

風浪中的平靜

Keep Calm and Trust God (Vol. I & II)

傑克·浦飛斯·凱斯·浦飛斯 著
by Jake Provance & Keith Provance

林雨儂 譯



目錄



| | |
|-------------|----|
| 前言 | 5 |
| 作者介紹 | 8 |
| 01. 擺脫焦慮 | 11 |
| 02. 卸下擔憂 | 17 |
| 03. 戰勝恐懼 | 23 |
| 04. 對抗憂鬱 | 31 |
| 05. 釋放壓力 | 39 |
| 06. 拋開悔恨 | 45 |
| 07. 免於壓力 | 53 |
| 08. 拒絕挫折 | 61 |
| 09. 自我批判 | 69 |
| 10. 尋求他人認同 | 75 |
| 11. 未知的恐懼 | 83 |
| 12. 毫無預警的挫敗 | 89 |



| | | |
|----|--------|-----|
| 13 | 希望 | 97 |
| 14 | 愛 | 103 |
| 15 | 力量 | 109 |
| 16 | 平安 | 115 |
| 17 | 勇氣 | 121 |
| 18 | 信心 | 129 |
| 19 | 卸下你的顧慮 | 135 |
| 20 | 面對危機 | 141 |
| 21 | 堅持不懈 | 147 |
| 22 | 不被冒犯 | 155 |
| 23 | 饒恕 | 163 |
| 24 | 喜樂 | 169 |

「保持冷靜，繼續前進！」（Keep Calm and Carry On）這句標語是英國政府於 1939 年所創，以面對二次世界大戰來襲的威脅。正當希特勒軍隊入侵英國領土，這句標語振奮英國無數百姓的心，得以對抗德軍的侵略。倘若德軍成功跨越英吉利海峽，勢必成爲世界歷史上最黑暗的一頁。

在納粹空軍突襲及砲彈轟炸的陰影下，死亡與毀滅使世界陷入混亂中。自由世界的未來正搖搖欲墜，英國政府深知需要鼓舞、振奮人心。值此黑暗時刻，仍有敬虔的信徒不停地禱告著……

感謝主，我們多數人在生活中不曾需要面對如此悲劇與不幸。然而，現今的我們仍舊陷入不同的戰役中。

生命中不斷有各種挑戰與困難。多數人的生活無時無刻面臨擔憂、恐懼、壓力及焦慮。我們的社會視憂鬱和沮喪爲常態。焦慮彷彿如影隨形的逼

近，令人無法喘息與負荷，未實踐的夢想、失落、離婚、生病、死亡、失敗、錯誤與批判……猶如炸彈砲火般不時地襲擊著我們。

然而，神並非這些破壞性暴行的始作俑者。聖經在約翰福音十章 10 節清楚記載，是撒但這個頭號敵人，來此偷竊、殺害與毀壞。而耶穌到來，為要叫我們得生命，並且活得更富足、更豐盛。

值此艱困時刻，我們該何去何從？答案就是二次世界大戰信徒所去之處：禱告。

就如同英國面對德國侵擾的威脅，我們必須「保持冷靜，繼續前進」。然而，當厄運降臨，僅僅保持冷靜是不夠的。我們無法用一句口號來戰勝靈魂的仇敵，更無法以自身的力量「繼續前進」。我們必須倚靠神賜給你我力量。我們必須全心、全人、全然地信靠主！

無論我們了解與否，生命中所面對的許多戰役，都是屬靈的戰役，你我無法僅靠意志力戰勝。當災禍臨到、噩運擊打使我們動搖，要堅定地以信靠主代替恐懼，以倚賴主代替憂慮，以主的平安代

替焦慮。要保持平靜，但最重要的，是信靠神！

神承諾永不離棄你。祂渴望成為你生命的一部分。當你需要祂的幫助，你只須呼求主。在你急需幫助的時刻，祂將高舉你並保守你；在生命風暴之中祂將帶給你平靜。

我們期盼《風浪中的平靜》一書能夠為你帶來力量、激勵並鼓舞你，幫助你面對並戰勝生命中的任何挑戰。神始終站在你這邊；神與你同在，祂是支持你的！祂將領你度過！

作者介紹

基斯·浦飛斯（Keith Provance）從事基督教文字工作已逾三十年。他是真理和聖靈出版社（Word and Spirit Publishing）的創辦人也是現任總裁。該公司致力於出版屬靈與改變生命的著作，其影響力遍及全球。基斯同時也是國內外事工的出版顧問。他持續與妻子、兒子傑克一同寫作出版。他和妻子梅根（Megan）共同出版了一系列暢銷著作，總銷售量超過兩百萬本。現居住於奧克拉荷馬州的土爾沙（Tulsa），他的三個孩子分別是雷恩、葛瑞特和傑克（Ryan, Grret and Jake）。

與基斯聯絡：Keith@WordAndSpiritPublishing.com



傑克·浦飛斯（Jake Provance）熱衷於閱讀，他是位年輕、熱情洋溢的作者，已經有五本著作，並計畫出版更多書。傑克的第一本著作《風浪中的平靜》，第一冊熱銷發行超過五十萬本（編注：原文分為兩冊）。傑克畢業於土爾沙的多瑪他聖經學院（Domata Bible School）。他領受神的呼召從事教牧關懷的事工，對於牧養青少年也有特別的熱忱與負擔。傑克與妻子萊雅（Leah）現定居於奧克拉荷馬州的土爾沙。

更多資訊請追蹤傑克的部落格：Life-Speak.com

與傑克聯絡：Jake@WordAndSpiritPublishing.com

.....

焦慮起始於信心的結束，
信心起始於焦慮的結束。

喬治·慕勒 (George Mueller)

.....

01 擺脫焦慮

一直以來，焦慮似乎總是環繞著我們。有時，僅僅是日常生活的小煩惱，也能造成焦慮。焦慮偷走我們享受與朋友、家人相處和生活的能力。焦慮會導致高血壓、腸胃不適及心臟病，甚至會引發恐慌或神經衰弱。

當然，生活中有各種充滿挑戰、衝突及壓力的狀況，但我們無需為此而感到焦慮。不論因果，焦慮不會帶來任何好處。生命太過短暫，不應使焦慮偷走我們生活中平安、有果效、有滿足感的喜悅。

神提供了一把鑰匙，使我們對抗焦慮。在腓立比書四章 6～7 節：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們

的心懷意念。」

這正是最佳的註解：懷著感恩的心禱告就能夠帶來平靜。不僅僅是平靜，而是來自神、超越人類認知的平靜！這豈不是個好消息？

耶穌在約翰福音十四章 27 節說到：「不要再讓自己陷入焦慮、煩亂，也不要陷入恐懼、膽怯或不安。」（擴大版聖經，The Amplified Bible）由此可知，耶穌是要告訴我們，活出免於憂慮的生活是一種選擇。

你可以選擇擺脫焦慮。全然地相信神，將頹喪和焦躁拒於千里之外。數算你的恩典！全然地信任祂，因為祂愛你、關心你、相信你。

我的禱告

親 愛的主啊，求祢幫助我不焦慮。我知道無論面對什麼，祢都會在我身邊，永不離開我。不論面臨什麼樣的景況，幫助我信靠祢。主，當我開始感到焦慮，幫助我宣告祢的承諾和應許，用祢的話語勝過我心思意念遭受的攻擊。讓我能盡快以美好的思想，取代錯誤的想法與渴望。

主，感謝祢，照亮我前方的道路；並給予我明確的指示，好讓我能堅守在正確的道路上。我全然信靠祢。主，祢是我的盾牌、我的避難所；祢是我的磐石、我的堡壘；祢是我藏身處、我堅固的高臺。在暴風之中，以祢的智慧引領我，並賜給我平安。奉主耶穌基督的名宣告，我拒絕為任何事而焦慮，阿們！

得力金句

■ 所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候，祂必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。務要謹守、儆醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。

彼得前書五章6~8節

■ 不為任何事苦惱或焦慮，凡事以感恩的心禱告祈求（明確的請求），持續將你所需要的告訴神。而神超出常人所理解的平安（你將擁有一種心靈平靜的狀態，因確信已藉由基督得蒙救贖；這平安是因為對出於神的一切無所畏懼，並滿足於在世上所得的份），將在基督耶穌裡看顧、保守你們的心思意念。

腓立比書四章6~7節，AMP擴大版聖經

只要我們的心是正直的，
有熱誠的企圖心與堅定的勇氣，
並將信心聚焦於神，
我們便將安穩地度過每個風暴。
倘若不幸深陷暴風中，
不要害怕，深吸一口氣，
然後重新開始。

聖方濟·沙雷氏 (Francis De Sales)

真實的喜樂會帶來對生命的熱情、
堅持不懈的決心以及鼓勵他人的渴望。

查爾斯·斯溫德爾 (Charles Swindol)

MY HEART PH006

風浪中的平靜

原 著／傑克·浦飛斯、凱斯·浦飛斯

譯 者／林雨農

編 輯／邱恩宜、楊思永

版面編排／李珞嘉

封面設計／白佳琪

發行人／黃聖志

出版者／保羅文化出版有限公司

地 址／台北市10686忠孝東路四段206-1號1樓

總代理／財團法人基督教以琳書房

網 址／www.elimbookstore.com.tw

電 話／(02) 2777-2560 轉211、215

傳 真／(02) 2711-1641

郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以琳書房

登 記 證／局版臺業字第2854號

總經銷：貿騰發賣股份有限公司

網址：www.namode.com

版權所有·請勿翻印

出版日期／2022年6月一版一刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24 23 22

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

原著書名／Keep Calm and Trust God (Vol 1 & 2)

by Jake Provance & Keith Provance

Copyright © 2014, 2015 by Word and Spirit Publishing

All Rights Reserved. Chinese Traditional Edition Copyright © 2022

by Paul Publishing Co., Ltd. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-6202-37-7 (精裝)

即使面臨生命的風暴 也能保持平靜，信靠神！

我們的生活中有各種令人憂慮的事。令人不安的新聞報導、國際局勢、家庭、工作、生活中的風暴……。許多人每天的生活充滿擔憂、恐懼、壓力及焦慮。焦慮使我們失去正確的判斷力，恐懼使我們失去勝過困境的能力。當災禍臨到、噩耗向你迎面而來，要決心以信靠神代替恐懼，以仰望主代替擔憂，以主所賜的平安代替焦慮。如此即便面臨生命的風暴，也能以平靜的心泰然處之！

期盼本書能夠為你帶來力量、激勵並鼓舞你，幫助你面對並戰勝生命中的一切挑戰。神始終與你同在，支持著你，祂將帶領你度過！

