

在美国影响超过《假如给我三天光明》的又一国际畅销书，
八年再版23次，被美国人誉为现代版《圣经》

当上帝 说不的时候

如何在挫折与逆境中改变命运

When god says no

朱迪斯·布里莉丝 / 著

折梅叟 / 译



人生励志第一书
全球销量
超过2亿册

金城出版社

当上帝说不的时候

when God Says No

朱迪斯·布里莉丝 著

折梅叟 译

金城出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字：01-2003-4093

图书在版编目（CIP）数据

当上帝说不的时候/（美）布里莉丝（Judith Briles Ph.D）著；
折梅叟译. 北京：金城出版社，2004.4

ISBN 7-80084-597-4

书名原文：When God Says No

I. 当… II. ①布…②折… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第031606号

Copyright©1990,1994 Judith Briles Ph.D

Original edition published in English by *Mile High Press* under the title of Blank
Page to **When God Says No**

本书所有文摘和插图的版权属于 *Mile High Press*

中文简体字版由金城出版社独家出版，版权专有，违者必究

金城出版社出版发行

（北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013）

电话：（发行部）8425 4364 （总编室）6422 8516

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

880×1230毫米 1/32 8印张 100千字

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

印数：1—8000册

ISBN 7-80084-597-4/B·86

定价：19.80元

编者按

我们所处的时代，是旧的规则被打破，新的规则尚未健全的时代；是充满竞争和选择的时代；是书写成功和总结教训继续前进的时代。

在这样的时代里，在自己的世界里，我们渴望成功，却难以避免失败的厄运；我们希望平安，却对天灾人祸充满恐惧；我们祈祷一生如意，可是常有失望和沮丧伴随。

因此，我们对自己对生活对未来很困惑，也很迷茫，成功时我们难以坦然和平和，美丽成为昙花一现；在

失败时我们难以冷静和乐观，遭遇使我们一蹶不振。

为此，我们慨叹、失望、沮丧、悲伤、诅咒、抱怨，怨天尤人和自暴自弃，不能把贫穷变成富有，不能把不幸看做机遇。原因何在？那是什么都不缺的人，没有领悟珍惜的必要；什么都没有的人，多了一付认命的十字架。

尤其在我们遭遇不幸和挫折的时候，不能发现不幸后面的机遇，辨别不出随挫折同行的福音。输在不能多坚持三秒，败在没多行一步。

他人之识，我事之师。因此，我社引进了《当上帝说不的时候》这本书。这本书是美国畅销书作家朱迪斯·布里莉丝所著，她的不幸遭遇可以说是巨大的，我们任何人的挫折和坎坷与之相比，可能是不值一提的，然而，她却能从痛苦的沼泽中站起来，成为十三部畅销书作家，美国家喻户晓的演讲家。该书讲述了朱迪斯·布里莉丝所有的不幸遭遇和苦难，以及她面对非常人所能承受的天灾人祸时的心态和感悟。

该书在美国出版后，引起巨大的反响，感动了美国人，也改变了美国人，十几年畅销不衰，成为美国现代版的《圣经》，是苦难人走出阴霾的魔杖，是失落者重新振作的良方。相信此书也会给中国读者带来深刻的启

When I was young

译者的话

一个女人，一个死了两个可爱的孩子、离过婚、瘫痪、又患有癌症，100 多万美元的财产又被最信得过的朋友骗走的女人，她是如何战胜自己的不幸，再一次获得上帝垂爱的呢？

她就是本书的作者，美国畅销书作家、著名演讲家、朱迪思·布里莉丝博士的亲身经历。她在《当上帝说不的时候》这本书中，用她的亲身经历和独到的感悟，来告诉曾经遭受不幸的人和正在遭受不幸的人，在苦难和挫折中，应该如何改变自己的命运，

上帝说不的时候

再次获得意外的也本该是你自己的成功。

我们生活在竞争如此激烈的时代，升学、就业、工作和发展，恋爱、婚姻和家庭，都会遇到我们意想不到的烦恼、挫折、逆境甚至是绝境。我们是好人，不会遭到报应，但我们会遇到挫折和痛苦。不是我们选择了灾难，而是灾难选择了我们。

面对飞来的苦与难，我们躲不开，推不掉，只有承受和面对。我们喜欢扮演喜剧中的英雄，可是我们有时却成了悲剧的主角。对此，我们虽然有问为什么的权利，但是没有人能给我们一个清楚的解释和答案。其实，我们根本不需要任何答案，因为对于挫折和痛苦中的我们，任何解释都是多余的。

若问我们为什么没有成功，或者是为什么还是碌碌无为，任何人都会说出一大堆理由。因为太难，因为太苦，因为时不予我，因为英雄无用武之地。然而，我们为自己的失败找出的理由，与哲学博士朱迪思·布里莉丝所遭受的苦难相比，几乎是微不足道的。

我们不管有什么样的遭遇和苦难，只要我们没有成功，或者是放弃了为实现自己人生目标的努力，或者是甘心平庸无为，都是愚蠢的，不论有什么样的足以让自己和大家接受的理由。

我们每一个人，都像本书的作者所说的那样，都有潜在的伟大。这种伟大，不在于我们能否名垂千古，也不在于能否富甲四方，更不在于能否飞黄腾达，而是在于我们能否改变自己的命运。

我们和那些值得我们羡慕的成功人士没有什么区别，甚至比他们更具备成功的条件和机遇。然而他们却成功了，我们变得平凡甚至是平庸了。原因很简单，在同样的苦难中，我们沉迷于追问陷入苦难的原因，他们执著于寻找解决苦难的办法；在同样的挫折中，我们否定了自己，也就断送了自己，与挫折给我们带来的机遇擦肩而过。他们肯定了自己，也就成就了自己，找到了本来就没有走远的上帝。

我们不是虔诚的基督教信徒，也不相信上帝。但是我们往往在人生关键之时，却相信了命运。我们没有主动地掌控命运之舵，而是听从了命运的摆布，给自己的失败找到让人同情的借口。别人可以怜悯我们，同情我们，但绝对不可能为我们的人生负责。

与我们心目中的英雄相比，在人生不幸之中，我们缺乏的是一种坚信。来源于内在的力量是无比巨大坚不可摧的，这种力量不但帮助我们战胜不幸，而且还能把不幸变成我们发现机遇的台阶。

当上帝说不的时候

本书的作者亲自为我们丈量了从苦难到幸运的距离，告诉我们如何挖掘自己内在的力量，怎样找到近在咫尺的上帝，把命运中的“不”转化成我们梦想的“是”。

作者用她的亲身经历告诉我们，我们根本没有必要在乎自己遇到了什么，而是要明白自己想要得到什么。我们应该无视生活对我们的安排，自己去把握去掌控自己的命运。不要说自己做不到，而是要问自己做了没有，做得对不对。

逆境和挫折对于强者而言，是一次机遇，也是一个开始；对于弱者来说，是一场灾难，更是一个结束。一件事情的发生，一千个人面对，就会有一千个不同的结果。

此书在美国出版后，给在生活中无助的甚至是无奈的人们带来了福音，被美国人誉为现代版本的《圣经》，因为此书能帮助困惑的人们正视了他们的处境，找到内在力量的源泉，能坦然地面对任何形式的开始，更能冷静的接受任何形式的结束。使人们意识到生活的好坏，在于自己的掌控和把握，而不再诅咒和埋怨。

非常感谢金城出版社引进此书的版权，并迅速地出版发行，让它与中国读者见面。相信在中国也会有人非

常需要它。当然，一本书的力量是有限的，但它给我们的启示是无限的。它改变了我们的思考方式，我们改变了自己的命运。

最后把我读此书的心得告诉大家：

**我们是谁并不重要，重要的是我们明白要面对谁；
我们曾经做过什么并不重要，重要的是我们以后能做什么；
我们有过什么样的经历并不重要，重要的是我们在经历中发现了什么。**

目 录

编者按	1
译者的话	5
导言	1
第1章 一切灾难没有为什么	9
第2章 不，是，而且也不	37
第3章 否定自己，就是断送自己	71
第4章 机会没有永恒的	91
第5章 从苦难到幸运的距离有多远	111
第6章 没有人对你一直说不	149
第7章 上帝从来就没有走远	175
第8章 奇迹出现了	195
后记——关于第二版	225

导 言

上午8点10分，我抱着我最小的女儿站在自家的吊窗前，盯着正在公共汽车站等车的儿子。儿子弗兰克已经6岁了，在等车的时候，他就狼吞虎咽地吃着他的午餐——花生酱和果冻三明治。

罗宾，弗兰克的哥们，也和弗兰克一样，一口接一口地吃着。两个孩子吃完他们的午餐后，步行穿过马路，在打开家里大门的时候，弗兰克宣布：“我们要离开学校！那里太漫长了，太苦也太不公平。”罗宾点头表示同意。

当上帝说不的时候

我最小的女儿谢乐尔，见哥哥从汽车站回来不去上学了，她认为这是伟大的壮举。她三岁时，特别崇拜弗兰克，弗兰克做的一些事情，她认为都是最棒的。但做母亲的我，看法是不能和谢乐尔一样的。6岁的孩子就不去上学，并不是什么理想的好兆头。

我又为他们做了一些新的三明治，气喘吁吁的用严厉的声音对他们说：“生活常常也是太漫长，太苦，更不公平！带上这些三明治出去，去等你们的公共汽车，马上！”

13年以后，弗兰克6岁时说的话，还一直贯穿我的整个生活。由于一次以外事故，弗兰克已经离我们远去了。1983年劳工节的周末，那次以外的事故感动了生活中数以千计的人们。

弗兰克在距离海面20英尺高的古老的敦巴顿大桥上，失足落入旧金山海湾冰冷的海水里时，他的朋友，包括他最小的妹妹都目睹了那悲惨的一幕。那是他们中的一些人的人生中经历的第一个悲剧。那也是涉及一些人——他的双亲、朋友和媒体不得不去接受和面对的一个悲剧。

这不是我最亲近之人的第一次死亡。早在12年前，弗兰克的小弟弟彼利，就已经夭折了。两个孩子的死，

尽管对家人、朋友和社会中的每一个人，所造成的感受、反应和影响是大不相同的。这看上去好像是一种偶然，但把两个事件串在一起来看，其中就有了一种必然。

在失去两个爱子后的日子里，我的感受就像6岁的弗兰克所说的那样——生活太漫长、太苦，的确也太不公平。我不能和任何人去做任何事情，一点办法也没有，特别是对生命之车的乘坐。有一点我能明白，在此生之中，弗兰克即将带着我乘坐什么样的生命之车——他将送三个颇为重要的礼物给我，使我终生受益匪浅。

礼 物

弗兰克送给我的第一个礼物，是让我在精神上获得一个更新，伴随这个礼物而来的，是我有了崭新的生活和崭新的生活目标。我一直沉浸在生活太漫长、太苦和太不公平的认识沼泽里不能自拔时，上帝把我拉了出来，在生命中给我找到一个新的位置，给我的损失以罕见的补偿。

当我还是7岁小女孩的时候，教堂之门，就向我半开了。家里与我最亲密的人，没有一个人知道我去了教

当上帝说不的时候

堂，并且接受了洗礼。在对往事的追忆之中，教堂曾是我处在不幸家庭里的避难所，但是随着我的成长成熟，最终还是离开了。

多少年过去了，逐渐地，我允许自己被关在信仰之门的门外，特别是自己经历了痛苦煎熬的离婚之后。对我而言，一直到1983年9月，那道门，与我作为一种破裂，或者是一种决裂存在着。

1983年9月之后，信仰之门突然向我敞开，不，不是敞开，门的合页都掉了，那道门对我来说，已经不复存在，永远没有把我关在外面的可能了。

第二个礼物也是同等重要的。它使我找到自己的位置，知道了自己到底是谁，自己存在的价值是什么。第二个礼物也让我明白我的声音有多么的重要；对我战胜困难、坚持自己的追求和让自己对社会的奉献而言，是重要的；在不论我多么的无助、受到多大的伤害、生多大的气的时候，有了这个礼物，我就不会感到的麻烦了。

第三个礼物不像第一、第二个礼物那样实实在在，它是无形的。弗兰克把她愚弄和玩笑的生活态度留给我。以前我对生活是非常严肃的，我不能随随便便嘻嘻哈哈地做一些事情，除非遇到特别有趣的人或事。我一

直认为，紧张的工作是不能有任何一点马虎大意的，否则后患无穷。但是现在，无论多么消极的事、将来或过去存在的多大的“不”，我总是能从其中发现意料之外的结果，一些境遇中存在的幽默，不再有烦恼。

每一个礼物都是事先包装好的，而且全部的礼物又用一个巨大的蝴蝶结包在一起。蝴蝶结上面题有“当上帝说不能的时候”几个大字，也就是本书的书名。

本书所有的内容，都是我的亲身经历或者是我独特的感悟。我把提出第一个“为什么”作为本书的开头。在第一章里，把弗兰克为什么必须要死这个问题，当作头等议题来讨论。通过对这个问题的讨论，有一次我才发现，去追问“为什么”是重要的，但在那次我又发现，从“苦苦追问为什么”上离开也是同等重要的。

在第二章，我的命运之车通过上帝的一些“不”、一些“是”和一些“然而也不”，继续她的旅程。在一个真实的感觉里，上帝回答了我的一些疑问——尽管不是我的所有疑问。上帝的答复可能有时看起来不是那么鲜明，或者是否定的，但是在那些答案的背后，会有希望存在——也常常是一个“是”。

我的命运之车从第二章向前进入第三章，我将要近距离地看到，滋生的一个“不”，能够给一个人带来什