

唤 醒 你 沉 睡 在 心 底 的 内 在 智 慧 吧 ！

这本写给你的书

将告诉你“如何寻找希望，幸福，生命本质”

是为你准备的一个心灵静修的机会

Neale Donald Walsch

Conversations With God

For Teens

# 与神对话

## 献给青少年

[美] 尼尔·唐纳德·沃尔什 著

玉冰 译



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

Neale Donald Walsch  
Conversations With God  
For Teens

# 与神对话

## 献给青少年

[美] 尼尔·唐纳德·沃尔什 著  
玉冰 译



YZLI0890167060

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

与神对话：献给青少年 / (美) 沃尔什著；玉冰译  
— 北京：人民邮电出版社，2012. 3  
ISBN 978-7-115-26957-7

I. ①与… II. ①沃… ②玉… III. ①人生哲学—青年读物②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第245163号

## 版权声明

Conversations with God for Teens by Neale Donald Walsch  
Copyright © 2001 by Neale Donald Walsch  
Published by arrangement with Hampton Roads  
Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

## 与神对话：献给青少年

- 
- ◆ 著 [美]尼尔·唐纳德·沃尔什  
译 玉 冰  
责任编辑 董 静
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32  
印张：9 2012年3月第1版  
字数：167千字 2012年3月北京第1次印刷
- 著作权登记号 图字：01-2011-4107  
ISBN 978-7-115-26957-7
- 

定价：35.00元

读者服务热线：(010)67172489 印装质量热线：(010)67129223  
反盗版热线：(010)67171154



你心里有没有过这样的天问，比如，我到底是谁？人生的意义究竟是什么？我的将来掌握在命运手中吗？诸如此类的问题？我像你这么大的时候，满脑子都是这样的问题。

这本书，会帮你找到答案。

我听见你说，“切，那是别人的答案，不是我的答案。”

作者也听见了；但是，他坚信这本书会带给你奇迹。“每当书中的应答让你注意到你的想法和你的感受时，那就是奇迹的呈现；你将由此而触及你自己的内在智慧。而这，正是每一番畅谈的美妙与神奇之所在。”

你自己的内在智慧！

来吧，来读这本书，来找到你沉睡的内在智慧……

本书的作者尼尔·唐纳德·沃尔什，曾是电台主播、报纸记者和主编，创办过属于自己的公关公司和市场营销公司。正当事业蒸蒸日上之时，再次失败的婚姻以及突如其来的车祸使得他跌入了人生的最低谷。快要50岁的人了，他居然不得不过起了靠捡易拉罐维持生计的日子，彻头彻尾地风餐露宿。在最绝望的日子里，也就是16年以前，他在自己的日记中愤怒地谴责上天的不公，质问上帝为什么要这样折磨他。于是，一场与神的对话就此开始，并由此诞生了曾雄踞《纽约时报》畅销书排行榜榜首两年半之久的《与神对话》第一部。从此，他的人生重新走上巅峰，甚至他的灵魂也上升到了前所未有的境界。打那以后，他再也没有停止过与神对话，并陆续创作了10多本《与神对话》系列著作。

我是偶然遇到这套书的。一年多以前，我忽然陷入一场与亲人的负面纠葛之中，内心充满了怨恨、伤痛与无助。我知道我必须从这样的负面情绪中走出来，可是，无论我怎么努力都无法改变我的心境。无奈之下，我终于起了“向神寻求帮助”的心思，尽管我已经当了46年的无神论者了。求助的结果，就是老天让我撞上了一本已经出版了10多年的《与神对话》第三部。一读之下，我再不能放手。于是，我去找来此书的第一部、第二部，还有所有我能找得到的这位作者的书，一本接一本地读，两遍三遍地读。

对我来说，这套书与其说是一套神学著作，不如说是一套哲学著作。它让我接触到了我46年人生所遇到的最阳光灿烂、最积极向

上、最自珍自爱的人生哲学。在这种正面的、向上的人生哲学的引导下，我终于渐渐走出了我人生的低谷，并且从此时时用这种阳光哲学鼓励自己和亲友，一切往正面看，往阳光面着想。

后来，我自然读到了这本专门写给青少年的《与神对话》，一读就觉得深扣我心弦。这本书一改《与神对话》系列一向的风格，也就是与“知天命大叔”的对话语气，而使用了和年青人说话的口吻，以简洁、清晰的语言，和青少年谈论有关讨厌学校、讨厌作业、讨厌父母、恋爱、人生、交友、成功，以及亲人故世、烟酒等所有年青人都会面对的问题。毫无悬念地，这本书继续向青少年宣扬它阳光灿烂、积极向上的正面的人生哲学。

我不由得想起了我自己年青时对人生、理想、自我的思考以及迷茫，想起了我那时怎样彻夜和我的知心好友探索人生的意义。如果在那个年代我能够遇到这本书，该多么美好！我忽然意识到，这样的书，我实在应该推荐给我的祖国——中国的青少年朋友们。如果新一代的青少年能够在他们构建人生观最重要的时刻，在他们以抗拒的心态看待父母、学校、社会的时候，接触到这样正面的、自珍自爱的、阳光积极的人生哲学，该是多么有意义的事情。

《与神对话》系列中的神，彻底颠覆了“传统”宗教对神的认知和解读。书中告诉我们，真正的神，不是高高在上的威严皇帝或是上帝，而是我们每个人心底、灵魂里最深厚的爱与自信。不论我们信不信宗教，不论我们信的是什么宗教，我们其实都不会“忤逆”

了神的旨意而被打入地狱，我们都可以随时让自己享受天堂的快乐喜悦与挚爱。通过这本书，这位可亲可爱的神一再谆谆教导我们的，是我们该怎样爱自己，怎样鼓励自己，怎样爱他人，怎样鼓励他人。

18岁那一年，我在课本中读到一篇文章，不想它竟然成了我思考人生的启迪，从此我再也没有中断过对人生意义的求索。我一直以为，多年来孜孜不倦地追求自我完善是我的天性；读过这本书以后我才明白，原来，事实还真是如此，因为，神从来就在我的心底，在我的灵魂深处。因此，对这本书的喜爱，不仅缘于我对人生意义的追求，更缘于我对当代年青人追索人生意义的深刻理解。如果我们的年青人因为这本书而变得更阳光、更向上；我们的父母因为这本书而变得更懂得孩子、更珍惜孩子、更能给孩子提供他们所需要的爱；我们的青少年因为这本书而能够拨清年少人生中的一些迷雾，那么，善莫大焉。

玉冰

美国洛杉矶

2011年8月3日

## 推荐序



多少年来，多少次，我被内心深处的困惑，以及渴望求解而燃烧的炽热情感，一再淹没。

这些困惑伴随着我所走过的人生，一直笼罩在我的心头。从“神是谁？我死后会去哪里？”，到“我为什么来到这人世间？”、“为什么我这么讨厌我的身体？”、“为什么大家认为性如此羞耻？”、“为什么要有战争？”等，千千万万，写也写不完的各种问题。

我时时感觉到我的内心抗拒着人们给我的答案，不论这些答案是来自学校的，还是别人敦促我去仰望的。尽管有些答案能够激励我，引起我的共鸣；可是更多的答案却在告诉我，我别无选择，我必须服从家长的权威，我必须一生都要为一个奋斗目标不懈努力，假如我想要成功的话……可是，“成功”本身又是什么意思呢？



还有些答案教导我的是不包容，不公平；是排斥，是竞争。可是，我却感到这些东西和我内心深处的某个地方相抵触。这些答案使人迷惑，给人误导，自相矛盾，甚至十分虚伪。可是这些，却又正是我所学的中心内涵。我学到的是人与人之间的相互隔离；是一个人要么比别人强，要么比别人差；是这世界上什么都短缺，以至于我们必须要去夺去抢；是假如我所向往的，不能够被我的老师、我周围的人，甚至整个社会看做是“对”的，那么我则肯定就是一个“坏”人。

这些，还有许许多多其他的由别人灌输给我的观念，哪怕我对其感到抗拒，哪怕我对其感到困惑，我都还是试着去接受。有些我试了一下就扔下了；有些我坚持数年之后最终也只好扔下了；还有些我则至今仍费尽思量。

那时候我也不再去教堂做礼拜。自从12岁那年我放弃了对宗教的信仰，之后就再也没有回过头，我受不了它的伪善、刻板和排外。

我其实一直相信有神，哪怕我早就跟宗教说了再见。离开教会之后，我最感挣扎的是不知道该怎么和神重新建立起某种关系。没有了宗教信仰，我都不知道该从哪里着手。直到多年以后，我才终于找到一个全新的、清晰而美好的神。

有一天，我终于结束了一次长达一年半的旅行，独自坐在我的后院里。那是我常常坐着沉思的地方。此刻，我内心深处涌起两种相互矛盾的感受。一种是无可言表的深深感激之情，为了我终于能

够走到今天而创造过的和经历过的一切。可是与此同时，我的另一种感受却是深深的失落与破灭。同样的这些经历，竟又让我感到如此的孤独和寂寞。

我已经达到了我的家人和这个世界要我达到的一切目标。回忆往昔，我觉得所有这些成就，应该都是我在各种不同的推动力下不断付出努力而水到渠成的结果。

这些不同的推动力中，我发现有两种尤为突出。第一种，也是我最大的动力，来自于我渴望真实地理解、真实地表达我自己以及我生活着的这个世界。这种渴望使我愿意分享我内心得到的启示和爱。我想，或许，我的这些感受也会印证别人的某种类似的体验，从而使得他们感到鼓舞或者慰藉。

我觉得，如果人们发现人与人之间有着某种相似的经历，会让人更容易心心相连。当我表达出对我自己的关爱时，这有可能促使他人也能去关爱自己。至少，我想我的表达可能成为别人凭借对此的爱与憎来界定自己的一个机缘。

第二种推动力，也是我的一份渴望，对成功的渴望。它促使我更加努力地工作，而不是只图求得一份舒适的生活。因为，我想知道，这个社会上人人都说我必须努力去获得的成功，会是个什么样子。人人都说，唯有这样我才能成为一个具有某种价值的人。

此时，我已经走到了我个人成就的巅峰。但是，我仍然觉得好像少了些什么。我想要弄明白我究竟缺少什么。

于是我去了印度，以求远离那种在令人窒息的高速下迫使我不断推出新作的压力。我去反思我自己，想要尽可能多地看清我人生中的客观真实。

我和朋友开玩笑说，其实我去印度能做到的事，在我自己的后院里也可以做得到；不过，在印度我听不到诸如“你的下一部作品录音什么时候出炉”这样的话（这不是什么要命的话，但以我当时的情形，实在是种打扰），所以我做起来要容易得多。

最要紧的是，到了印度以后，我走进了我的内心。我从来没有这么深地走进过我自己的内心。这里是我相当陌生的一片土地。后来我发现，这里是比我去过的任何地方都更加让我感到震撼的一片土地。

我在这片土地行走的同时也开始了我心里之旅，走过我的首次成名，走过我的声名显赫，一直走到我以最真实的形式表达最真实的我，并且去体会这一切经历所带给我的感受。

与此同时，我也渴望能体验一份我从未体验过的宁静。这愿望是那么的强烈，以至于我发现我愿意放下一切，所有的一切。我愿意放下我所有的物质财富，所有的名望声誉。我情愿而且能够去做任何可以冲破这些虚幻的东西的事情，以寻求那份宁静。我甚至情愿放下以作曲和歌唱来表达自己的欲望，尽管那从小就是我抒发情感的最熨帖的方式。

所有这一切都表明了我为了寻求那份宁静而不惜一切代价的强烈

愿望，哪怕我还不太确定那会是什么。

我过去一直不断付出着各种努力，都始终无法找到那种我认为应该是与生俱来的喜悦。（结果呢，我后来发现，抛弃一切，也并不是能让我找到内心宁静与明晰的唯一方式……但是，这份甘愿抛弃一切的心，这份愿意敞开心扉走进那片我并不熟悉的土地的勇气，才是最关键的。于是，我终于逐渐体验到了那份喜悦。）

我觉得我已经可以放得下任何人包括我自己对我的所有期望。我想看清谁是我真正的朋友，我重新审视了每一份友情。我记得那时候我甚至有一次对朋友说，是不是到了我该死的时候了，我真觉得心如死灰（最终我没有求死，万幸）。我一一勘查我头脑里装着的除了爱以外的所有的东西（到现在我还仍然在审视）。

我想要彻底弄明白人生的真正意义是不是我一直以为的这些：去提升我自己、表达我自己、界定我自己、接纳我自己、爱我自己，并且尽力去尊重去鼓励别人也这么做。我把别人灌输给我的许许多多的教诲拿到光亮下一一琢磨，看它们是否有助于我达成这些人生目标。那真是个又美好又可怕的时刻。（我现在还很愿意感受那种早晨起来有如新生的感觉；虽然不是每天如此，但我常常有这样的感觉。）

从外表看我的生活并没有多大改变，尽管我其实已经打算好了承受一切。不过，我的内心深处却已经发生了巨大的改变，这使得我与周遭的诸多关系都不再同于以往。

那次印度之旅我带去的是一本能够彻底改变一个人一生的书。这本书带给了我深远的影响，帮助我深深地切入了最深层的内心真实世界。那本书的名字叫《与神对话》（第一部），作者是尼尔·唐纳德·沃尔什。那是一个朋友在我出发之前送我的。我猜她看懂了我当时的情形，觉得那本书也许能给予我洞察自我的勇气和力量。而我得到的，远远比这还要丰厚得多。

那本书很快就让我感到，我不再那么孤独……也让我感觉到了更多的理解，还有爱。我觉得自己不那么疯狂了。一边读，我一边不断地淌着得到认同的眼泪。那种内心的共鸣，抚慰着我，也启迪着我。我觉得心灵与所有生命都相连接了，这让我大为振作。我终于有了被认可的感觉。那本书中的神，正是我心目中一直向往的那一位：无条件地、始终如一地、不求任何回报地爱着我们的，神。我感到，我终于回家了。

我知道那本书恰如其时地出现在我的人生中。我也知道，假如那本书能更早地伴我此生，以前那种觉得与世隔绝的孤寂，那多年来的无谓的痛苦与孤寂，就不会那般折磨我了。

现在，终于，这本书也问世了。如果你选择在你人生的此时此刻走进这本书，我由衷地为你感到欣慰。我尤其倍感欣慰的是，这是一本专门写给你们年青人的书。

愿你的心被这本书所触动，正如我被这本书以及所有《与神对话》系列所触动那样。愿你从此明白，打造世界的未来，这任务有

你一份；而且，这将使得很多人，所有不同年龄的人，为此而感到释怀，感到骄傲。

我要用力拥抱你，为了你走进这本书所需要的这份勇敢与开阔的胸襟。而且，我要真诚地感谢你对我们这个地球的贡献。无论你以怎样的形式做出贡献，无论你认为那是了不起的还是微不足道的贡献，我都要由衷地感谢你。

我相信，这个世界也会感谢你，为了你此时此刻真正是你而感谢你。

好好照顾好你自己，  
我深深爱你。

艾拉妮丝·莫莉塞特<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 艾拉妮丝 1974 年出生于加拿大，以童星以及偶像歌手的身份出道。1994 年移居美国洛杉矶，开始尝试创作摇滚乐。1995 年推出的《小碎药丸》摇滚专辑迄今为止已售出 3000 万张，是史上销量最高的唱片之一。与此同时，她以 21 岁之龄成为格莱美奖史上最年轻的年度专辑奖得主。

——译者注

- 请你牢记：为了不背叛别人而背叛你自己，等于背叛了一切。那正是最高级别的背叛。
- 请你牢记：一旦你找到了共同点，你的抱怨点就不见了。
- 请你牢记：收益的形式可以多种多样。
- 请你牢记：所有的失误都是进步。
- 请你牢记：你的每一个行为都是你界定自我的行为。
- 请你牢记：从来没有任何人做了他不想做的任何事。
- 请你牢记：要做一个圣者的第一步是做一个完整的自我。
- 请你牢记：服从不等于创造。
- 请你牢记：你向人生奉献了什么，人生就会让你从中体验到你之为你的最高远的境界。
- 请你牢记：爱永远不是由你触及对方多少次来衡量的，而是由你走进对方心里多少次来衡量的。
- 请你牢记：不论你等待的是什么，当你把它带给别人的同时，你也就得到了它。
- 请你牢记：当你想要对另一个人说“我爱你”时，必须是你整个儿没了头脑的时候。
- 请你牢记：爱是无法计量的。
- 请你牢记：你不可能给予别人你根本就没有的东西。
- 请你牢记：本真的你十足地可爱。
- 请你牢记：有时候，你能奉献给别人的最美好的礼物，是保持缄默。
- 请你牢记：你不需要向你自身之外寻求任何东西来使你快乐。
- 请你牢记：不要在你还没有开始之前就阻止你自己。
- 请你牢记：你若想要体验什么，就做出来让别人体验。
- 请你牢记：任何的决定和选择，其影响力不仅仅只局限于做出决定和选择的当下的那一刻。
- 请你牢记：只要你想了，你想了就到了。
- 请你牢记：你不可能失败。
- 请你牢记：一旦有了理解，责罚就毫无立锥之地。
- 请你牢记：人生自会在人生本身的历程中成就自己。
- 请你牢记：天使不需要想。
- 请你牢记：力量是用来创造的，而不是用来控制的。
- 请你牢记：己所欲，施于人。

# 目录



- 001 / 第1章 终于，答案来了
- 005 / 第2章 讲真话的时刻
- 018 / 第3章 改天换地的人
- 022 / 第4章 对话开始
- 032 / 第5章 当今世界
- 043 / 第6章 年青人的压力
- 051 / 第7章 做你选择要做的人
- 060 / 第8章 年青人的心愿
- 075 / 第9章 性
- 094 / 第10章 神
- 126 / 第11章 成功



134 /	第12章	爱
160 /	第13章	毒品
165 /	第14章	学校
177 /	第15章	父母
193 /	第16章	未来
199 /	第17章	苦难与死亡
229 /	第18章	更多的谜底
259 /	第19章	最后一个问题
267 /		结束语