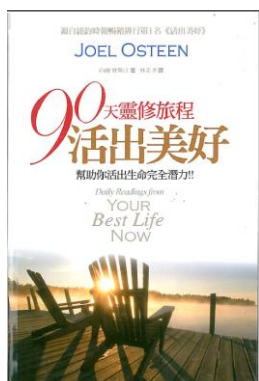


灵修类：《90 天灵修旅程：活出美好》—殷言老师



书名：《90 天灵修旅程：活出美好》

作者：约尔 欧斯汀

译者：林素聿

出版社：保罗文化出版社

出版年份：2007

在灵修中成长

已经是几年前看的书了，偶尔在书店中看到，就被书的名字吸引，想要知道这条灵修旅程是怎样走的，就把书买下来了。

作者约尔·欧斯汀是美国德州休斯敦湖木教会的主任牧师，一间拥有数万会众聚会的教会，想像他应该是整天忙个不停，但这本书作者让读者有充份的思考空间。正如作者所言：“这本书并不需要你一鼓作气地读完，或是花几天密集闭门练功。我期许这本书能以 3 个月的时间，让你对生命有新的看见。”不错，这本书就是要借着灵修的旅程，帮助读者在神的话语中，超越那些使人无法活出美好的拦阻。

全书分为 7 个主要的部份：分别是（一）扩大你的视界、（二）培养健康的自我形像、（三）话语及思想所蕴藏的能力、（四）让过去成为过去、（五）在困境中找到力量、（六）为了施予而活、（七）选择快乐。这 7 部份共包含了共 90 篇灵修内容，每篇均有经文及祈祷，最重要的，是作者在不同的题目中引领读者检视现有的生命的境况，让读者能够在灵修中整理生命，达至个人成长。

平常我们看一些心理学或个人成长的辅导书籍，有时会遇到些难解或不明白的词汇，又或者不知如何与信仰结合，作出生命的检视。但这本书的特色就是帮助我们在圣经内容中，可能是经节，可能是圣经人物，看看我们的本相，并学习如何接纳与丢掉，然后在主里重新建立自己。例如在第二部份的主题中有一课名为“以神的眼光看自己”，作者以基甸这个人物，提醒我们对自己的看法及对自己的感受，往往深远地影响着我们的生命走向，或许我们觉得自己软弱、不够格、害怕、不受重视……可是，我们的想法却不影响神对我们的看法，而且神希望我们能够看自己如同无价之宝。其中第 47 天的主题名为“甩掉过去”，内容提醒读者，

每个人都有失望与挫败，但如果紧抓着伤害与痛苦，最后就会过着负面苦毒的人生，所以作者提醒我们，不要被过去所囚，每早晨在神的慈爱都是新的，我们只须领受神的慈悲与赦免，让我们能够重新开始。

这本书当然不是释经书，也不是辅导书籍，那只是一本简单的灵修书，在 90 天的灵修日程之中，带领读者用神的话语进入心灵深处，被神触摸，重新认识自己，明白自己，接纳自己，然后更新自己。假如你正感到生命有一点点的疲倦、乏力、枯竭、软弱，希望能够找个安静处让自己稍作歇息。建议你每天花一点点时间安静下来，看看这本书的内容，或许会为你给力，让你有一个喘息的机会，相信你会在神话语中成长，重新得力。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。