

I DARE YOU
EMBRACE LIFE WITH PASSION

勇於挑戰

用熱情擁抱人生！



喬依絲·邁爾 著

By Joyce Meyer 柯美玲 譯



目錄

引言..... 5

PART I 完全的熱情與目標

- 1** 熱情和目標從何來? 15
- 2** 明白為何而做 29
- 3** 面帶笑容 43
- 4** 漫無目標 57
- 5** 盡心 75
- 6** 錯置的熱情 95
- 7** 八種浪費時間的方法 119
- 8** 編織大夢想 151
- 9** 負責任 171

PART 2 用意志追尋熱情

- 10** 維持熱情不輟 189
- 11** 靈裡火熱 215
- 12** 用熱情管理心思 237
- 13** 用熱情管理情緒 271
- 14** 用熱情管理財務 289
- 15** 動起來! 321
- 16** 永不放棄 339
- 17** 下定決心 357
- 注釋 375

引言

熱情追尋

「一想到要挑戰那不可能的任務就熱血沸騰，這樣的人為神所喜愛。」

——卜威廉（William Booth）

現代人愛談目標和意義。這個題目確實很重要，因為認識並了解自己的目標，才可望認識並了解神要在我們身上做什麼。了解自己的目標，就像擁有一張路線圖，也無異擁有一位實際且不可或缺的嚮導。不過，倘若目標既是過程，也是目的地，那熱情就是驅使人達到目標的燃料，所以務必要確保燃料來源充足。

沒有目標和熱情，這樣的人生不值得活。每個人每天早晨都需要給自己一個醒過來的理由，所以我們需要熱情——驅使人不斷往前的火花。換言之，就是要有充沛的活力！但是反觀我們周遭，有太多人鎮日悶悶不樂、消極退縮、厭倦冷漠、筋疲力竭。殊不知，人心受造即是要充滿熱情，強烈渴望超越自我。所以無論環境如何變遷，對生命中

的每一天都應當珍惜、慶賀。

我們每天起床、上班、照顧孩子、上教會、回家、上床。第二天從頭再來一遍。我們失去了熱情與目標，還把這種消極冷漠的態度傳給下一代。渡假或偏愛的體育隊伍大獲全勝，或許能刺激我們從沉睡中甦醒，但也只是暫時，沒多久我們又重回那種沒有熱情、淡而無味的生活。

人生在世是要享受神並遵行祂的旨意。

數千年來，人類不停在問：「我為何在這裡？我存在的意義為何？」答案其實很簡單，只是並非人人都能接受。人生在世就是要享受神並遵行祂的旨意。我們受造就是要討神的喜悅。神是阿拉法和俄梅戛，是首先和末後的，當然也是中間的一切。許多人對此礙難接受，只對神能為他們做什麼有興趣。這些人其實應該要問：神能透過我做什麼？

保羅念茲在茲的即是這一點。來看看類似的字眼他用了幾次：

「除了基督藉我做的那些事，我什麼都不敢提。」（羅馬書十五章18節）

「惟有主站在我旁邊，加給我力量，使福音被我

盡都傳明。」（提摩太後書四章17節）

「然而，我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的，並且祂所賜我的恩不是徒然的。我比眾使徒格外勞苦；這原不是我，乃是神的恩與我同在。」（哥林多前書十五章10節）

人的一生就是出生、在世、死亡。出生和死亡，我們無從選擇，倒是能選擇以何種方式活在世上。保羅對此領悟甚多。彼得也是如此。彼得是耶穌的門徒，他的個性急躁，在服事和跟隨基督的步伐上屢屢出錯。雖然如此，聽見耶穌的召喚，他仍是立刻挺身而出。彼得心裡充滿了熱情。

願意為自己的生活方式負責，就是一種勇敢的表現。無論景況好壞皆照單全收，並下定決心要活出最好的人生，這需要極大勇氣。人生苦短，不要因為害怕犯錯、過度謹慎而壓抑了潛能。現在就採取行動，為生命創造價值，離開你的舒適圈，傾力為下一代留下寶貴遺產。

熱情不單單是感覺

一想到熱情，多數人會聯想到性愛或起伏不定的情緒，咸認熱情不可靠，不能叫人滿足，甚至是多餘的。這些

人對生命和熱情的典型態度就是：**對這件事切忌有太多情緒反應……先按部就班行動，再見機行事……我絕不允許自己感情用事。**

感覺愈少，就愈不敢冒險。不過我要特別強調，我所謂的熱情（懷抱強烈的熱忱）絕非起伏不定的感覺或心情，你要等到心情對了才願意採取行動。熱情就是你對生活的態度。

我們來看看神是如何使用熱情。神的每個作為皆有其特別意義，且都是懷抱著熱情。神做事無不全心全意、全力以赴。神既是如此，我們愛神也應當是全心全意，做事情更是要充滿熱情與幹勁。漫不經心、三心二意，這種態度不僅神不喜悅，我們也不會有喜樂。

每個人都深切期望能完成那看似不可能的任務。我指的是內心的盼望與夢想，其中有些被擺在心上，有些常年被深埋在心底，不易挖掘。我們時刻都需要一股力量驅使自己往前，這是人的本性。換言之，每個人都需要有努力、追尋、夢想的目標。每天早晨，我們都需要給自己一個醒過來的理由，但那絕不是「過一天、算一天」。我相信每個人都深切渴望能放膽而為、走出框架、追求刺激。若有人問起，我們也許會坦承渴望追求精彩刺激的人生，只是因為過慣了舒適安歇的生活，不願離開安樂窩。每個人都需要挑戰，但是能勇敢地接受挑戰，跟隨心之所向，這樣的人恐怕不多。

我決心加入他們的行列。想要一起來嗎？你敢與眾不同嗎？你敢認真地追尋人生嗎？

{ **你敢認真地追尋人生嗎？** }

和某些人一樣，曾經有好多年我討厭自己的人生。我和命運對抗，冀望能有不一樣的人生，而我至終才領悟，人生重要的是過程，並非結局。從此我矢志盡情享受人生。感謝神，祂教導我要勇敢面對人生，讓我知道祂與我同在，靠著祂我凡事都能做，而且做得很喜樂。我相信這本書會對你產生深遠的影響，能為你找回失落已久的生命特質。我更祈求神，在字裡行間向你啓示祂定意要你擁有的目標與熱情。

熱情的最佳典範

基督徒一談到熱情，多半會聯想到復活節常見的、描繪基督復活的戲劇表演，更不會漏掉二〇〇四年上映的一部電影，記錄耶穌生前十二個小時活動的「受難記：最後的激情」（The Passion of the Christ）。

耶穌用強烈的熱情要完成祂的目標。這樣的熱情不只出現在祂情緒激動的時候——譬如看見有人在聖殿做買賣而義憤填膺、或是為了人的不信傷心落淚，也表現在對弱勢者

的關懷：病人、窮人、遭到不公平對待的人。祂隨時會停下腳步，幫助、安慰痛苦的人。即使被釘在十架上，祂仍是情詞迫切地禱告，展現出超強的忍耐力。祂對天父的愛毫不保留、熱情洋溢。我們可以很肯定地說，耶穌做每一件事都是全心投入，祂是我們要效法的榜樣。

要思想熱情，就不能不思想基督的熱情。我們應當牢記祂是如何心無旁騖、堅毅果決，如何全心投入生命與祂天父的旨意。

你若不想要浪費生命，渴望像耶穌一樣認真、熱情地過每一天，那單單讀這本書是不夠的。你還要一邊讀、一邊下定決心。你的人生觀需要改變，你對時間的觀念和分配時間的方式也需要調整。雖然辛苦，但絕對值得，因為你每天都會過得很有意義，也會用熱情去擁抱每一天。這就是你獲得的回饋。你會覺得生命更有價值。辛苦一天之後，你會感到成就和滿足，對明天充滿了期待。

**用熱情去擁抱每一天。
這就是你獲得的回饋。**

用熱情擁抱生命，人生就不會有太多的恐懼或遺憾，反而會火熱地追求活在當下，成為我口中「活在當下」的人。這樣的人會牢牢抓住每一刻，盡情享受每一天。人生旅途難免會有顛簸難行的路段，然而每一個「障礙」都有其特

別的意義，你可以學習從中找到價值，而非一味地害怕或輕看。

請與我同行，讓我們一同學習用更大的熱情擁抱神所賜的生命，矢志達成目標。

心靈的平靜

神定意要賜給你心靈的平靜，因為這是國度生活的一部分。我一直到邁入中年之後，才終於嚐到心靈平靜的滋味。我從小生長在一個混亂的環境，家裡每個成員動不動就心煩，所以憂愁煩惱自然而然就成了我的常態。從小生長在這種環境，我不曉得還有什麼其他選擇。

我在一九六七年和戴夫結婚。婚後我發現，兩人無論是生活習慣或面對挑戰的態度都截然不同。戴夫隨時都是心平氣和，不煩惱、不焦躁，心態非常正面，喜歡享受人生。至於我則是常常愁容滿面，把我們倆搞得非常痛苦！我老是要他「設法」解決我們的問題，他卻總說他已經照神的吩咐做了。他說他已經向神禱告，能做的也都做了，剩下的只能交託給神；他覺得他沒有責任代替神。他相信神會處理好問題，可是我的解讀是他不負責任，因為我習慣照顧自己和身邊每一個人。從小到大，沒有人真正照顧過我。雖然我已經信主成為基督徒，也有穩定的教會生活，卻不曉得如何信靠神或倚靠戴夫。遇到問題，我都是先向神禱告，然後就開始憂慮！我向神禱告之後，就開始設法解決問題！除非讓我知道問題如何解決，否則我會很不安。

**雖然我已經信主成為基督徒，
也有穩定的教會生活，卻不曉得如何信靠神。**

這種雲霄飛車般的生活過了好多年之後（環境順利就開心，遇到不順就煩心）我終於再也受不了，亟思改變。每個人偶爾都會有想要改變的念頭，只是沒有強烈到願意採取必要的行動，於是就在同一座山頭繞來繞去。這時候神也對我們愛莫能助，必須等到我們預備好了，願意接受祂的解決辦法，遵祂的命令而行。

**神也對我們愛莫能助，必須等到我們預備好了，
願意接受祂的解決辦法，遵祂的命令而行。**

神要我們不憂愁、不煩惱，凡事藉著禱告、祈求和感謝將所要的告訴祂，祂必賜下出人意料的平安（參考腓立比書四章6~7節）。我一手要平安，另一手卻不想放棄憂慮。事實上，我倚靠自己更甚於倚靠神，這時除非讓我走到窮途末路，否則就算神也幫不了我。神能幫助的，是那些全然倚靠祂並順服祂命令的人。我以為憂愁是一個選擇，但現在我知道那是一種罪。神叫我們不要憂慮，若不遵行祂的命令就是犯罪。凡不出於信心的都是罪（參考羅馬書十四章23節）。

神叫我們不要憂慮。

耶穌的臨別之言，清楚地指出祂對我們的旨意。祂在步入客西馬尼園受苦，並上十架為我們的罪而死的前夕，說了一段話：

「我留下平安給你們；我將我〔自己〕的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯〔不要被激怒，心情不要被攪亂，不允許自己恐懼、害怕、畏怯、不安〕。」（約翰福音十四章27節）

這段經文我讀了許多次，也常在心裡想：祂說祂留下平安給我，為何我還是沒有平安？當時我錯誤的觀念以為，既然是神的旨意就一定會自動成就。事實不是如此。雖然是神的旨意，但仍需要我們做自己該做的事，神的部分祂自然會去完成。舉例來說，就算給你全世界最簡單的燉菜食譜，如果你不走進廚房，那道菜永遠也不會出現。我們與神的關係亦是同樣道理：該我們做的，神不會代勞，而我們也無法代替神做祂的工作。了解這個道理，也決心作個負責任的信徒，事情就會迅速產生變化。

神透過耶穌基督要將平安賜給我們。這是神的工作。我們的工作就是別再放任自己憂慮、害怕、沮喪、焦躁、煩惱。你或許會和我當初一樣，心想：**我也不願意啊！我就是會煩惱！**其實是可以選擇的，我們可以用另一種態度回應生活的挑戰。事實上只要我們願意，情緒是可以控制的。真的，那是一種全新的生活方式，也是神要我們過的生活。

**我們的工作就是別再放任自己
憂慮、害怕、沮喪、焦躁、煩惱。**

專注的能力

這是個資訊時代，每天有成千上萬的影像出現在我們眼前。爆量的資訊已經超過我們所能負荷。你知道今天光是一份紐約時報所包含的資訊，就超過十七世紀英國人一輩子接收到的資訊嗎？人類操作自如的科技，事實上並不能為人們省下時間，反而浪費更多時間！現代的美國人平均休閒時間，比一九三七年減少了百分之卅七。那些電子產品，譬如手機、手提電腦、PDA、黑莓機（Blackberry）等，擁有這些東西固然神氣，卻得花不少時間去學習和維護。據估計，平均每個人必須學習操作二萬個配備¹。今天早上為了用電子郵件回信，我在電腦前花了一個鐘頭的時間。電腦真的很

方便。可是那一個鐘頭，有四十分鐘是要使電腦的功能恢復正常，因為我一直無法讀取電子郵件。最後我只好把電腦關掉，重新開機。緊接著防毒軟體又發出警告，我不得不處理。然後是有一封電子郵件被阻擋，打不開。

神要我們專注在所做的事情上。

很遺憾必須這麼說，但這的確說明了，為何現代人很難長時間專注在一件事上。我們雙手要處理太多事情，等到有機會專注在一件事上，卻常常因為不捨放慢腳步，而把機會浪費掉了。神要我們專注在所做的事情上，因為集中力量在一個目標上，我們會更有創意，工作表現也會比較好。

**我們的生活是片段的，
因為我們的心也是片段的。**

我們的生活是片段的，因為我們的心也是片段的。我們這裡撿一點、那裡撿一點，導致心靈一片混亂，因為我們已經喪失專注的能力。這些年神一再挑戰我一次只做一件事，操練自己專注在一件事上。當日子過於忙碌（這是現代人的通病），要想不一心兩用確實很難。

譬如我發現，假如我一邊吃飯、一邊想事情，最後通常會不記得吃了什麼。我知道我在吃東西，卻沒有好好享

受，因為我心事重重。

我相信這也是為何飲食過量的問題會如此普遍。假如我們不能享受食物的美味，或不記得吃了什麼，很可能是因為工作繁多，空虛的情感未被滿足。我相信，除非放慢腳步，專注在眼前的事上，否則恐難盡情享受人生。



放慢腳步，正確運用思想

1. 定意注意周遭的事物，譬如花朵、樹木、嬉戲的孩童或愛你的家人。
2. 定意每天花半小時閱讀與工作無關的東西。
3. 提早二十分鐘起床親近神。求神顯明祂要你如何使用這一天。

你的想像

聖經的創世記記載，當時人類已經到了心想事成的地步，舉凡想像得到的都能變為真實。神只好出手干預，故意混亂他們的語言。專心一意和天馬行空的力量，絕對不是我們所能想像的。

當你祈求神在你身上動工，無論求什麼，你心裡都有

勇於挑戰

原 著／喬依絲·邁爾

譯 者／柯美玲

編 輯／張珮幸、陳靜怡

版面編排／曾淑真

封面設計／郭秀佩

發行人／章啓明

出版總監／黃聖志

出 版 者／財團法人基督教以琳書房

地 址／臺北市10686忠孝東路四段210號B1

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw

臉 書／www.facebook.com/elimfb

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

版權所有·請勿翻印

出版日期／2014年12月一版一刷

再版年份／19 18 17 16 15 14

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／I Dare You

Copyright © 2007 by Joyce Meyer

This edition published by arrangement with Faith Words, New York, USA. All Rights Reserved.

Chinese Edition Copyright © 2013 by

Elim Christian Bookstore. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-6259-94-4 (精裝)

成功作自己

找到實現你個人命定的自信心！

How to Succeed at being Yourself



你如何看待自己？

我們的自我形象就是我們對自己的內在圖像，假如我們對自己的看法不健康或不合乎聖經真理，我們對自己的觀感就會受恐懼、缺乏安全感及各種錯誤的觀念所折磨。請注意，我是說「**我們會受折磨**」。

我還記得那種沉痛的感覺，就是置身於人群當中，卻覺得他們不喜歡我；或者想做某些事，卻無法不受束縛地跨出去嘗試。後來，當我查考神的話語並接受祂無條件的愛與接納後，就為我的生命帶來了醫治。同樣的情況也能發生在你身上。

神對我們每個人都有一項命定，而我們也應該自由地去實現它；然而，只要我們仍然覺得缺乏安全感且擁有一個低劣的自我形象，我們就無法實現那個命定。神從來不要我們對自己有不好的觀感，祂要我們充分地認識自己，然而卻也能夠接納自己。

我相信閱讀這本書會成為你生命中的一個轉捩點，你在書中會學習如何面對自己的軟弱，而不是因為它們而討厭自己。你會經歷醫治與自由，而那會釋放你得以成功地作你自己。

「我為何在這裡？我存在的意義為何？」

數千年來，人類不停在問這些問題。答案其實很簡單，只是並非人人都能接受。人生在世就是要享受神並遵行祂的旨意。大多數人只對神能為他們做什麼有興趣，這些人其實應該要問：神能透過我做什麼？

人的一生就是出生、在世、死亡。出生和死亡，我們無從選擇，倒是能選擇以何種方式活在世上。願意為自己的生活方式負責，就是一種勇敢的表現。無論景況好壞皆照單全收，並下定決心要活出最好的人生，這需要極大勇氣。人生苦短，不要因為害怕犯錯、過度謹慎而壓抑了潛能。

現在就採取行動，為生命創造價值，離開你的舒適圈，傾力為下一代留下寶貴資產，成為「活在當下」的人。牢牢抓住每一刻，盡情享受每一天。人生旅途難免會有顛簸難行的路段，然而每一個「障礙」都有其特別意義，你可以學習從中找到價值，而非一味地害怕或輕看。

請與我同行，讓我們一同學習用更大的熱情擁抱神所賜的生命，矢志達成目標。

——喬依絲·邁爾 摘自本書引言



喬依絲·邁爾 Joyce Meyer

是世界頂尖的聖經教師，講求聖經的實際應用。她也是紐約時報暢銷書排行第一名的作家，撰寫近九十本啟發人心的書籍，包括暢銷書《心思的戰場》、《成功管理你的情緒》、《拒絕的根》、《自在作自己》、《成功作自己》（以上中文版皆由以琳書房出版）等。她發行數千卷教導錄音帶，擁有完整的影音圖書館。她主講的廣播與電視節目「享受生命的每一天」（Enjoying Everyday Life），在許多國家皆可收聽或收看。此外，她經常應邀到世界各地主領聚會。喬依絲及其夫婿戴夫（Dave）育有四名子女（皆已成年），目前定居在美國密蘇里州的聖路易市。


以琳書房
屬靈甘泉，來自以琳

ISBN 978-966-6259-94-4

