

# 按時成就的盼望

「神造萬物，各按其時成為美好」

神給我們的盼望是真實又可靠的，

到了最合適的時候，

祂一定會讓應許成就。



鄭英傑 著

不是所有的延遲都是耽延，有一種恩典，叫「按時成就」。

在這個凡事追求「立即」的時代，我們最怕的是「等不到」。等一個轉機、等一份工作、等一段關係的修復，或是在迷霧中等一個出口。

當世界催促你快步趕上時，這本書想溫柔地告訴你：神的手從未失手，祂的計畫也從未遲到。

作者鄭英傑以在醫院服務近二十年的細膩觀察，與書房服事的文字情懷，將生命中的挫折、遺憾與驚喜，編織成一塊塊心靈拼圖。他讓我們看見：那些看似「接錯線」的人生，其實都有神的精確導航。

這本書也是一場與神共赴的「心靈自助饗宴」。

全書收錄七大盼望主題，陪你走過生命的春夏秋冬：

- **【起點與導航】** 在困境中找回正面態度，讓神成為心靈的 GPS。
- **【學習與同行】** 勇敢改變、用心聆聽，在關係中活出祝福的溫度。
- **【信心與使命】** 換個角度看風景，在失敗之處預約未來的豐收。
- **【守護的恩典】** 珍惜選擇的當下，守護生命中獨特的恩典痕跡。

「旅行者能看到的，不僅是眼前的世界；當你回來後，你已經不是當初的你。」

翻開這本書，讓靈魂的錨安穩拋入神的應許中。願這份按時成就的盼望，陪你遇見那個——

連自己都喜歡的自己。



# 目 錄

推薦序	007
作者序	010
<b>第一部 盼望的起點</b>	<b>017</b>
1 在困境中要做的六件事	019
2 在困境中仍有喜樂	026
3 給你拍拍手：在困境中仍然活出正面態度	032
4 錯過也可能是祝福	035
5 祂懂，因為祂走過	038
6 接錯線的人生	044
<b>第二部 盼望的導航</b>	<b>051</b>
7 讓神成為你心靈的導航	053
8 找到好人家：安心交託神的看顧	059
9 當我們面對生命中的高山與巨人	064
10 登上生命的高山，看見不一樣的風景	070
11 恢復原廠設定：在神裡重新得力	076

<b>第三部 盼望的學習</b>	<b>081</b>
12 全心的改變：信仰不是選修課	083
13 勇敢改變，讓生命更新	086
14 在穩定中勇敢嘗試	093
15 懊悔與行動：在兩難中選擇智慧與勇氣	100
16 成功的另一種定義	106
17 分辨真與假	110
<b>第四部 盼望的同行</b>	<b>119</b>
18 男人與談話：言語的力量與責任	121
19 說出對的話，能讓生命散發祝福的力量	126
20 真正的聆聽，是用心而不是技巧	130
21 走出同溫層，瞭解對方	133
22 從情緒價值看彼此的愛與回應	139
<b>第五部 盼望的信心</b>	<b>147</b>
23 恩典的豐收，信心的腳步	149
24 在人生的圓環裡，有神同行	154
25 人生列車上的風景	158
26 換個角度，走進新的風景	161

- 27 沒有每次都是自己贏 166  
28 在失敗之處看見神的祝福 172

## 第六部 盼望的使命 177

- 29 傳福音的心意：是恩典，不是功勞 179  
30 學習與傳承 185  
31 在學習與分享中，活出故事的溫度 189  
32 成為忠心的好管家 197  
33 成為別人的祝福：愛的循環與傳遞 202

## 第七部 盼望的守護 207

- 34 你就是最好的你 209  
35 珍惜選擇的當下，走向不後悔的人生 215  
36 環境的影響力：從耳邊音樂學起 218  
37 生命中獨特的恩典痕跡 220  
38 被守護的時刻 224  
後記 228  
作者簡介 240  
讀者交流 241  
引用書目 242



## 推薦序：

我常在想，什麼樣的書才能在資訊爆炸的時代，真正留駐在讀者的心底？

直到我讀到了英傑的這本《按時成就的盼望》，我找到了答案：是那份在平凡生活裡，依然對神保有「溫度的信靠」。

這本書的誕生，本身就是一個關於「時間」與「成就」的美好見證。在編輯的眼中，英傑不僅是一位文字創作者，更是一位生命的觀察家與建築師。他將過去擔任醫療社工的柔軟心腸，結合近幾年在書房服事的敏銳觀察，把那些細碎、甚至帶著傷痕的生活拼圖，一片片拼湊成這部充滿生命力的作品。

### 【走過迷霧，才懂盼望的重量】

英傑在前作《霧裡同行的信心》中，陪伴我們走過看不清

前路的迷茫；而這本續作，則更進一步地帶領我們進入「等候」的藝術。

全書從**起點、導航、學習、同行、信心、使命到守護**，這七大主題並非生硬的說教，更像是一場精心預備的「心靈自助餐」。最令我動容的，是英傑從不避諱談論人生的「接錯線」或「圓環裡的迷失」。他讓我們看見：基督徒的生命並非總是天色常藍，但即便在烏雲密布之際，我們靈魂的錨能夠憑藉神的應許，既安穩又可靠地拋入至聖所。

### 【文字，是另一種形式的靈修】

在閱讀書稿的過程中，我彷彿能看見英傑坐在書桌前，與神進行那場「最親密的對話」。他提到寫作就是他的「靈修時刻」，這種與神同行的節奏，賦予了這本書一種獨特的、安靜的力量。

這本書有幾個非常迷人之處：

- **真實的共鳴**：書中的故事主角不一定是你，但你總能在某個轉角，遇見那個曾經挫敗、猶豫或受傷的自己。

- **跨越時空的陪伴**：透過文字與 AI 生成的意境圖，英傑打破了空間的限制，讓這本書成為一份「可以帶著走的溫柔陪伴」。

- **按時成就的智慧**：他提醒我們，神的「Shalom」不只是沒有衝突，而是一種生命完整的幸福感。在「快」的時代裡，這本書教我們如何慢下來，欣賞神在我們生命中「按時成就」的風景。

【預約一個「連自己都喜歡」的未來】

我誠摯地推薦這本書給每一位正在「等候」的人。無論你是在等候一個轉機、一個醫治，還是一個夢想的實現。

如書中所述：「不只是簡單的看書，而是與你心靈的交流。」這不只是一本書，這是一個溫暖的邀請。邀請你放下焦慮，將生命的主權交回給那位「各按其時成為美好」的造物主。

當你翻開這本書，你已經不是單獨一人在行走。願這份從神而來的盼望，成為你靈魂的錨；願你在這趟心靈旅行結束後，能如作者所願，遇見那個「連自己都喜歡的自己」。

誠摯推薦。



## 作者序：

親愛的朋友，先向您說聲 Shalom！

「Shalom (שָׁלוֹם)」是希伯來文的「平安」。這個字不僅是表示「平安、和平」、沒有衝突或風浪的意思，也是一種心裡踏實、生命完整、關係和諧的幸福感。

當人們彼此祝福「Shalom」，是在祝願對方身心安穩、關係美好、生活豐盛，一切都能有圓滿的結局。

我要祝您 Shalom，祝福您平安！

### 【按時成就的盼望】

「按時成就的盼望」這個主題來自《聖經·傳道書》3章11

節：「神造萬物，各按其時成為美好，…」這節聖經提醒我們：神有祂的計畫和時間表，萬事都有最合適的時候。

人無法完全理解神從始至終的作為，因為這需要一個「永恆」的視角。或許，我們正等候某件事情的發生或結束，但神要我們帶著盼望，學會耐心等待和信靠，因祂知道什麼時候最剛好。即使我們暫時不明白祂的安排，也可以放心相信：在神的時間裡，一切終將成為美好。

神所賜給我們的盼望，不是飄渺虛幻的，而是踏實、有根有基的。祂的時間總是剛剛好——會在最合適的時候實現，並且真真實實地成就。

在我完成《霧裡同行的信心》一書之後，我心裡很清楚下一本書想要談論更多從神而來的「盼望」。於是，有了撰寫《按時成就的盼望》一書的計畫。

我深深體會到，人心都需要安定感，特別是在前途迷茫的時候，更渴望能有明確的方向。就像在濃霧瀰漫的山中或海上，如果沒有引導，只會愈走愈慌。但如果知道迷霧總有一天會散去，心中就能燃起信心與盼望。

基督徒的生命，並不是免於困難的旅程。我們的人生依舊會遭遇患難，仍有痛苦、挫敗、低潮、迷惘的時刻。但因有基督信仰，我們多了一份依靠——那是從神而來的信心與盼望。無論是在人生平順的高峰或在生命低谷，總有一雙溫柔的手、一個慈愛的聲音，呼喚我們回頭、引領我們繼續前進。

在人生道路上，我們常常不確定終點在哪裡，也無法掌握每一時、每一刻將會發生什麼事。但我們知道：我們認識神，我們可以緊緊跟隨祂，因為祂超越時間與空間，早已為我們安排、計劃救贖。祂的承諾不會落空，祂的同在永不離開。

《霧裡同行的信心》所談的「信心」，是源於我們與神的關係；而《按時成就的盼望》所要分享的「盼望」，同樣出自我們對神的認識。

☐「上帝絕不說謊，祂賜下永不改變的應許和誓言，使我們這些尋找避難所的人大得鼓勵，持定擺在前面的盼望。我們有這盼望作我們靈魂的錨，既安穩又可靠，一直通往幔子後面的至聖所。」（希伯來書 6 章 18-19 節，當代譯本）。

神的應許永遠不會改變、也從不落空，祂的話語可靠又真實，值得我們全心信靠。即使外在充滿不安，我們依然能因神大有盼望，並在祂裡面找到最安穩的力量。不論是在風雨交加的日子，還是有陽光照耀的時刻，我們手裡始終握著信心與盼望，這份力量成了我們心裡最深的安慰。這真是基督徒何等寶貴、何等幸福的福分啊！。

☐「願使人有盼望的上帝，因為你們信祂，將諸般的喜樂和平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力充滿盼望！」（羅馬書 15 章 13 節，當代譯本）

### 【豐富的心靈饗宴】

《按時成就的盼望》包含 7 大主題：**起點、導航、學習、同行、信心、使命、守護**。每天「主餐」（本文）都有主題引言、聖經經文和思考問題。有的主餐後面附有飯後甜點（暖心短文）「胃口佳」的讀者可繼續享用。

這本書就像「心靈自助吧」，你可以從頭開始閱讀，也可以挑選自己最想看的部分細細品嚐。每一次翻開，都像是踏上一趟、短暫卻深刻的心靈小旅行。

一個故事、一篇文章都是一塊拼圖。我製作拼圖和拼圖，當我回顧時，我看見了過去的、現在的自己、以及持續成就的將來。願您也能在此書中找到屬於您自己的拼圖。

往往，理想與現實會有距離、甚至非常遙遠，但在每一本書的每一個故事裡，我也在現實中陳述自己的理想。這本書或是之前寫的書，不是我的代表作，但它們也都是代表我的一部分。

書中故事的主角不全是您，但或許有一部分能讓您看見自己。盼望，在這本書的數個故事裡能有讓您共鳴的段落。就像我在《霧裡同行的信心》一書所說：「旅行者能看到的，不僅是他眼前的世界；『心靈之旅』的奇妙之一，當你回來後，你已經不是當初的你。」盼望此次「心靈旅行」回來，內心的你，已經不再一樣了；成為一個連自己都喜歡的自己。

### 【閱讀「經文說明」的注意事項】

☞「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」（提摩太後書 3 章 16-17 節）

每篇文章所附聖經的「簡短說明、提醒」，並非該節經文的唯一解釋；神在不同時間、對不同人的啟示不同，讀者要憑著神所賜給您的悟性、信心來領受和實踐。

鼓勵您將閱讀時的「領受」記錄下來，日後，可以回顧自己靈命的成長歷程。「文字」也能幫助我們記得神在我們生命中的帶領與祝福，甚至在我們離世後，繼續為主作見證。

### 【用文字記錄人生】

這段時間，我勤於寫作，透過文字記錄日常所見、所思。在「寫作」這件事情上，我一直覺得：**神是我最親密、最好的夥伴；祂帶我看到許多事件，也幫助我用文字寫成故事。**

寫作的時間是我整理心情、釐清思緒的重要時刻。我覺得坐在書桌前、用鍵盤打字的時刻，也是我的「靈修時刻」。這些文字如同是一份靈修筆記。在一字一句中，我感受神的同在與引領，我非常享受這樣的時刻。好幸福！

人一生短暫、時間有限，能夠找到一件事情，是自己喜歡做的，也覺得能夠勝任，這真是愉快啊！

在以琳書房工作（服事）這三年，我陸續完成了《以琳故事日記 1》《以琳故事日記 2》《霧裡同行的信心》《喜歡陪你心靈 T 旅行 1》《喜歡陪你心靈 T 旅行 2》。透過「寫作」，我記錄當時自己的感受及所思，提供未來回顧、回味。藉由文字及圖片，也能跨越不同時空與人分享，盼能獲得共鳴、收到慰藉。

### 【預約你的美好未來】

我在前往上班途中看到一則茶飲廣告：「不只是簡單的喝茶，而是喝時間的精華。」或許，我也能這樣說：**不只是簡單的看書，而是與你心靈的交流；**我們同行一段有笑有淚的信仰旅程。

「路，是一步一步走出來的。」有時候，你只需要勇敢踏出第一步，神就會為你開路。信靠神，你會看見一個更真實、更美好的自己，也會看見不一樣的未來。堅定信心、別害怕、也別猶豫——因為在神手中，你的明天充滿盼望，一定會更美好；按時成就。

## 【後會有期，我的朋友】

雖然說，閱讀是屬於一個人獨自進行的事情，但藉由閱讀同一本書，因著閱讀同一本書，讀者們與作者一同進入了一個相似的心靈領域，就算不曾見面，彼此也能成為志同道合、惺惺相惜的朋友；縱使身處不同時空也能相偕歡笑或感動流淚。

「我們愛，因為神先愛我們。」「神就是愛」。這本書紀錄的，是我的經歷，是我的故事，希望也有機會變成你的故事，成為屬於你生命的成長經歷。

我們因這本書而有連結；透過讀同一本書，「你我」漸漸化作了「我們」。有「認知同頻」，能夠相互理解、互相支持的夥伴，真是愉快、幸福！

最後：

**我要對老朋友說：感謝您一路相伴！**

**我想對新朋友說：謝謝您一同參與！**

後會有期。或許在不久的將來，我們會在某場「培靈會」、某個果菜市場，或是某一個風景區……意外相遇。如果我們還認得彼此，可以握個手、打個招呼。

每一次邂逅都無比珍貴。

願我的文字，願這本書，能成為你人生旅途中，一段溫柔的陪伴。

(^\_^)



鄭英傑 寫於台北 2025/11/27 (2025 年感恩節)

👉 最後一頁有我的「臉書粉絲專頁」和「讀者專屬信箱」。

👉 本書中的附圖，許多為 AI 依據文章內容繪製的意境圖。

## 第一部

### 盼望的起點：在困境中仍有光

「我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不致失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不致死亡。」（哥林多後書 4:8-9）



起點 導航 學習 同行 信心 使命 守護



## 困境中的堅持與信靠



每個人都會遇見人生低谷，但盼望讓我們仍能抬頭仰望。也許道路顛簸、方向模糊，但上帝的手始終在我們生命中工作。當我們在灰暗中仍願意相信，就能看見祂的光一點一滴照進來。



## 心靈小點心



---

01 在困境中要做的六件事 | 02 在困境中仍有喜樂 | 03 給你拍拍手：在困境中仍然活出正面態度 | 04 錯過也可能是祝福 | 05 祂懂，因為祂走過 | 06 接錯線的人生

---




## DAY 01

### 在困境中要做的六件事： 六個實用的信仰行動

遇到困境真不好受，但我們可以靠著信仰，一步一步學著去面對、去轉變。2025/01/20



---

 「不但如此，我們在苦難中也歡喜，因為知道苦難使人生忍耐，忍耐生品格，品格生盼望。這種盼望不會落空，因為上帝的愛藉著所賜給我們的聖靈已傾注在我們心中。」（羅馬書 5 章 3-5 節，當代譯本）。

這段經文提醒我們，困難不是絆腳石，而是幫助信心成長的機會，因為有神的愛在我們心裡，我們的盼望就不會落空。

.. ♣ ♣ ♣ ... ❁ ♣ ♣ : ... ♣ ♣ ♣ ...

◆ 沒有考驗就沒有勝利

回頭看看那些歷史故事或是我們熟悉的偉人，他們之所以讓人感動，是因為他們也曾跌進低谷，卻沒有停在那裡，而是一步一步撐過去、走出來。

說白了，沒有經歷考驗，就很難談得上真正的勝利。

但也誠實地說，正處逆境的時候，真的不好受。

那種卡住了、快不能呼吸的感覺，那種看不見出口的壓力，甚至連一點盼望都抓不住的時刻，都是真實存在的。

人生的難處，不會因為我們不想要、就不出現。它還是會來，有時候甚至來得很突然。

所以，我們能做的，不是逃開，而是讓自己慢慢長出力量——在事情還沒發生前，就預備好自己，要「恃吾有以待也」；當風浪來臨時，還能夠站得住、撐得過去。

◆ 每個人都有自己的關卡與突破

每一個人的人生路，會在不同時候遇到不同的難關。有的容易、有的困難（不需要假裝自己很堅強）但**每遇一關、每過一關，我們也往更成長、成熟的自己邁進。**

如果你正卡在一段很不容易的日子裡，也不用急著把整段路都想完、走完。先撐過今天，再撐過這一分鐘就好。就像慢性病的病人，不必想著自己一生要吃那麼多的藥，要想著：「**我們一天吃一天的藥。**」

「一個不輕易放棄的人生」真的不簡單。很多時候，不是突然變堅強了，而是一天、一天，為自己鼓勵、給自己加油，

慢慢走過來。

伍爾本老師（Hal Urban）在《人生最需要的 20 件禮物》一書中提到「在困境中要做的六件事」。我以「在困境中要做的六件事」為標題，與您分享我的理解和體會。（《人生最需要的 20 件禮物》，68-69 頁）

◆ 在困境中要做的六件事：六個實用的信仰行動 ◆

一、接受人生就是這個樣子

我們沒有比其他人高貴、獨特，**我們沒有對「遭遇逆境」有豁免權**；如果事事都如己意——我們好像是神——但我們不是神。「活著」本身就是一件容易的事，我們每天都在勝利這一天（要贏過這一天）。我們來到這個世界，用自己的口吸進第一口空氣的那一刻，我們就勝過了人生的第一個考驗——我們活下來了，也開始了這段旅程。

二、把問題講出來

當然，不是遇到



誰就把心事全倒出來。但如果你心裡真的有一個「想說」的念頭，其實可以找一個你信任的人，好好把自己的狀況講出來。

很有意思的是，當我們準備開口，為了能讓對方聽得懂，我們會不自覺地開始整理自己——把混亂的情緒慢慢梳理，把事情從頭到尾想一遍，也比較看清到底發生了什麼。

有時候，光是「說出來」，就已經是開始治療、治癒的第一步。

如果一時找不到人說，也可以寫下來。把心裡的話寫出來，等於讓自己稍微退一步，用比較清楚的角度看看現在的自己。我自己也常用這樣的方式，常常寫著寫著，就找到答案了。

當事情被說出來、或寫下來，那些原本卡住的感覺，會一點、一點沉澱，變得比較清楚。

而且，有時候當你說給別人聽，也會聽見一些很有力量的回應——可能是對方的提醒，也可能是在對話中，自己突然明白了什麼。



### 三、把一句勵志的話或聖經經文唸出來

我在書桌前的牆上，貼了不少聖經金句。每天坐下來的時

候，看一眼，就像被輕輕提醒一下，也成為我每天的幫助。

我平常也很喜歡記下一些看到、聽到的短句。有時候就一兩句話，卻很有力量，能把很多道理講得很清楚。

這些話一路陪著我，也常常提醒我一件事：遇到困難的，不只有我一個人。其實很多人都走過低谷，也一步一步走出來了。

他們留下來的想法、方法，還有走過來的經驗，也像一點、一點的光，讓我們在不容易的時候，也有方向跟著走，這些也能成為我們的幫助。

#### 四、禱告，也請別人為你代禱

在禱告裡，我們可以很放心地向神訴說。開心的、難過的，挫折、失落、無力，甚至那些難說出口的害怕與不安，都可以一一告訴神。神，是最好的聆聽者與幫助者；祂傾聽、祂同理、祂適時回應。很多時候，我們只是把心裡的話說出來，甚至流一場眼淚，心就慢慢鬆開了。

**當我們請別人為我們禱告，也會更深地感覺到：原來自己不是一個人。我們會曉得自己並不孤單。**那些心煩、睡不著的夜晚，有人將我們放在心上、帶到神面前，就像在冷的時候有人幫你蓋上一條被子，在悶熱的時候有人替你吹來一點涼風。那份被記得、被守望的感覺，會讓人更能撐得下去。

同時，也別忘了，我們不只是被代禱的人，也可以成為為別人禱告的人。當我們這樣彼此扶持，其實就是在困難中，多了一份一起走下去的力量。

**我們請人代禱、也能為別人代禱——這是特權、本份——是勝過逆境的利器。**

## 五、看書

透過閱讀，或是用各種方式去聽別人的故事，我們其實是在借用他們走過來的經驗。那些人在逆境裡掙扎過、想辦法撐過來，也慢慢累積出屬於他們的智慧和方法。

有時候，我們可以在短短數小時就學到他人十多年、一輩子的智慧。這種學習很划算，也很值得投資。

真正有幫助的書，不是看一次就結束。**好書值得反覆閱讀**。我自己會每年把一些好書再拿起來讀一次。每讀一次，感受都不太一樣，也會多懂一點。漸漸地，那些原本是別人的想法，那些智慧也能內化成自己的眼光與方法。成為了當自己面對問題時會自然用出來的方式。

## 六、數算恩典；用你身邊許多美好的事情提醒自己

「數算恩典」這件事情不必多作解釋，其實大家都懂。要提醒的是，它有時也是一種需要刻意練習的選擇，也是一種慢慢養成的習慣。

我們可以選擇把眼光放在已經擁有的、仍然存在的美好，而不是一直盯著那些沒有得到的，或已經失去的。

心之所向，就帶出我們所看到的。你越往哪裡



看，就越會看見什麼。當你開始留意那些恩典、記得自己還擁有什麼，心裡的視角就會慢慢改變，也更容易發現，其實生活中還有很多祝福在發生。

而且很真實的是，我們越是留意恩典、也會收到更多恩典。這不是空話，這點請相信我，因為這樣的經歷，我常常有。

### ◆ 最後的提醒：不要輕易放棄盼望

金碧士神父（Thomas á Kempis，1380-1471）提醒我們：「事情不順利未必就是失敗，你不可憑眼前的感覺來判斷事情，也不可因此憂慮放棄，彷彿再無恢復的希望了。」（《效法基督》，152頁）。

最後，我想以一句聖經與您共勉！

要依靠神，「你的日子如何，你的力量也必如何。」（申命記 33 章 25 b）（^\_^）

✦ 摘要：面對困境，我們可以採取六個實際行動，從接納現況到數算恩典，在信仰中重新得力。

✦ 溫馨小語：「我們每天都在勝過今天，只要我們不輕易放棄，就是在往前走。」

✦ 思考問題：遇到困難時，你常用什麼方法來鼓勵自己繼續堅持下去？「在困境中要做的六件事——六個實用的信仰行動」你最常使用哪幾個方式呢？

## DAY 02

### 在困境中仍有喜樂：

### 喜樂是一種選擇，也是一份信靠

有時候讓我們喜樂的，不是事情順利，而是我們選擇在困境中仍然信靠神、讚美祂。2025/01/22

---

☞ 「你們要靠主常常喜樂！我再說，你們要喜樂！」（腓立比書 4 章 4 節，當代譯本）

只要靠著主，就算在困難中，我們也能有一種不會被環境奪走的喜樂。

.. ♡ ♡ ♡ ... ☼ ♡ ♡ : .. ♡ ♡ ♡ ...

#### 困境中，也能看見信仰的光

「要常常喜樂，不斷地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裡給你們的旨意。」（帖撒羅尼迦前書 5 章 16-18 節，當代譯本）

我以前在門諾醫院當過幾年醫務社工，看過不少讓人的心很沉重的畫面。很多家庭正面對的，是一般人很難承受的壓力和處境。

但讓我很難忘的是，有些身在困境中的家庭，臉上卻仍然帶著一種很深的喜樂。他們在那樣的情況裡，選擇緊緊依靠神。

那種喜樂，不是勉強撐出來的，而是一種很真實、很穩的

力量。也正因為這樣，反而更打動人——不只感動我，也讓身邊的人都被影響。

### 🌱 意志力與信心同行的堅持

我們常說，遇到一件真的很難的事，到最後，大家比的，其實就是「意志力 (Willpower)」，那一口「撐下去的力氣」。不管是跑馬拉松、吊單槓，還是準備一場重要考試，過程都會累、會痛，但能不能堅持到最後，往往就差在那一點不放棄的意志。

在困境裡也是一樣。撐得住、沒有先退場，才有機會看到結果；不輕易放棄，才有機會獲得勝利。

當然，有些痛苦我們可以選擇避開、或是不進入，不一定什麼都要硬撐。但也有很多時候，人生的難處是躲不掉的，人生中的許多痛苦是無法避免。而那些走不開的時刻，往往也正是我們鍛鍊出力量、成長的關鍵時刻。

### 🌱 六件事，幫助你走過低谷

伍爾本老師在《人生最需要的 20 件禮物：給年輕學子和大人的品格勵志書》一書中提出「在困境中要做的六件事」：

- 一、接受人生就是這個樣子。
- 二、把問題講出來。
- 三、把一句勵志的話或聖經經文唸出來。
- 四、禱告，也請別人為你禱告。
- 五、看書。
- 六、數算恩典；用你身邊許多美好的事情提醒自己。

## ☞ 第七件事：決意喜樂，讚美神

除了前面提到的六件事，我再加上一個很關鍵的：在困境中，學習「下定決心去喜樂，去讚美神」。

喜樂，不只是感覺而已，很多時候是一個選擇，是一個你願不願意下定決心的方向。即使環境沒有改變，心還是可以慢慢轉向。

其實「喜樂」有點像「感恩」。當你開始刻意去感恩，就會越來越容易看見值得感恩的事；同樣地，**當你選擇喜樂，也會慢慢發現，生活裡其實有更多讓人喜樂的片刻。**

不是因為一切都變好了，而是你的心，開始看見不一樣的東西了。

## ☞ 喜樂，是需要練習的信心選擇

「喜樂」是需要練習的。

當我們願意一點、一點去練習，在困難裡，也會開始看見一些原本沒注意到的亮光。那些很小的喜樂、隱藏的喜樂，會慢慢浮現出來，甚至在不容易的時候，頂替掉原本壓在心裡的憂傷。就像《聖經》說：「...不要悲傷，因為從耶和華而來的喜樂是你們的力量。」（尼希米記 8 章 10 節 b，當代譯本）

保羅也提醒我們：「你們要靠主常常喜樂！我再說，你們要喜樂！」（腓立比書 4 章 4 節，當代譯本）他不是在順境裡才這樣說，而是在被關的時候，依然選擇讚美神。他相信，神一直與他同在。

**喜樂不是等一切變好了才開始，而是即使還在困境裡，也能因神而有喜樂。**

## 🌱 轉換心境，練習當下的喜樂

當一個人心裡有感恩，會更容易珍惜眼前所擁有的，不會一直被缺少的東西拉走注意力。慢慢地，你也會發現，生活裡多了一些踏實的喜樂。而這樣的心，會讓你在面對各種難題和挑戰時，多一份力量，讓你比較撐得住，也更有勇氣繼續往前走。

莫林·凱勒斯牧師（Merlin R. Carothers）在《成為快樂的人》一書中勸勉說：「快樂的心是享受當下所擁有的，而非執著於所沒有的。神希望祂的百姓懷有感恩的心，而你也能成為感恩的人；一旦你真的成為這樣的人，將會發現那是相當值得的。」、「內心喜樂的基督徒，有能力解除吞噬幸福的重大威脅。他能夠客觀地審視困難，再冷靜地尋求解決之道。」（《成為快樂的人》，42 頁、43 頁）

## 🌱 在困難中也讚美神，是成長的契機

我們就算遇到困難，還是可以學著去喜樂。當我們讚美神，就會有力量，而這份喜樂也會慢慢在心裡增加。

莫林·凱勒斯牧師也說：「我們現在或許仍深陷於困難中，無法喜樂地昂首闊步，但我們可以學習，就在目前所在之處學習。（中略）我發現愈是在艱難的情況下讚美神，我就愈喜樂。如今我期待也能學習在其他的景況中喜樂。最後你會發現，我們在喜樂中成長的機會是無窮盡的。」（《成為快樂的人》，49 頁）。

## 🌿 見證人如雲彩，激勵我們奔跑到底

當我們正處困境，我們要仰望主耶穌，也讓信仰前輩的經歷成為我們的榜樣與激勵。就像《聖經》說：「既然有這麼多見證人像雲彩一般圍繞著我們，我們就要放下一切重擔，擺脫容易纏累我們的罪，以堅忍的心奔跑我們前面的賽程，定睛仰望為我們的信心創始成終的耶穌。祂為了擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的痛苦，如今已坐在上帝寶座的右邊。你們要思想這位忍受罪人如此頂撞的主，免得疲倦灰心。」（希伯來書 12 章 1-3 節，當代譯本）

## 🌿 在地為客旅，以喜樂為祭

「我們在地上沒有永遠的城，我們尋求的是那將來的城。讓我們靠著耶穌，常常開口以頌讚為祭獻給上帝，這是承認主名的人所結的果子。不可忘記行善和幫補別人，因為這樣的祭是上帝所喜悅的。」（希伯來書 13 章 14-16 節，當代譯本）。

我們要常常用「讚美神、幫助別人」當作獻給神的禮物。在這世上，我們都是過客，不論生命長短，都有離世那一天。盼望，將來我們見主面，能被主稱讚說：「好，你這又良善又忠心的僕人」。

願神的喜樂，一點一滴充滿我們的心。就像《聖經》說：「願使人有盼望的上帝，因為你們信祂，將諸般的喜樂和平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力充滿盼望！」（羅馬書 15 章 13 節，當代譯本） (^\_^)

✦喜樂不是一種感覺，而是相信神、選擇相信祂的決定。就算在困難中，也可以學習讚美和感恩，讓神的喜樂成為我們的力量。

✦溫馨小語：「越練習喜樂，就越能在平凡或困難的日子裡，發現更多喜樂的痕跡。」

✦思考問題：你最近是否正經歷一些難處？在這段過程中，你想要練習哪一種「困境中的喜樂」？是禱告、感恩、還是學習讚美神？



## DAY 03

### 給你拍拍手：

### 在困境中仍然活出正面態度

我們無法控制天氣（環境）卻能選擇面對的態度。信心讓我們在困難中依然歡喜。2025/07/12

---

📖 「...不但如此，我們在苦難中也歡喜，因為知道苦難使人生忍耐，忍耐生品格，品格生盼望。這種盼望不會落空，因為上帝的愛藉著所賜給我們的聖靈已傾注在我們心中。」（羅馬書 5 章 3-5 節，當代譯本）。

這段經文教導我們，苦難能塑造忍耐和品格，並帶來堅定不移的盼望，因為神的愛常與我們同在。

.. ♡ ♡ ♡ ... ✨ ♡ ♡ : ... ♡ ♡ ♡ ...

#### 📖 向正面榜樣學習

天氣的變化，或多或少都會影響我們的心情。最近天氣一下子悶熱，一下子又連著下雨，高溫加上濕氣，真的很容易讓人覺得不舒服、提不起勁。

外在的環境，本來就會影響我們的身體，也會影響心情。有些人比較不受影響，但也有人容易被牽動、似乎是無力抵抗。而這些「外在環境」，不只是天氣，也包含我們每天面對的人、事、各種狀況。

不過，在我週遭，我也常看到一些人，很特別。就算天氣

不好、環境不理想，他們的心卻還是穩穩的，甚至能保持一種輕鬆、愉快的心情。這樣的人，真的會讓人打從心裡佩服，也會讓人想要向他們學習。

我曾看過一個很溫暖的畫面：在下雨的時候，一位爸爸抱著還小的孩子，沒有急著躲雨，反而讓孩子感受雨滴落在臉上的感覺。兩個人在雨中笑得很開心，那種單純的快樂，連旁邊的人看了，也會不自覺地跟著微笑起來。



### 🔥 把不順變成前進的燃料

當一個人能用積極、真誠的態度，去面對那些不順、甚至很大的壓力時，他一定有他厲害的地方。這樣的生命，很值得我們探究與學習。

很多時候，同樣的情況，可能 99% 的人都會退縮、撐不住了。但你，還是可以成為那少數願意站住、繼續勇敢面對的人。

環境不好，並不代表什麼都沒有。反而有時候，正是在這

樣的處境裡，我們學到最深的功課。

那些挫折、不順，如果你不只是承受，而是學著轉化、獲得了寶貴學習，它們就不再只是阻力，而會變成前進的燃料，燃燒它們推動你向前。

🌀 這就是你厲害的地方！ (^\_^)

❖ 環境會影響情緒，但態度可以轉變一切，願我們在挑戰中學會喜樂。

❖ 溫馨小語：「你將挫折當作燃料，燃燒它們推動你向前，這就是你厲害的地方！」

❖ 思考問題：當你遇到讓人不舒服的環境或情況時，你通常怎麼調整自己的心情？

