玻璃鞋搞不好会磨破你的脚。

谁会注意我？

我想这不只是我一个人的故事。我真的相信，渴望美丽是女人的天性。神刻意造我们如此，我们天生渴望美丽，也盼望别人觉得我们美丽，但世界却偏偏不成全这个渴望。从我的觉得年开始，就没有人要求我得美丽动人。我几乎是本能地了解，自己应当低着头，用功读书，把事情做好，然后，也许生活就会安然无虞。



听我说，其实到了现在这个阶段，我要为过去塑造我坚强性格的许多挣扎而感恩。我可以在自己逐渐成形的心灵中，看到神的手和神掌权。但我情绪上的旅程，却总是困难重重，有时还具破坏性。

情绪之旅有多种不同的状况，你的经验和我可可能大相径庭。那些外貌娇好的朋友，其挣扎与我的自然不同。由于她们的外表引人注目，所以害怕别人看不到内心或真正的自我，也担心别人是因为外表的美丽而接纳他们，如果看穿了内在，也许会拒绝她们。我有个美丽的朋友就有“教会焦虑症”，因为她很怕别人都看着她。虽然这是她真实的痛苦，但说我完全无法想象那种挣扎，却是一点也不夸张，因为我一直认为根本没人看我。

几年前，我在一家设有儿童游戏区的速食店遇到一个朋友。我们看着小孩玩，她突然倾身对我说：“你不介意我们换个位子吧！那些男人盯着我看，让我很不舒服。”我不是不在意她的困境，但心里却想：可从来没有人盯着我看！也许有人曾盯着我看，我总是假设没人会注意我。

如此，既然无人注意，许多人就尽量让自己习惯，保持中规中矩，不出差错，就像土司和水煮蛋一样呆板无趣，好吞就好。有些女人则选择反击，故意引惹人侧目。但两种方式的结果往往一样，在失望之后，失落的痛苦、屡受拒绝的刺伤、对美丽的渴望都被埋藏起来，只有不安全感随之增长。而被人认为“你很美丽”的愿望，也被挤到内心深处碰触不



到的角落。

我们不能否认这份渴望的存在，无论你长得像我美丽的朋友或者是我。我所认识的女人，都有这个想往。我们渴望浪漫的恋情，渴望被搭救，渴望一位英雄把我们带走。我们渴望做美丽的女人，但年岁增长，希望褪色，时间证明那些梦想不会真的发生。

你以为我的意思是希望自己软弱又愚蠢吗？那你就没听懂我的话。我想要极度有智慧、有创意，占有举足轻重的份量。只是，当我搜寻心中的真理，在那一切学来的行为与应对技巧之下，还是有个女人——一个成年女人身体中的小女孩——她想要长大，而且成为美丽的女人。一位有四个小孩的忙碌母亲还在跟这些事实角力，听来似乎有点愚蠢。但能身处这疯狂的混战中，总比从未经历要好。

也许是上帝设计上的“缺失”，我不该有这些无法实现的渴望。当我想到美丽，眼前就浮现超级名模辛迪·克劳馥(Cindy Crawford)的美貌，只得叫自己停止再想。我的内心因为渴望受人仰慕而刺痛，又让我觉得不安全和害怕。想到有关美丽的事，再想到自己种种的不足与欠缺，只会使我更痛。似乎最好别往那里去，避开那桩事，多笑笑，假装高兴。

就这样，我学会了假装（我所认识的女人也都在假装）。我假装自我形象很好；假装坚强又自信；假装内心深处不渴望被搂抱和被保护；假装不渴望拥有更多、过得比实际生活更丰富；假装不管别人认不认识我，我美不美丽都不那么要



紧。

我的渴望和假装并不孤单，你只要走进一个有许多女人的房间，注视她们的眼睛，就会看到每个人都渴望被认为很美丽。有的人几乎等于大声问道：你觉得我美丽吗？有的人则已学到永远不要再问这个问题。

当你学会永远不再问，渴望就摒弃了。表面上生活更舒适了，因为你可以避开问题。循规蹈矩比让内心自由去感觉容易些。

既然无人注意，我们就学会不去在乎。但是主知道，那是有关系的。那关系到你的心灵，也关系到你每天清晨醒来面对生活的态度。

也许真的没有人注意过你，你也学着假装没关系。但那其实大有关系，你被创造的目的就是要被人看见、被人了解以及被人深爱，你本来就应该有这些渴望才对！

不再假装

我们假装，或者一时，或者一生。但假装并不是生活，那是次级的生活。就好像穿上名牌设计的雪衣，坐在小木屋里，却永不清雪下山。当我们假装，我们虽然也活着，人也在，或许在火炉边品着咖啡，但却丧失神定意让我们的生命享有的广度和深度。

我们丧失了坐缆车爬升的经历，失去观赏雪山美景的机

