

紐約時報暢銷書排行榜第1名

活出 美好

Your
*Best
Life*
Now

7個挖掘生命潛藏金礦、
扭轉人生格局的關鍵之鑰！

Joel Osteen 約爾·歐斯汀 著

林素聿、程珮然譯

目 錄

推薦序	11
簡 介	13

第一部 | 擴大你的視界 |

第1章 擴大你的視界	18
第2章 提高你的期待層次	31
第3章 上帝已為你充足預備	40
第4章 破除來自過去的限制	49
第5章 在恩惠中增長	58
第6章 感恩的心	66

第二部 | 培養健康的自我形象 |

第7章 你認為你是誰？	78
第8章 明白自己的價值	90
第9章 成為你所相信的	99
第10章 建立富足的心態	111
第11章 樂於作自己	122

第三部 | 話語及思想所蘊藏的能力 |

第12章 選擇正確的思想	134
第13章 重新設定你心靈的電腦	149
第14章 你話語中的能力	158
第15章 說出改變生命的話語	165
第16章 說出祝福的話語	173

第四部 | 讓過去成為過去 |

第17章 放開情緒的創傷	184
第18章 不要讓苦毒生根	196
第19章 讓上帝將公義帶入你生命	210
第20章 勝過失望	221

第五部 | 在困境中找到力量 |

第21章 在心中重新站立	234
第22章 相信上帝的時間	243
第23章 試煉的目的	256

推薦序

運用上帝的話語活出美好

第24章 當生活出乎意外時，仍要信靠上帝 266

第六部 | 爲了施予而活 |

第25章 施比受更喜樂 276

第26章 表現上帝的慈愛與憐憫 288

第27章 敞開憐憫的胸懷 298

第28章 播種在先 311

第29章 撒種與灌溉 320

第七部 | 選擇快樂 |

第30章 快樂是一個選擇 332

第31章 成爲卓越與正直的人 348

第32章 活出熱忱 365

註釋 379

在成爲基督徒四十多年的生涯過程中，一直有個問題盤旋在我的心頭：「我們的上帝應許賜給祂的兒女一個豐盛的生命，爲什麼我接觸到許多基督徒，他們似乎並沒有享受到這樣的應許？」當我服事主愈久，我就愈明白其中的關鍵：「認識祢獨一的真神，並且認識祢所差來的耶穌基督，這就是永生。」（約翰福音十七章3節）要享受上帝所賜豐盛美好永生的生命，其中的關鍵就是要真正認識我們的上帝、我們的主，懂得應用祂的話語，來過每一天的生活。上帝過去用祂的話語創造天地，上帝今天同樣用祂的話語在我們每一個人的生命中進行祂的創造。傳道人最重要的角色與職責，就是要幫助弟兄姊妹懂得如何應用上帝的話語，來面對每一天的生活，這是基督徒能夠活出美好豐盛生命的祕訣。

本書作者約爾·歐斯汀(Joel Osteen)是休士頓湖木教會

(Lakewood Church)的主任牧師，他所牧養的不只是一個超大型教會(Mega-Church)，也是一個充滿生命活力的教會，因為他懂得幫助他的弟兄姊妹，很實際地去活出上帝的話語。本書不只是告訴你如何按照七個原則、七個方法才能活出美好的生活，本書背後的真正精神，其實是要教導上帝的百姓知道如何歡歡喜喜去信靠上帝的話、活用上帝的話。當一個人愛慕上帝的話語、又樂意遵行上帝的話語，他必然會「像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所做的盡都順利」(詩篇一篇2-3節)。他必然會享受上帝所賜美好的人生！

去年十一月中旬我赴美國休士頓，接到外甥女送給我《活出美好》(Your Best Life Now)英文原著，她對我大力推薦此書，告訴我在北美各地有許多讀者從此書得到極大的幫助，我稍作翻閱，即被此書許多熟悉、寶貴的主題所吸引。作者的信息有很強的福音神學基礎又能深入淺出地與讀者分享，返台之後即迫不及待的想推介給台灣的基督教出版界，很高興知道保羅文化出版社取得此書中文版權，願意與華人教會分享，我十分鼓勵我教會的弟兄姊妹人人都能擁有此書，也盼望看到有更多華人基督徒能閱讀此書，並且活出真正美好的生命！

台灣信義會台北真理堂

主任牧師 楊寧亞

2005年6月12日

簡介

現在就活出最美好的生活

「未來要靠你自己去開創！」這句話常常被引用來對畢業生、社會新鮮人和婚禮中的新人說的。然而我們都知道，儘管有些人熱忱地擁抱生活並掌控自己的未來，這麼美好的承諾卻無法兌現在每個人的生活中。爲什麼呢？是什麼造成這樣的不同？

快樂、成功的人已學得如何活出他們現在最好的生活，他們充分運用了此時此刻，因此強化了他們的未來。你也做得到，不論你此時在何處，或面對什麼樣的挑戰，你現在就能享受生活！

許多人過著自我形象低落的生活，著重在負面的事情上，感覺比人差或不足，一直活在一些使自己不快樂的事物中。而有些人則將快樂寄望於將來的日子：

- 有一天，我生命中的事物會變好。
- 有一天，我會有足夠的工作經歷能和家人分享。
- 有一天，我會賺更多錢，就無須擔心需要支付的帳單。
- 有一天，我的身體狀況會比較好。
- 有一天，我會和上帝有較好的關係，能更享受祂的美善。

不幸的是，「有一天」永遠不會到來。今天是我们惟一擁有的日子，對過去的日子，我們無法做什麼，也不知道明天能擁有什麼，但我們現在能活出全部的潛力！

在本書中，你將發現如何把它活出來！從這些篇幅裡，你會看見七個簡單卻深入的步驟去改善你的生活，不論你現在是處於成功或平淡的生活中。我知道這些步驟有效，因為它們在我家人、朋友以及我自己身上奏效。我相信，你只要跟著我做這些步驟，至終必會比以前還要快樂，活出喜樂、平安又有熱忱的生活，而且不只是一天、一個禮拜而已，乃是終其一生如此過！

你將在本書發現如何：

- 擴大你的視界；
- 培養健康的自我形象；
- 發現話語及思想所蘊藏的能力；
- 讓過去成為過去；
- 在困境中找到力量；
- 為了施予而活；

- 選擇快樂。

在這每個領域中，你將找到實用的建議與簡單的選擇，幫助你建立積極正面的生活型態，並相信終必有個更光明的未來。

你過去可能遭逢逆境或試煉，也許你已有太多難以負荷的重擔，但今天是個新的日子，藉著我接下來要與你分享的原則，你將會變得快樂又充實。就從今天開始吧！

我將挑戰你突破「幾乎不可能」的心態，達到你最可能達到的光景，而不是只處在一般或普通的狀態裡。爲了要達成目標，你得丟棄拉扯你的一些負面消極心態，開始擴大你的視界，看見自己能做得更多、享受更多。而這意思就是，你現在就要活出最好的生活。

你已預備好將你的潛力全然發展出來嗎？讓我們開始起步！此時正是開始活出最美好生活的時刻！

第 14 章

你話語中的能力

喬斯·利馬是休士頓太空人隊、90年代後期的一位明星投手。喬斯是一個率真、充滿活力而受歡迎的年輕球員，在他身上總洋溢著一股陽光氣息。但是當太空人隊在建造他們的新棒球主場時，就是現在大家所熟知的美莉果體育場，喬斯的不悅寫在臉上，因為在新球場的左外野外牆與內野距離明顯比舊球場太空巨蛋短了許多。事實上，美莉果體育場從本壘到左外野的距離之短，在所有美國職棒聯盟的球場中是出了名的。短距的左外野是打者的最愛，因為這對投手來說較具挑戰性，尤其是在面對習慣擊出左外野方向球的右打者時更是如此。

當喬司·利馬第一次走進新球場的內野，站上投手丘時，他立即注意到那道離自己較近的左外野外牆。「我沒有辦法在這裡打球。」他說。

接下來的這個球季，儘管有熱情的球迷與啓用新球場所帶動的氣勢，卻是喬斯投出他職棒生涯中成績最糟的一年。連著兩個球季，他從一個20勝的金牌投手變成一個16敗的大輸家。在太空人隊中從來沒有任何一個投手有過這麼慘痛的經驗。

自食其果的預言

喬斯怎麼了？我們大部分的人每天都在發生相同的事情，就是被自己說中了，我們的話語成了自食其果的預言。如果你被自己的思想擊敗，然後經由悲觀的想法生出負面的話語，接著你的行為就會相互呼應。這就是為什麼我們要特別留意我們心裡如何去想，也要格外注意我們口中說出了什麼話。我們的話語蘊含極大的力量，無論我們喜歡與否，我們所說出的話常會成真，不管好或壞。

可悲的是，許多人活在沮喪中，是因為他們口所出的話語。他們會這樣說：「從不會有好事發生在我身上。」「我永遠不會成功。」「我不夠聰明，我辦不到。」「我永遠逃不出這個困境。」

有些人甚至給自己起了難堪的字號！「真是個白痴！你永遠沒有辦法把一件事做對。」他們不了解，是他們所說的話在為失敗鋪路。

話語很像種子。當你大聲說出來的時候，它們就在潛意識裡發芽成長，開始自己的生命；它們生根、長大，然後結出同類的果實。如果我們說正面的話語，生命就朝著正面前進。相同的，負面的話語帶出不好的結果。我們不能口裡說的盡是失

敗與挫折，可是卻希望過得勝的生活。我們栽種什麼，就收穫什麼。

聖經中將舌頭比喻為能左右大船的方向舵。¹雖是小小的舵，卻能控制整艘船的航行方向，同樣地，你的舌頭也能控制你的人生。如果你習慣性地說一些失敗的話語，你就往一個失意挫折的人生前進。如果你的對話中常常有類似的字句：「我不行；我沒辦法；我不夠有才能。」或是其他對自己負面的評價，你就是在預備自己去迎接失敗的到來。這些負面的話語會使你無法成為上帝要建造你的樣式。

我知道有一個醫生，他深知話語的能力。他給所有的病人一個處方箋，就是要他們每隔一個小時對自己說：「我每一天在各方面都愈來愈好，愈來愈好了。」這個醫生的病人都出奇的好，比起被其他醫生診療的病人都好得多。

當你帶著熱心與熱情把一件事反覆說得夠多次時，要不了多久，你的潛意識就會開始照著你所說的去做，用盡一切辦法讓那些想法和說過的話成真。可惜的是，大部分的人一生反覆說的多是一些負面的話語，他們不斷用話語貶低自己。他們不明白自己的話語扼殺了自信，也毀了他們的自我價值。

事實上，如果你一直有自卑情結，更應該盡全力地說出充滿信心的得勝話語。每天早晨起床後，對著鏡子說：「我是尊貴的，我是被愛的。上帝對我的生命有一個很棒的計畫，我走到哪兒都有恩惠、慈愛隨著我。上帝的福分澆灌我，甚至要滿溢出來了，凡我手做的盡都成功興盛。我對未來充滿期待！」開始開口說這樣的話語，要不了多久，你的生活就會更上層樓，成功和得勝也將伴隨而至。你的話語真

的帶有能力。

在諸事不順、遭遇困難的時刻，我們尤其要格外小心所說出的話語。你的反應和在逆境中所說的話，對於你受困時間的長短有決定性的影響。因此，當你的想法和言語愈是積極正面，你就愈是堅強，而你也愈快能從中脫解。

不可諱言地，在面對挑戰時，人的本性傾向去抱怨、訴苦，讓所有願意聽我們說話的人知道我們面對的問題是何等艱鉅，但是這種對話是在自亂陣腳。想要漂亮地全身而退，脫離困境，就要學著盡可能地說樂觀積極的話語。

太多時候，我們就這麼接受那些負面的態度，然後埋怨地說道：「我知道我的婚姻是不可能有好結果的。」「我不覺得自己可以脫離借貸度日的生活。」「我想餘生都要忍受這個病痛了。」

如果你開始講這種話，你自己就變成了一個最難纏的敵人。若說有什麼時候是最需要去注意言語的，那就是在困難的時刻。當你覺得力不能勝，當你感到壓力重重，當全世界都在與你作對，當那道左外野外牆似乎慢慢向你身邊逼近，這就是要提高警覺的時候了。這時候你最軟弱，最容易心生怨懟、口出怨言。緊接著你的潛意識就把你所說的話當真，開始盡一切可能去實行它們。等到最後發生事情了，除了自己，你也怨不得誰了，是你太低估自己的思想與話語了。

在逆境中所說的話對於你受困時間的長短有決定性的影響。

謹慎所言

如果你今天剛經歷了一場風暴，這時候最要注意的就是好好勒住你的舌頭，不要讓負面具破壞性的話語從口中溜出來。聖經上說：「生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子。」²換句話說，你以言語創造了一個或善或惡的環境，而且你要生活在其中。如果你總是在絮絮叨叨地唸著、埋怨著人生待你如何苛刻、你生活在一個如何悲慘的世界，這時候你就是被試探著只是一再用自己的話語去反覆描述一個不利的情境。但是上帝要你做的是，去改變這個不利於你的情境。不要去討論問題，要討論解決之道。

聖經清楚地告訴我們，對攔阻你的山說話。³也許你面對的山是疾病；也許是破裂的關係；也許是不振的事業。無論你面對的是一座什麼山，除了討論它、為這座山禱告，你要做的，還有對著這座山說話。聖經上說：「讓軟弱的說我已剛強；讓受壓制的說我已自由；讓那生病的說我已得醫治。讓那貧乏的說我已富足。」⁴

開始說你自己是健康、喜樂、完滿、受祝福的和興盛繁榮的，停止再去向上帝訴苦你的山如何巨大，開始對著你的山述說你的上帝何等偉大！

我極欣賞大衛在面對巨人歌利亞時說的話。他沒有喃喃自語地抱怨說：「上帝啊，為什麼我總是碰到這麼困難的事？」不，他靠自己的話語來扭轉整個情勢。他沒有去想歌利亞的身高是他的三倍，也沒有去想歌利亞是個訓練有素的戰士，而自己只是個牧羊童。不，他沒有專注在面前的困難如何巨大，他

定睛在他的上帝何等偉大！

當歌利亞看到前來的大衛是這麼矮小而年輕的時候，他嘲弄地說道：「你拿杖到我這裡來，我豈是狗呢？」

但是大衛堅定地看著他的眼睛，帶著無比的信心回答道：「你來攻擊我，是靠著刀槍和銅戟；我來攻擊你，是靠著萬軍之耶和華的名。」⁵

瞧！這就是信心的話語。注意到了嗎，當大衛說這些話的時候，他大聲地說了出來。他不只是默想，也不僅僅只是心裡禱告，他直接站在面前對著他的山宣告：「今日……我必殺你，斬你的頭，又將非利士軍兵的屍首給空中的飛鳥、地上的野獸吃。」而靠著上帝的幫助，他真的做到了！

那些話就是我們要學習在每天的生活中去說出來的，尤其在面對挑戰的艱難時刻，更要勇敢。面對橫在你面前的攔阻，你要大膽地說：「那在我裡面的，比那在世界上的更大。⁶凡為攻擊我造成的器械必不利用。⁷上帝要為我爭戰得勝。」停止擔心和埋怨困難何等艱鉅，開始去對著它說話。停止抱怨貧乏和不足，開始宣告：「上帝在各方面充充足足地供應我。」停止絮絮叨叨地唸著家人和朋友如何不愛主，開始宣告：「至於我和我家都必事奉主。」停止再發牢騷說什麼好事從不曾降臨，開始宣告：「凡我所做的都必興旺成功。」我們必須停止去咒罵黑暗。讓我們開始去命令光明來到。

——
 停止再去向上
 帝訴苦你的山
 如何巨大，開
 始對著你的山
 述說你的上帝
 何等偉大！
 ——

My Life PL001-1

活出美好

原 著／約爾·歐斯汀

譯 者／林素聿、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／www.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／2023年1月 四版1刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24 23

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

Copyright © 2004 by Joel Osteen

Originally published in English under the title Your Best Life Now

This edition published by arrangement with Warner Books, Inc.

New York, New York, USA. All rights reserved.

Chinese edition copyright © 2005 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 978-986-6202-44-5 (精裝)

國家圖書館出版品預行編目資料

活出美好／約爾·歐斯汀 (Joel Osteen) 林素聿，程
珮然譯。-- 四版。-- 台北市：保羅文化出版有限公司，
2023.01

面：公分。(My life : PL001-1)

譯自：Your Best Life Now

ISBN 978-986-6202-44-5 (精裝)

1.CST: 基督徒 2.CST: 自我實現 3.CST: 成功法

244.9

112000042

自信從容的生活智慧 就從活出美好開始！

本書背後的真正精神是要教導上帝的百姓，如何歡歡喜喜地信靠上帝的話、活用上帝的話語。……作者的信息有很強的福音神學基礎，又能深入淺出的與讀者分享，……我十分鼓勵我教會的弟兄姊妹人人都能擁有此書，也盼望看到有更多華人基督徒能閱讀此書，並且活出真正美好的生命！

亞西亞宣教聯盟主席 楊寧亞牧師

約爾關於無條件的愛與不住盼望的信息，正影響著我們所處的文化。本書將幫助你在生活上成就更多，有更令人滿意的人際關係，並與上帝有更親密的關係。

暢銷書作者 喬依絲·邁爾 (Joyce Meyer)

約爾知道成功要付上什麼代價，他用一種令人難忘的方式將之表達出來；每位讀者都將因這本超棒的書而受用無窮。

紐約時報暢銷書作者 約翰·麥斯威爾 (John Maxwell)

上帝使用約爾·歐斯汀提升我的眼界，照亮我的腳步，並使我的心充滿光明。但願上帝也使用這本書在你身上做同樣美好的事！

紐約時報暢銷書作者 陸可鐸 (Max Lucado)

如果你現在真的想活出美好，約爾的書正是為你而寫。從這世代最具啟發性的領袖身上領受教導、擴大你的視界，並且開始相信，你今天就能成為所期盼的樣式！

基督教廣播主席／執行長 派特·羅伯森 (Pat Robertson)

