

紐約時報暢銷書排行第1名



活出 全新的 你

Become a **Better You**

天天活出生命巨大潛能的7把關鍵之鑰！

JOEL OSTEEN

約爾·歐斯汀 *Joel Osteen* 著 程珮然 譯

致 謝

寫書就好像收集一些原料，把它們精煉加工，變成一輛精緻的高性能汽車，這需要技術純熟的團隊與專業的人員看見設計的概念，然後將它們製造出來。我很蒙福能夠與如此優秀的團隊一起努力，成就這本書，我感謝所有對本書有貢獻的人。

首先，要感謝許多將屬靈智慧灌注在我生命中的人。生長在牧師家庭的我，很榮幸能夠和許許多多人會面談話，他們包括了各樣「改變世界的人」、來自世界各地的人與牧者及其家屬，還有想要追求生命意義，讓世界有所不同的男男女女，以及那些相信我們最好日子還在前方的人。許多拜訪我們或在我們牧區牧會的人，都非常風趣幽默，而且都有各式各樣奇妙的故事，其中充滿了人生原則與真理。感謝他們與我的父母，幫助我為今日的成就打下如此堅固的基石。

其次，我也要感謝那些用書籍與信息，幫助我塑造生命的偉大作家與講員。這些導師們為我「打下了基礎」，對我後續的受教貢獻良多，我也感謝你們投資在我身上的一切。每一位被我的著作、演講、廣播或電視佈道觸動的人，你們都功不可沒；一切我所知的成功與我可能擁有的永恆影響力，都是你們傳承的一部分。

特別感謝卡洛琳·雷迪(Carolyn Reidy)、多明尼克·安福索(Dominick Anfuso)，以及賽門與舒斯特出版集團(Simon & Schuster)的瑪莎·李帆(Martha Levin)。感謝他們對這本書的

目

錄 *Become A Better You*

特別給華文讀者的祝福	11
簡介	12

第I部 不斷進取向前

第1章	擴張跨入下一個境界	16
第2章	給夢想一個新開始	34
第3章	血統的力量	49
第4章	掙脫過去的堅固營壘	66
第5章	世世代代的祝福	76
第6章	探索自己的命定	89

第II部 積極正面地對自己

第7章	別再聽控告	102
第8章	學習喜愛自己	116
第9章	讓你的話語為你效力	126
第10章	對自己有信心	138

第III部 建立更好的關係

第11章	帶出人們最好的一面	152
第12章	讓生命遠離紛爭	165
第13章	為家人堅守立場	179

第14章	投資你的關係	190
第15章	善待他人	203

第IV部 養成更好的習慣

第16章	培養良好的習慣	218
第17章	養成快樂的習慣	237
第18章	處理批評	253
第19章	讓自己保持快樂	266

第V部 欣然擁抱你的處境

第20章	欣然擁抱你的處境	280
第21章	我心得安寧	291
第22章	得享平安	299
第23章	記得那上好的	308
第24章	上帝掌管一切	314

第VI部 培育你的內在生命

第25章	更上一層樓	328
第26章	培養更敏銳的良知	337
第27章	對付根源問題	346

第 VII 部 對生命懷抱熱忱

第 28 章	蒙福計畫	358
第 29 章	不斷歌唱	370
第 30 章	從相信到期待	382
第 31 章	對生命懷抱熱忱	396
我們關心你	412	
注釋	413	
關於作者	415	

特別給華文讀者的祝福

我和維多利亞很興奮地得知，我們的華文讀者朋友們正在研究要如何使自己變得更美好！無論你處在何種狀況之中，不管是好的還是壞的，你必須知道上帝與你同在。祂在幫助你，而不是抵擋你。祂了解你的憂慮，並在幕後為你的益處打點你的未來。當你學習更全然信靠祂，就可以不再擔心，並拒絕一切負面傾向的思维、言語與行為。要記得，當你相信，你就啟動了天父的大能、大力。你能夠說：「上帝，我要信靠祢。我知道祢對我的生命有個偉大計畫。」

當你這麼做，就會感覺重擔大幅減輕。你不僅會更享受生命，還會看見上帝更多的祝福與恩惠。你會變得更加美好！

約爾·歐斯汀
Joel Osteen

簡 介

無論生命對我們而言是一帆風順，還是在眼前四分五裂，我們都想要過得更好：我們渴望更認識上帝，渴望成爲更好的配偶與父母、更好的情人、更好的鼓勵者、更好的社群領袖、更好的員工、更好的老闆與經理人。上帝已在我們內心深處放了一種激發我們更像祂的渴望，因此，我們會在內心深處聽見有個聲音說著：「你天生就該更好，你被命定要活出比現在更高的層次。不要滿足於次等的，你能夠更好。」

問題是，要怎麼做呢？要做什麼才能變得更好呢？

在我的第一本書《活出美好》裡，我提出了七個充分活出生命潛能的步驟；因此今日有許多人正爲他們的未來發展更遠大的願景，並經歷上帝更多的福分與恩惠。然而，即使你正活出美好人生，不要因此停滯不前是很重要的，因上帝始終要讓我們增長，祂要在我們身上透過我們行更大的事。祂始終渴望讓我們更深刻地發掘自我，之後高舉我們到更高的生命層次。祂並未把我們造得平庸，也不要我們妥協於「過得去」；祂渴望我們不斷伸展，不斷進取地跨入下一個階段。

現在，我要透過本書幫助你成就這些，帶領你進入更深的境界，幫助你檢視自己的內在，發掘出上帝放在你心中的偉大無價種子。我要在書中揭示七個關鍵之鑰，使你能夠藉以剝開這些偉大的種子，讓它們在你豐盛蒙福的生命裡綻放光華。而這些關鍵要訣並不複雜也不困難；事實上，其簡單

的程度，常會被人忽視。儘管如此，它們卻是幫忙造就我的七個關鍵原則，不斷讓我在個人生命、人際關係、家庭生活與事業工作中，期待美好的事物。我知道這些原則能夠奏效，因我在自己的生活中擁有第一手的經歷。

太多人在自己的思想、態度或行為上對平庸妥協，現在該是除去那些負面心態並更上一層樓的時候了。要記得，上帝已經在你裡面放置使你活出得勝生命的一切所需。現在，要不要將其取出運用則操之在你。我們不可因錯誤心態、負面過往或別人的意見，使得我們灰心喪志或放棄，以致停止繼續向前。而渴望充分活出生命潛能的人已經發現：「很好」往往是「最好」的敵人。

你可曾注意過某個人並想著：他的態度真棒！她是個成功的母親；他是個優秀的員工。極有可能的是，這位你所敬佩的人，就是某位渴望成為更好之人的活生生榜樣。

變得更好意謂著什麼？首先，須了解上帝要你成為祂創造你時的樣式。其次，很重要的是明白，上帝會進行祂所要做的，而你也必須盡到本分。因此，要使自己變得更好，就必須：

- 不斷進取向前
- 積極正面地對自己
- 建立更好的關係
- 養成更好的習慣
- 欣然擁抱你的處境
- 培育你的內在生命
- 對生命懷抱熱忱

大多數人都努力在這些方面改進，但若要真正看到我

們渴望的長足進步，就必須開始更用心地聚焦在這些層面。在本書前面幾頁，我將深入解釋上述每個原則，使你知道它們如何發揮效益，而你又能如何運用它們，以改進你的生命並影響後代。我將幫助你檢視你目前的狀態，也檢視你以往的狀況，以及你未來的方向。當我們一起成長，上帝會不斷把各樣益處傾倒在我們的生命中，並將實實在在地帶領我們至我們做夢也想不到的境界。

如果你正經歷困苦，要剛強壯膽，因為前方是更美好的日子！上帝要帶著你度過這一切，帶領你邁向更好的境地，歸還你所失落的一切，而且還要加添更多給你！

如果你正發達興旺並享受生命，你也可以運用這些原則協助你保守心靈，並保持蒙上帝喜悅的態度與生活方式。要敏銳地洞悉上帝在你生命中的良善，牢記你所享受的是祂的賜福；你蒙福乃是為了要成為別人的祝福，而上帝將會不斷用難以測度的愛、喜樂與平安充滿你的生命。

預備就緒！你將啓程探索自己之前鮮少或從未嘗試過的內在旅程。每一步都攸關你的頭腦、心志與靈魂，但你會驚訝地看到，你的內在歷程將如何影響到你的「外在」生活，使其營造出更好的關係品質，並更豐盛地運用天賦與恩賜，最終活出更好的生命。

我必須警告你：操練本書七個關鍵要訣，可能會是個改變生命的歷程！雖然我無法保證你將致富或成名，但如果你採行這些計畫，我可以確保你活出更豐盛、滿足的生命。

這是一本關於成長、學習與改進的書。你愈學習信靠上帝，就會變得愈好。祂會持續擴張你的境界，而你將變得更棒！

第 I 部

不斷進取向前



第 1 章

擴張跨入下一個境界

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更多的資源，但是他們慣於安逸，妥協於現狀，變得更容易滿足。

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。無論你的生命現狀如何，上帝都為你預備更多。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。



上帝根本還沒在你的昨日大展神威呢。



也許上帝在過去行了神蹟，但你什麼都還沒見識到，因為最棒的還沒成就！別讓你的生命乏味黯淡；要不斷與上帝一同夢想，盼望，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

My Life PL005-1

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／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

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／2024年6月 二版1刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24

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

BECOME A BETTER YOU: 7 Keys to Improving Your Life Every Day

Complex Chinese translation copyright © 2008 by Paul Publishing Co., Ltd.

Copyright © 2007 by Joel Osteen

Published by arrangement with Howard Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-6202-52-0 (精裝)

國家圖書館出版品預行編目資料

活出全新的你／約爾·歐斯汀 (Joel Osteen)；程珮然
譯.-- 二版.-- 台北市：保羅文化出版有限公司，2024.6
面：公分。

譯自：Become A Better You

ISBN 978-986-6202-52-0 (精裝)

1. 基督教 2. 靈修 3. 自我實現

244.93

113007845

無論你處在生命的何種處境， 都能活出全新的你！

「上帝正為你預備更美好的事。祂將帶你到達超乎你所能想像之境，
因此，當祂要你視自己為更美好，並要求你照著做之時，請別感到驚訝！」

——約爾·歐斯汀

JOEL OSTEEN

