

源自紐約時報暢銷書排行榜第 1 名《活出全新的你》

90天靈修旅程 活出全新的你

DAILY READINGS
— *from* —
BECOME A
BETTER YOU

用全新思維活出你的夢想 !!

JOEL OSTEEN

約爾·歐斯汀◎著 程珮然◎譯

簡介

今天你是否過得比昨天更好？明天你是否會比今天更享受生活？

你可以的！

無論生活對我們來說是一帆風順還是在我們眼前崩解，我們都渴望變得更好。我們渴望在生活中更有效率，渴望更深認識上帝，也渴望成爲更好的配偶與父母親、更好的情人、更好的激勵者，更好的社區領袖、更好的員工，以及更好的老闆與經理。我們沒有人會在早上起床時說：「你知道的，今天我真想表現得比昨天更糟！」不會的，因爲上帝在我們的內心深處放置了喚起我們更像祂的渴望。在我們的內在深處，我們聽到一個聲音說：**你生來就該比這更好；你註定活在比現況更高的層次。不要滿足於次等的，你可以更好。**

問題是：「要怎麼做呢？我要怎麼做才能變得更好？」

今天，許多人都對他們的未來發展出更遠大的願景，也正經歷上帝更多的賜福與恩惠。但即使你正活出美好，避免停滯不前卻是很重要的。上帝始終渴望增強我們，祂不僅要在我們身上行更多的事，也要透過我們做事。祂始終渴望帶領我們更深入發現自己，然後將我們提升到生命的更高層

次。祂並未把我們創造爲平庸，祂不希望我們妥協於「夠好了」。祂渴望我們不斷伸展，不斷進取至下一個境界。

在《活出全新的你》一書中，我的目標是幫助你內省並發現上帝置於你內在的偉大無價種子。我已經向你展示七個關鍵，讓你可以用來開啓那些偉大的種子，使它們能在豐盛蒙福的生命中生長茁壯。這些關鍵既不複雜也不困難；事實上，它們簡單到時常被人們忽略。然而，它們卻是有助於塑造我，並不斷使我在個人生活、人際關係、家庭與事業中期待美好事物的七個關鍵原則。

我知道這些原則確實有果效，因爲我已經在自己的生活中第一手體驗過。

因此，我決定把《活出全新的你》書中鼓舞人心的原則集結成九十天的靈修讀本，來幫助你在每一天逐漸養成習慣使自己更好。

讓我提醒你：這些內容無意取代聖經章節的論述，我通常會強調聖經中的某一點，來激發你對上帝全心的愛與敬拜。希望這本靈修讀本中較爲和緩的步調，會鼓勵你讓自己浸潤在上帝的話語中，並看見上帝賜給你的所有實用導引。

這些取材自《活出全新的你》的每日篇章，被挑選出來強調該書架構中的七個關鍵原則。但我特別加上了一些內容，深信能幫助你應用並活出上帝渴望你明白的真理。每一個篇章包含了：

- § 以上帝的話語活出全新的你：這些經文有時直接與書中提到的原則相關，有時這些經文則是爲了讓你確實了解書中真理，提供必要的背景。若你渴望從本書獲

得最大的益處，就請不要忽略這些經過精選的經文。

- § 關鍵經句：通常從「以上帝的話語活出全新的你」中選出，以表達每篇內容的主題。
- § 從《活出全新的你》書中引用的內容：內含幾頁道理敘述與故事，我相信這些會鼓舞、振奮你。
- § 以禱告活出全新的你：這是一些建議，能幫助你表達內心的回應，設立階段來分享禱告需求、渴望、感謝，以及對上帝嶄新的委身。你可以隨心所欲來改編這些禱告，成為專屬於自己的禱文；花些時間來與天父進行私密的談心。
- § 以新思維活出全新的你：這不只是讓你讀過一遍就算了的一句話；這是要你今天用來思考的想法。上帝的話語告訴我們，思想模式會變成我們的行為模式。我們對自己說話的方式，會重大地影響我們的行動；而這些新思維會鼓勵你整天都認同上帝對你的想法。

就如以上所提到的，本書內含九十個篇章。如果你依照我的建議一天閱讀一篇，你將會花上三個月讀完本書。我深信九十天快到的時候，你將會顯著地變得更好。在你讓上帝的話語更新、重塑你的思想、言語與日常活動時，你的生命就會轉變與更新。願這本靈修手冊成為上帝用來幫助你活出全新自己的另一個工具！

約爾·歐斯汀

目錄

 Part I 不斷進取向前	1
1. 你能夠擴張境界！	2
2. 我們受造成為更好	5
3. 惟願你明白	9
4. 因被拒絕而有新方向	12
5. 邁入你的未來	17
6. 下一樁新事	20
7. 對後照鏡揮手	24
8. 你的所在之處	28
9. 旅伴	31
10. 血統的力量	35
11. 活出傳承	39
12. 上帝將你放在心上	43

13. 運用上帝的能力	46
14. 勝過負面的過往	49
15. 世世代代的祝福	53
16. 無價的傳承	56
17. 真正的起點	60
18. 堅固的家	64
19. 邁入你的命定	67
20. 滿有恩賜的生命	71
21. 感受上帝的喜悅	74

Part II 積極正面地對自己 **77**

22. 睿智地裝聾作啞	78
23. 領受上帝的慈悲	82
24. 你父親的臉	85
25. 珍愛鏡中人	88
26. 上帝讚許的愛	92
27. 同意上帝的觀點	95
28. 話語的力量	98
29. 用話語使你變得更好	101
30. 對你的未來說話	104
31. 正確的思想	107
32. 轉換頻道	110
33. 偉大的期待	113

Part III 建立更好的關係 **117**

34. 讓他人的生活更美好	118
35. 相信最好的	121
36. 最重要的事	124
37. 學習創造和睦	127
38. 保衛你的家	130
39. 當爭戰意味著愛	134
40. 孩子們所需要的	138
41. 投資你的關係	142
42. 先在關係中儲蓄	146
43. 隨機的儲蓄	149
44. 祝福他人	152
45. 花時間做好事	155

Part IV 養成更好的習慣 **159**

46. 餵養好習慣	160
47. 習慣與人格	163
48. 改變的時刻	167
49. 遠離惡習的自由	170
50. 養成快樂的習慣	173
51. 蒙引導的注意力	177
52. 處理批評	181

53. 面對投石者	185
54. 奔跑自己的賽程	189
55. 上帝有最後的定奪	193
56. 讓自己保持快樂	196
57. 轉捩點	199

Part V 欣然擁抱你的處境 **203**

58. 在你所處之境綻放光華	204
59. 超越環境	208
60. 未蒙應允的禱告	212
61. 健康的靈	216
62. 卸下重擔	220
63. 恆久的平安	223
64. 如鷹展翅上騰	227
65. 無價的回憶	231
66. 記得別忘了	234
67. 掌權的獨一真神	237
68. 就在幕後	241
69. 放膽信靠	244

Part VI 培育你的內在生命 **247**

70. 更上一層樓	248
-----------	-----

71. 邁向新高點	251
72. 駛回上帝的高速公路	254
73. 敏銳的良知	258
74. 改變的步調	261
75. 清潔的良心	264
76. 對付根源問題	268
77. 打開塵封的房間	271
78. 設立新的準繩	275

Part VII 對生命懷抱熱忱 **279**

79. 期待上帝的賜福	280
80. 此刻就懷抱信心	284
81. 信心的傳承	286
82. 不斷歌唱	289
83. 微笑的旋律	293
84. 決心歡唱	296
85. 期待	299
86. 為成功作準備	302
87. 禱告加上行動	305
88. 對生命懷抱熱忱	308
89. 好好把握！	311
90. 被神蹟包圍	314

經文索引	318
------	-----

Part I

不斷進取向前

1

你能夠擴張境界！

以上帝的話語活出全新的你：約翰福音十四章1-14節

我實實在在地告訴你們，我所做的事，
信我的人也要做，並且要做比這更大的事，
因為我往父那裡去。

耶穌在約翰福音十四章12節所說的話語

著名的建築師法蘭克·洛伊·萊特(Frank Lloyd Wright)，曾經設計出許多美麗的大樓、住家與其他宏偉的建築。在他事業生涯的後期，有位記者問他：「在你諸多出色的設計之中，你最喜歡哪個作品？」

法蘭克·洛伊·萊特毫不考慮就回答：「我的下一個作品。」

法蘭克深知擴張境界的道理是要不斷求進步，永不自滿於過去的成就，因為整個世界都在引頸企盼你的下一樁探索。

太多人沒有活出潛能，儘管他們擁有諸多的天賦才幹與

許許多多的資源。但是他們慣於安逸，妥協於現狀，變得容易滿足。

我常聽到人們為自己停滯不前的個人成長找藉口：

「我也盡力小有成就了。」

「和別人比起來，我的事業做得還算不錯。」

「我已經達到我父母的成就水準了。」

這樣很好，然而上帝想要你再進一步。祂是不斷進步的上帝，而且祂渴望每個世代都更快樂、更成功並更具意義。無論我們的生命現狀如何，上帝都為我們預備更多。祂絕不要我們停止成長，而我們始終都應在能力、靈性、財務、事業與人際關係上，達到更高的境界，因我們都有尚待改進的空間。我們可能已經有了某種程度的成就，但始終都有新的挑戰和另一座須攀越的高峰。總有一些新的夢想與目標是我們可以去追求的。

無疑地，上帝在你的過去中已成就許多事。祂已為你開了任何人都無法開啓的門。也許祂賜你美滿的家庭與家人，也許祂讓你榮獲升遷，讓你在雇主或上司面前蒙受恩惠。這很棒，你也應當感謝上帝為你成就的一切。但要小心，有時當你正享受人生時，你很容易變得自滿、得意地想著：「是啊，上帝對我這麼好，我不可以抱怨。我已經達成目標；我已經達到極限了。」

然而上帝根本還沒在你的昨日大展神威呢。祂也許在過去行了神蹟，但你什麼都還沒見識到！因為最棒的還沒成就，別讓你的生命乏味無光。要不斷與上帝一同夢想、盼

上帝根本還沒在你的昨日大展神威，祂想在明日給你比今日更多的福分。

望，一同籌畫新的計畫、經歷與探索。

我發現上帝很喜愛超越自我。祂渴望在你今日的生命中彰顯比昨日更大的恩惠，又想在明日給你比今日更多的福分。

祂要你對世界擁有比之前更偉大的影響。這表示，如果你是個老師，你還沒教到最棒的一課；如果你是建築商，你還沒蓋出最美的華屋；如果你是生意人，你還沒談成最好的交易。現在就是你提升盼望層次的時候；要擴大你的視界，為上帝提升你視野的新事作好準備。你最美妙的日子不在你的背後，乃在你的面前。

以禱告活出全新的你

天父，我渴望我的視界得以擴張，

我渴望祢來伸展我！

我不再渴望讓外在世界或我的內在思想決定我的界線。

我信靠祢會幫助我，

成為那位祢已經看見會變得更好的人。

奉耶穌的名禱告，阿們。

以新思維活出全新的你

上帝會在我的生命中超越祂自己。

2

我們受造成為更好

以上帝的話語活出全新的你：創世記三章1-19節

耶和華說：「誰告訴你赤身露體呢？」

創世記三章11節

我們的潛能乃是我們的創造者——造物主，即全能的上帝——放進去的。我們用或不用都不會使它縮減，卻會影響我們的未來。過去發生的事不會降低你的潛能，別人如何待你或說過什麼關於你的話，也不會改變你的潛力。也許你經歷過失望，遭遇過不公平的事，但這些都絲毫不能撼動你的潛能，因為宇宙創造者已經將它們永久植入你的裡面。當我們相信，我們就跨出信心的步伐伸展自己；這是我們充分發揮的時候，也是我們晉升到更高境界的時刻。

能力就在你裡面。但根本的問題是，你是否願意突破自我設限，開始跨越而更上一層樓呢？

我們太常讓過去的經歷阻撓我們進步。也許是我們的

生意夥伴、教練、親戚或朋友曾說：「嘿，你真以為你辦得到？也許這機會根本就不屬於你，要是你的嘗試失敗了怎麼辦？要是不奏效怎麼辦？」

一位名叫雪莉的年輕女子來找我，尋求我的忠告。多年來，她一直忍受一段受虐的關係，不斷聽到：「你一無是處，你真笨、真慢，毫無魅力。」在聽了這麼久之後，她的身心靈完全崩潰。她沒有喜樂，沒有自信心，而且自尊心極為低落。

我告訴了她我正要告訴你的：「你的價值、天賦與才幹，乃是全能上帝放在你裡面的，和其他任何人怎麼講你毫無關聯。好消息是，上帝有最終的權柄，祂說你的內在擁有珍寶，祂說你有恩賜，祂說你是寶貴的。你得停止老調重彈，要開始歡唱新歌。你必須浸潤在下列思想中：『我有創意，我有才華；我很珍貴，我的前途無限，我最好的日子正在前方開展。』你必須引導你的心走向新方向，因為陷溺在自我的負面思想中，會讓你無法成為上帝造你的樣式。」

不管是誰對你的生命說了負面的話，無論他們是你的父母、配偶、教練還是老師，你都必須棄絕這些話語。因為話語是帶著能力的，它們能夠在你的心與靈中造成障礙。

太多人沒有他們應有的自信與自尊，因為他們不斷陷在對自我的負面思維裡。我不自大，但是在我心中，我成天都在提醒著自己：我有恩膏，我有創意，我有才幹，我很成功。我擁有上帝的恩惠，人們喜愛我，我是得勝者，不是受害者。

你也來試試看！如果你不斷這樣

想，那麼低落的自尊、貧乏的自信或低人一等的心態，都無法趁虛而入。挺起胸膛，露出笑容，尋找能夠伸展並跨越更上一層樓的機會吧。

回想伊甸園時代，在亞當、夏娃偷嚐禁果之後，他們躲了起來。天起了涼風，耶和華上帝在園中行走，說：「亞當、夏娃，你們在哪兒呢？」

他們說：「因為我們赤身露體，我便藏了。」

我很喜愛上帝回答他們的話。上帝說：「誰告訴你們赤身露體呢？」換言之，上帝是說：「誰說你不對勁兒呢？」因為上帝立即知道是仇敵對他們說了話。

今天上帝也正對你說：「誰說你沒有成功的本事？誰告訴你，你在學校能獲得最好的成績是乙等，而不是優等呢？誰說你在人際關係中的魅力不夠，沒有能力使事業興隆呢？誰說你的婚姻不能白頭偕老呢？」

那些全是仇敵的謊言。你必須拒絕這些意念，你要去發掘上帝所說關於你的話語。

「唉喲，約爾，我想我這輩子別想得到升遷了。」

誰對你說的？上帝說：「只要你行在正道上，祂沒有一樣好處不給你。」

「唉，約爾，我想我結不了婚了。我已經很久沒約會，也不巴望有人會愛我的真面目，我大概也配不上別人。」

誰告訴你的？上帝說：「當你在祂裡面悅納自己，祂會賜你所求、所想。」

「唉，我想我進不了管理階層，我根本當不了主管。」

誰講的？上帝說：「靠著基督凡事都能。」潛能就在你

誰說你不對勁兒呢？

挺起胸膛，露出笑容，尋找能夠伸展並跨越更上一層樓的機會吧。

裡面，不會因為你不相信，或是只因你在以前遭遇過負面的經歷而改變，因為宇宙的創造者已將這份潛能永遠放在你裡面。聖經裡說：「上帝的恩賜和選召是沒有後悔的。」（羅馬書十一章29節）這表示，上帝絕不會撤回祂注入在你裡面的潛能。祂絕不會說：「我真是受夠你了。你屢試屢敗，犯這麼多錯，我還是把恩賜收回吧。」

不可能，你生命中擁有的這些恩賜與呼召，會伴隨著你，直到你離世的那一日。不過，是否要深入並善用它們的決定，則操之在你。

以禱告活出全新的你

天父，我明白我必須留心自己傾聽的對象。

我知道連我都可能對自己說謊。

因此，我渴望聽見祢的話語，

以勝過那些試圖控制我、捆綁我的信息。

我渴望活出祢造我的樣式。

奉耶穌的名禱告，阿們。

以新思維活出全新的你

只要我行得正直，上帝沒有一樣好處不給我。

3

惟願你明白

以上帝的話語活出全新的你：約翰福音四章1-42節

耶穌回答說：「你若知道上帝的恩賜，

和對你說『給我水喝』的是誰，

你必早求祂，祂也必早給了你活水。」

約翰福音四章10節

約翰福音第四章記載，耶穌遇到一個撒瑪利亞婦人，而向她要水喝。她吃了一驚，因為在當時，猶太人與撒瑪利亞人素不往來。因此她說：「你怎麼向我要水喝呢？」

耶穌說：「要是你知道我是誰，你就會求我，而我將會把活水給你。」

女人以為耶穌說的是物質的水，因此回答：「先生，你沒有打水的器具，井又深，去哪裡取活水呢？」

我在想，上帝已好多次告訴我們：祂渴望在我們生命中心行大事，要我們健康幸福，讓我們擺脫債務；而我們也強烈



My Life PL009-1

90天靈修旅程活出全新的你

原 著／約爾·歐斯汀

譯 者／程珮然

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

臉 書／facebook.com/paulpublishing

總 代 理／財團法人基督教以琳書房

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@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12月二版1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

Copyright © 2008 by Joel Osteen

Originally published in English under the title Daily Readings from Become a Better You published by arrangement with the original publishers, Free Press, a division of Simon & Schuster, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited. Complex Chinese Translation copyright © 2010 by Paul Publishing Co., Ltd. Printed in Taiwan. All rights reserved.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-6202-42-1 (平裝)

國家圖書館出版品預行編目資料

90天靈修旅程活出全新的你 / 約爾·歐斯汀 (Joel Osteen)
著; 程珮然譯. -- 第二版. -- 台北市: 保羅文化出版有限公司, 2022.12
面: 公分.
譯自: Daily readings from Become a better you : 90 devotions
for improving your life every day
ISBN 978-986-6202-42-1 (平裝)

1. CST: 基督徒 2.CST: 靈修 3.CST: 自我實現

244.93

111019875

無論你現在的光景如何， 你都能活出更美的生命！

上帝正預備你成就更偉大的事，
祂正要帶領你到你所能想像的更高境界，
因此，當祂要你將自己看為更美好時，
請不要訝異！

——約爾·歐斯汀

