

別讓恐懼戰勝你

SAFE
PLACES

—尋找你生命旅程中的安全地帶—

史蒂芬·亞特伯恩(Stephen Arterburn)

法蘭克·米尼爾思(Frank Minirth)◇合著

保羅·梅爾(Paul Meier)

翁靜育◇譯



引導你突破僵局，
活在溫馨、穩定的環境與人際關係中，
盡情享受人生。



◆勵志生活館 07◆

別讓恐懼戰勝你

作者：史蒂芬·亞特伯恩、法蘭克·米尼爾思、保羅·梅爾

譯者：翁靜育

主編：羅煥耿

責任編輯：翟瑾荃

編輯：羅煥耿、黃敏華

美術編輯：鍾愛蕾、林逸敏

發行人：簡玉芬

負責人：簡泰雄

出版者：世茂出版社

登記證：行政院新聞局登記局版臺省業字第 564 號

地址：台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

TEL：(02)22183277 FAX：(02)22183239

劃撥：07503007 · 世茂出版社帳戶

單次郵購 200 元（含）以下，請加 30 元掛號費

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：世和印製企業有限公司

初版一刷：2001 年（民 90）5 月

合法授權 · 翻印必究

Safe places

Copyright : 1997 BY DR. FRANK MINIRTH, STEPHEN

ARTERBURN, DR. PAUL MEIER

This Edition Arranged With NELSON WORD PUBLISHING GROUP

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

(Complex) Chinese Edition Copyright :

2001 SHY MAU PUBLISHING CO.

All Rights Reserved.

定價 220 元

· 本書如有缺頁、破損請寄回更換 ·

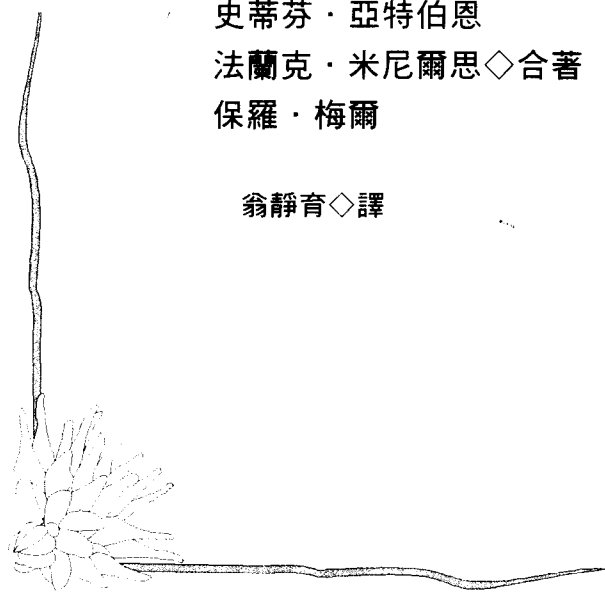
Printed in Taiwan



別讓恐懼戰勝你

史蒂芬·亞特伯恩
法蘭克·米尼爾思◇合著
保羅·梅爾

翁靜育◇譯



目錄

Contents

引言	我們對安全地帶的渴望	5
第一章	安全地帶如何「安全」？	12
第二章	辨認出不安全地帶	25
第三章	生活在不安全地帶的人	39
第四章	待在不安全地帶的後遺症	53
第五章	否認使許多人滯留在不安全地帶	69
第六章	尋找一處安全地帶活下來	84
第七章	正視童年時期的安危	110
第八章	安全與否取決於個人觀感	120
第九章	利用「重新決定」創造情感的 安全地帶	138
第十章	找個能讓你哀傷的安全地帶	157

第十一章	不安全地帶通常由不安全人所創	166
第十二章	在巨變時期保持安全	213
第十三章	一處可供復原的安全地帶	225
第十四章	一處可供成長的安全地帶	250
第十五章	全家做禮拜的安全地帶	262
第十六章	為別人創造安全地帶	278
第十七章	發展個人靈性層面的安全地帶	314
總結：面對不安全的世界		344

引言

我們對安全地帶的渴望

我（史蒂芬·亞特伯恩）小時候住在美國德州西部的一個小鎮（Ranger），那兒只有最糟糕的居民才不上教堂。在那美國鄉下，人人關係緊密，大家閒來喜歡說笑、無所事事。

在那裡，人人都互相認識，每年除了幾件醉酒鬧事或牧師兒子偷竊被逮到的案例之外，再也沒有別的犯罪事件了。風滾草在我家前院翻飛，塵沙吹進門牙的齒縫中，這就是我所生長的地方。對小男孩的我來說，再也沒有比這個德州小鎮更好的地方了，只是，我後來才發覺：這個世界並不是一個安全地帶，尤其在德州西部。

在那個地區，龍捲風可說是家常便飯，每回發生的強烈暴風雨似乎都挾帶著死亡的威脅與強大的破壞力。我還記得小時候聽過，有個附近小鎮就是遭到龍捲風的肆虐而全毀，每次開車經過那裡，父親都會一一述說所有斷壁殘垣原本的面貌，到現在，老一輩的人還常提起那裡所發生的巨大龍捲風。雖然我從未親身經歷破壞力那麼強大的風災，但是對一個擁有豐富想像力的小男孩而言，那是一幅多麼震撼的畫面。龍捲風聽起來雖



然可怕，卻又有點刺激——不過，這當然是對倖存的人而言。

後來發生了一件事：那天夜裡，已經很晚了，父親突然來到我房間。我還記得他打開衣櫃的抽屜，隨意拿出一件寬條紋T恤。他很快幫我穿好，再套一件夾克，就帶我到外面去，和母親與兩個哥哥一起朝著隔壁空地，距離我家不過幾公尺遠的防風洞走去。

那晚的夜色格外漆黑，空氣似乎也特別沈重，風勢之強使我父親連打開防風洞的門都顯得困難。每次只要打開一點縫隙，強風便立刻撲擊，把門重重的摔到地面上，後來連把門關上都費了好大的工夫。

進去裡面之後，我才注意到還有其他人躲在我家的防風洞裡。原來爺爺奶奶、所有附近的親戚，甚至幾戶鄰近的人家，通通都來了，大家圍坐在幾根點燃的蠟燭旁邊。這是我事後才回想起的片段，因為在父親強壯的臂膀擁抱下，我很快又睡著了。

在那樣危機四伏的世界裡，我感到很安全。

那個晚上，「安全地帶」對我而言，並非一般標準所界定的那種舒適宜人的特定場所，卻是我們那晚所能安身的最佳場所。

那個安全地帶並未終止暴風雨的肆虐，我聽說它還持續襲捲外界好一陣子。

那個安全地帶並不是一個永恆的地方，顯然在那天更晚的時候，我們就離開了防風洞（當時我根本都在睡覺），隔天早上才從自己床上醒來。總之，那是一個危機之中的



安全地帶。

有時候，當我在晚上睡覺前，為了某個我不了解或無法克服的難題苦思時，我就想像自己回到那個防風洞，頓時，整個思緒宛如處於安全地帶中再度平靜下來。我常覺得待在那兒很舒服，而那「以外」的世界都很危險，就像那個早晨來臨時，外頭的遮蓋物比那古老防風洞的門還要難拉回原狀。外界的誘惑實在太大，讓人無法久待。

當你受到暴風雨襲擊……

你會選購這本書，可能是因為你需要一處「安全地帶」。那處處威脅你的暴風雨並非來自外界，而是你的內在：或許這暴風雨就在你家發生，所以你害怕待在家裡；或許這暴風雨是在你工作的環境，甚至教會。不管它到底襲捲何方，你都已經把它放在心上，如影隨形，所以當你看到本書，宛如發現希望的曙光。

我有個朋友這麼說過：「生命宛如行走在綠洲渺茫的沙漠。」以我的體驗來說，生命就像是在一場狂野肆虐的暴風雨中，躲在由岩石砌成的安全地帶裡。

基督耶穌曾教導以下的經文：

「凡聽見我這話去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上。雨淋、水沖、風



吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，房子蓋在沙土上。雨淋、水沖、風吹，接著那房子就倒塌了，並且壞得一塌糊塗。」（馬太福音 7：24, 27）

你們會注意到：上述兩種情況中的人，同樣面臨了雨淋、水沖、風吹。生命總是問題重重，似乎從未減少，更別提圓滿的結局。就算你現在沒問題，很可能前不久你才剛渡過，不幸的是，不管你喜不喜歡，很快又要面臨下一個問題了。

就耶穌所陳述的內容來看也沒什麼差別：這兩種人一樣蓋了房子。

身為人類，我們有許多明顯的相似之處：外表上或許多少不同，但我們全都活在非常相似的肉體，也面對相同的生命歷程——生老病死；我們都和別人相處，面對人際關係的困難；我們都經歷過悲劇，也因自己做出有意的不當行為或無心的過失而受苦。我們相像的地方比起差異處真是要多得多了。

是的，在耶穌的訓示之中造成兩者差別的，既不是暴風雨的類型，更不是房子的構造，而是地基。

那蓋在磐石上的房子渡過危機，完好如初，而蓋在沙土上的房子卻崩解倒塌。所以，安全的要素在於房子要蓋在哪種地基，是地基使得蓋在磐石上的房子成為暴風雨裡



的安全地帶。

我的父母與祖父母可能搭建過許多種他們認為足以抵擋強大龍捲風衝擊的防風洞，然而，唯一成為真正安全地帶的，是埋鑿在地底下的防風洞。

你也許曾在生命的風暴襲捲而來時轉向他處求生，但是，只有少數幾處才是真正的安全地帶。聰明的你會把生命構築在明確的已知原則與上帝的律法之下，聰明的你會把生命建立在以上帝的愛與寬恕、以耶穌的虔誠為主的基地之上。唯有這樣的基地，安全地帶才得以建立、長存。

我們雕鑿出生命的安全地帶

我們來自於對我們而言最起碼的安全地帶：子宮，那是第一個帶給我們溫暖、營養與安全的環境。在那兒，我們初次感受到內在那股生命的脈動；在那兒，我們初次伸展肌肉，意識到肢體的移動；在那兒，我們真實感覺到與另一個人結為一體；在那兒，我們聽到自己最初的聲音，展現最初的知覺能力，這種種皆是成長歷程的一部分。在我們最脆弱的生命階段，上帝提供了這麼一個安全地帶，讓我們所有的需要在此得到滿足。

我們大多數人相信，生命的終點是一處安全地帶，也就是基督徒所謂的「天堂」。我們以聖經的訓示建構出對天堂的希望，那是一個舒適、豐富且絕對安全的所在。在那



兒，我們渴望永生；在那兒，我們真正的本質能展現出最高尚、完整的一面；在那兒，我們與人和睦相處，並發覺與上帝合一；在那兒，我們盡情享受最極致而愉悅的感官經驗，繼續朝著使自身完美的目標成長。

我們對於子宮到天堂之間最深的渴望，就是一處對安全地帶的渴望。那個地方具體呈現出我們對這世界所知道最好的一面，就算我們無法意識到，至少也是我們渴望去認識的世界。

我們內在同樣埋藏一個理想，述說著安全地帶在地球上可能展現的模樣；我們直覺地意識到自己何時安全、何時處於危險，這是我們與生俱來的本能之一。

聖經上描述一處上帝創造男女之後，安置他們的安全地帶——伊甸園。在那裡，亞當和夏娃所有的物質需求都能得到滿足，靈魂也同樣被眷顧。但是這個亞當和夏娃的世界對我們而言，實在好過了頭，以致我們難以置信。

有人會說，亞當和夏娃第一次初嚐禁果，犯下大錯，他們倆從完美無暇進而帶罪的一連串墮落，使自己陷入不安全地帶；那個世界充斥著傷痛、苦難和詛咒；那個世界衍生出Unsafe的家庭和社會，情況越來越惡化。亞當和夏娃的世界變成了被忌妒、殺戮破壞殆盡的不安全地帶。

與其埋怨亞當和夏娃的過失，不如謹記這點：假使我們重蹈覆轍，必然鑄下同樣愚



昧的大錯。從那個時期以來，歷史上充斥著無數真實的事蹟：國家迫害百姓；社會團體陷害其成員；家庭殘破瓦解，隱藏著不可告人的祕密……盡是些虐待、剝削與遺棄的事件。我們就像羔羊般盲從，一味尾隨那些殘害地球子宮的人，把世界變成了一個反對我們的靈魂而自我迷惑的戰爭世界。

我們渴望這個世界如我們所相信的那般完美，最大的渴望莫過於重返伊甸園，永遠住在和平、富裕的喜樂世界。但是環顧四周，我們竟發現自己身處暴風雨肆虐的不安全世界，找不到進入安全防風洞的方向。

身處其中的我們汲汲尋找一處「安全地帶」……



第一章 安全地帶如何「安全」？

你是否曾和這樣的人相處過？他說起話來平靜祥和，能使人所有的恐懼、焦慮頓時消散？你是否曾感受到這樣的關愛與照顧：望著眼前那位關愛者的神情，聽著他的聲音，讓你感受到人生的光明與美麗？這就是我在小學三年級上曼德老師的課時所體驗的。她很喜歡小孩，也很喜歡我，而且她關照我們的靈魂。每天午休時間結束後，我們一一回到教室，她都會為我們說上幾個舊約聖經的故事。不管是信猶太教還是基督教的

孩子，多半都還沒達到能夠自我負責的年紀，雖然曼德老師口中的故事內容盡是大洪水、鮮血、蝗蟲、洞穴的獅子、倒塌的牆壁、戰場上的廝殺……，我們卻感到安全。沒錯，這些都是可怕的事情，而我們還能夠在每天吃完午飯時消化它們，全都是因為曼德老師。就因為講的人是她，所以不管過去的世界是多麼危險，我們當時卻覺得「現在」很安全。

曼德老師是我所認識的人之中，少數幾個能為孩子創造安全地帶去探索危險世界的人。我們需要更多像曼德老師這樣的人，也需要更多像羅絲蘇爾小學午休後的教室氣氛



那樣讓人感受的地方。

安全地帶的基本條件

你如何分辨一個地方安不安全？

用最基本的話來講，所謂安全地帶就是受到保護而有安全保障的地方。這層保護不光是身家財產和性命那方面，更是心智、情感和靈性的保障。一個安全地帶是讓人免於蓄意傷害、折磨，甚至免於自然威脅和人身攻擊的地方。

那麼，安全地帶的定義是什麼？

簡單來說，許多安全地帶的保證要件，也就是子宮、天堂和伊甸園讓人感到安全的那些要件。

◆一個能滿足人類基本需求的地方

活在困苦環境下的人，即使無法享有許多舒適、無法盡享奢華，仍然可以感到安全。的確，活在安全中的人就算生活過得不富裕，甚至比一般物質環境的標準都還要差，還是能夠感到安全。

不過，最根本的是生活的基本需求要能得到滿足，人才有感到安全的可能。人必須



呼吸、喝水、進食、有地方住、有衣服穿，才能夠對抗自然的侵襲。

任何生命的基本需求只要受到完全的剝奪，人很容易就死亡且感到不安全。通常，童年時期基本需求遭到剝奪的人，長大後會過度耽溺，企圖創造出安全感。如果匱乏的是食物，長大後可能會造成身體過重，以補償過去的匱乏感；如果不足的是物質層面的財產，現在很可能囤積過多，因為這些物品能使你安心，不必重新經歷過去的匱乏感。為了「製造」出安全感，我們竟創造出一個危險的世界，到處充斥著動脈硬化、信用卡超額負債與酗酒成性等事實。這真是令人震驚！

◆一個能讓人愛與被愛的地方

愛是我們人類內在的基本需求，就像食物、水、空氣和住所是人外在物質層面的基本需求一樣。我們至少渴望能有一個人，在靈性上以無條件的付出來關心我們，既不要任何回報，也不設定必須達成的最低標準。

我們內在還有一處上帝的空缺，渴望從超越人類所及的神聖源頭那裡，得到無條件的愛。

不僅這樣，我們還具有去愛的需要，去愛那些渴望得到我們的愛的人，去愛那些很感謝能和我們情感交流的人。凡是找不到對象去付出愛的人，很容易對生活產生挫折



感、痛苦或艱難的感受，久而久之，還會喪失一部分接受愛的能力。

唯有被愛且有機會反過來愛人，才能為我們締結一份情誼，這個感覺是在情感層面上極深厚的安全感之一

有多少年輕的愛侶曾經這麼宣示過：「只要我倆同在，沒有不能面對的事情。」那就是無條件的愛所引發的感覺啊！在這愛的滋潤下，我們感受到足以面對生命的力量，充滿希望的活力，以及向外界擴展、進而擁抱全世界的熱情。

但是，如果拒絕接受這樣的愛，或是根本就不知道什麼是真正無條件的愛，我們會感到失落、孤單、沒有價值，覺得自己好像一直遭到別人的批判，或是必須符合一定的標準，才能得到別人的贊同或感情。為了發現一丁點被接納的暗示，我們一輩子都在引頸企盼；同時，我們戰戰兢兢、如履薄冰，深怕看見責難的眼神。就這樣，我們活在被拒絕的氣氛下而感到不安全。

那就是我在一九七八年，為了那段只維繫一年的婚姻所感受到的感覺。我那年少的妻子並不愛我，於是離開我去尋找能為她帶來快樂的事情。當時，我感到很羞愧，滿腦子都是自己犯下的每一個錯誤和軟弱，覺得再也不會有人喜歡我，更別說愛我，因為我的脖子上有如掛著一個寫著「離婚」的血紅大字。

那時，只有一個人完全不在乎這些，那就是珍娜。她在大學人緣極佳，還是女學生

