

# 《里外更新》

## 图书基本信息

书名：《里外更新》

13位ISBN编号：9787510428296

10位ISBN编号：7510428297

出版时间：2012-6

出版社：新世界出版社

作者：莱瑞·克莱布

页数：292

译者：萧道生

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

对所有真诚渴望更新变化的人而言，这是一本难得的好书。不过书中论及的更新，不是教你一些立竿见影的实际技能以扭转命运，比如怎样赚钱立业，怎样择偶成家；也不是教你如何管理时间和财务，如何与人沟通等高效人生应用软件。这里的更新，正如书名提示的，不是单指外层的美容。虽然如今，发达的美容术已让许多人有了开拓新前途的胆量，但话说相由心生，没有内心深处的更新变化，双眼皮大眼睛一样暗淡无光；而要从里到外焕然一新，要让眼光炯炯有神，首先需要心里明亮。所以，本书越过了一切表象和技巧，直指人的内心。其实只要你肯安静下来，花点时间扪心自问，就会承认，就算你如今物质富足，生活舒适，事业有成，家庭幸福，但在所有的华丽之下，人心却有另一番惨烈景象：日复一日的焦虑，人际关系的张力，说不出口的惧怕，不时袭来的沮丧，以及无缘无故的空虚……但这也不是一本普通的心理辅导类书。因为作者的目的，不是要消解你的郁闷，破除你的伤痛，让你过一个轻松舒适的生活。相反，作者一针见血地指出，生命改变的第一步，在于面对内心的勇气。他要你正视内心的千疮百孔，并带你经过一次艰辛奇异的内心探视之旅。就如一个病人膏肓的人，可能不想听医生宣布垂死的真相，情愿只听到不过是感冒的敷衍安慰，结果在善意的欺瞒中死于无知。若医生诚实地告知病况，并接着说，经过一次痛苦的大手术，就会根除蔓延全身的毒瘤，你是否愿意接受可让你死而复生的挑战呢？是的，这本书，就好像要为你做一次内心的大手术。对于那些愿意真诚面对内心的渴求及挣扎，并愿意由里而外改变的人，作者指出了一条又新又活的路。书中对人心的渴求及挣扎，描述犀利到位，探讨和例证深刻而细致。随便摘几段，就可知晓作者敏锐的洞察力：在所有人的心底，都有一份抹不掉的伤痛。人可以遗忘、掩饰、美化，或用繁忙来遮盖它，但始终不能将它挥去。一颗伤痛的心，并不是心理不健全或灵性幼稚的表现，而是活在今世的必然现象。我们的真相令我们羞惭，巴不得快快隐藏起来。我们只将别人认为好的一面流露出来，而将其余的好好收藏，不是因为怕自己丑陋的一面会伤害别人，而是怕别人拒绝。自卫是我们做人的座右铭，我们紧紧地抓着那些自以为能带来快乐和安全感的東西。当友人的说话带着批判的语调时，我们会保持距离；被配偶误解时，我们怒气填胸；与人谈话时，我们会刻意讨论一些自己认为很有见地的内容；一有机会，我们便会巧妙地吐露一些叫别人对我们另眼相看的资料；我们装出一副看来比内心更属灵的外貌；我们回避任何触及内心敏感处的谈话。那些很少谈及自己的挣扎，只谈自己美好一面的人，大部分是把房子建在沙土上；因为我恐怕他们的快乐，是建基于一个自我欺骗的假象上。换句话说，他们只是将旅馆内家具的陈设改换一下，便告诉自己已回到家中。当我们转眼不正视因失望所带来的内心痛楚时，我们便将生命中最有活力的领域关闭起来。不错，我们能因此叫自己感觉不到内心那份痛苦，但同时我们也削弱了自己爱的能力。作者指出，渴求人的天陞。每个人都渴求尊重，希望与他人有美好而深入的关系，期盼对社会有所贡献。然而在败坏的世界里，我们所经历的总是无法满足干渴的心灵，不是别人让我们失望，就是我们令别人伤心，因此伤痛是人生的正常经历。他恳请读者敢于承认自己的困惑，探究生命中重要人物与自己不和谐的关系，留心自卫行为对人际关系造成的伤害。因为惟有先处理内心的丑陋，经历心灵深处的更新，才会有品格和行为上的改变。层层剖析之下，让读者既有勇气正视人世的不完美和人生痛楚的必然性，又有信心和盼望可以越过幽暗，活出美好。作者克莱布博士是美国圣经辅导学会的创办人。因他是一位虔诚的基督徒，自然会在书中引用《圣经》来透视问题，主要针对的也是一般信徒的内心状况。但在编辑过程中，我们惊喜地发现，人性的弱点全世界都一样，不分肤色和地域；而如果有信仰的人都如此不堪，更何况一般普罗大众。为尊重作者，体现原书内容的整全性，我们原则上对论及上帝和《圣经》的文字予以保留，聪明的读者自会分辨。惟愿本书的出版，能让许多困惑疲乏的人从外界的喧嚣误区中转回，勇敢面对自己的内心。固然生命的更新变化是渐进而费时的过程，但只要愿意付上代价，必能经历不断成长的丰盛人生。

# 《里外更新》

## 内容概要

你不必假装一切都很好，当你所面对的现实和内心感受其实并没有那么好时；  
你不必假装人际关系很和谐，当你的家庭或职场互动其实并没有那么让你满意时；  
你不必假装曾经的伤痛已经成为过去，当挣扎和困惑其实并没有那么快消遁无影时。  
生命改变的第一步，在于面对内心的勇气。我们必须面对粉饰的外表背后的东西。若不肯正视自己，我们便无法真正成长。固然，诚实地面对那些我们想要否认的真相，是极痛苦的事。但对于愿意真诚面对内心的渴求及挣扎，愿意由里到外焕然一新的人，本书定会让你爱不释手。  
作者将带着敢于迎接挑战的你，经过一次艰辛奇异的内心探视之旅，为你的内心做一次焕然一新的大手术。固然生命的改变是渐进缓慢的过程，但无疑你已踏上了那条能结出丰盛生命之果的又新又活的路。

# 《里外更新》

## 作者简介

# 《里外更新》

## 书籍目录

### 章节摘录

版权页：插图：今日基督教的普遍信息，正与《圣经》真理的重点背道而驰。他们宣讲在这堕落的世界里，信徒能过一个风平浪静的人生。无论是极端保守派那种以守条文为主的教导，或是新灵恩运动所主张的降服在圣灵大能下的人生，其主要应许都是一样——今生的福乐。即在未进天堂之先，便能享有一切的祝福。有些人所宣讲的，是团契生活和顺服主的喜乐；另一些人宣讲如何肯定自我的价值。宣讲时所用的术语，有些纯全出自《圣经》，有些采用现代心理学的词汇。但无论内容如何，所用术语如何，他们所披露有关基督徒人生主要的目标，已不再是认识和事奉基督直至他再临，而是如何减轻或安抚内心的痛苦。人常常对我们说（有时是明说，大多数是用见证来暗示），我们可以过一个完全没有家庭压力或社会压力的人生。他们宣称有一种说不出的喜乐，可以替我们消除一切烦恼或困苦。（请注意，他们不是说，那说不出的喜乐可支撑我们度过人生的艰苦岁月。）人生当然有风浪，但他们认为基督的同在与祝福，能振奋我们的内心，以致感受不到任何人生的苦痛。只要信靠、交托、忍耐与顺服，人就可以完全没有内心的挣扎。但有些人不能这样虚假地生活，他们不能抹煞内心的挣扎。这些人会常常自责：“为何我不能像其他基督徒那般喜乐？我的属灵生命到底出了什么问题？”更糟的是，这类人在表面上，真的看似离成熟颇远，他们的言行，没有那些否认自己内心挣扎的人来得堂皇；同时，教会所高举的榜样，都是那些看似全无困扰的基督徒。但事实上，在所有人的心底，特别是在那些看似全无困扰的基督徒心底，都有一份抹不掉的伤痛。人可以遗忘、掩饰、美化，或用繁忙来遮盖它，但始终不能将它抹去。原来这是理当如此的。除非我们已到达那永恒的家乡，不然，我们因恋慕那家乡而有的伤痛与叹息，是不该静止的。一颗伤痛的心，并不是心理不健全或灵性幼稚的表现，而是活在今世的必然现象。可是，今日的基督教，正在告诉我们如何逃避这份伤痛与叹息。今日宣讲的，是健康和财富的福音，它应允人可以不必忍受苦难，便能得到心灵的满足。信仰不再是教导我们在任何环境下学会知足，而是如何改变环境，拥有一个安舒的人生。虽然信仰纯正的传道人，没有同流合污地宣扬物质丰盛的福音，他们的信息却异曲同工，同样是针对如何逃避伤痛与叹息。这些传道人告诉我们，只要我们有更多的真理知识，更深的委身，更多的奉献，或更努力的祈祷——总之，只要在各样基督徒的操练上更尽力，我们便可以解决内心一切的挣扎。但事实上，人无法挥去一颗伤痛叹息的心，人只能否认它的存在。因为惟有在永恒里与主同在的那日，我们才能真正得着全然的解脱。只要我们一天在世，若不是叹息劳苦，便是假装一切皆为美好。

## 《里外更新》

### 编辑推荐

《里外更新》编辑推荐：你不必假装一切都很好，当你所面对的现实和内心感受其实并没有那么好时；你不必假装人际关系很和谐，当你的家庭或职场互动其实并没有那么让你满意时；你不必假装曾经的伤痛已经成为过去，当挣扎和困惑其实并没有那么快消遁无影时。生命改变的第一步，在于面对内心的勇气。我们必须面对粉饰的外表背后的东西。若不肯正视自己，我们便无法真正成长。固然，诚实地面对那些我们想要否认的真相，是极痛苦的事。但对于愿意真诚面对内心的渴求及挣扎，愿意由里到外焕然一新的人，《里外更新》定会让你爱不释手。



### 精彩短评

- 1、里外更新 今晚开始读，但是要谢谢送货员何培养先生的热心！我选择的书籍都是很值得去推荐阅读的！
- 2、非常好 非常深入地分析并提供了属灵问题的解决办法 对心灵的伤害是一剂很好的良药 鞭辟入里 我很受用 值得一在地阅读并实践
- 3、自我保护，又是缺爱，饮鸩止渴。（因为我的百姓做了两件恶事，就是离弃我这活水的泉源，为自己凿出池子，是破裂不能存水的池子。--耶利米书二章13节）
- 4、这本书给我很多内在的更新，让我不单单针对自己外在行为上的敬虔，更让我看到，我一切沮丧，失望，内心没有平安的根源。同时也更正，提醒了我过去倔强的祷告。非常推荐信徒自己阅读。书后的小组式阅读方式也非常的棒。
- 5、往内心去看自己的妄求，世界给不了的唯有主能给。人的尽头，神的开端。
- 6、找寻了很久，终于找到了你，感谢你
- 7、每一位基督徒最好都读一下，是属灵成长上特别好的一本书
- 8、只推荐五星书
- 9、怎么说，边读边哭，边读就便觉得心里有些破碎的碎片正在往外纷飞，这是我的真实感觉，很奇妙。最近觉得在地铁上紧张度小了好多，但还是会有交流紧张，继续加油吧。
- 10、剖析自己是一个痛苦的过程，上帝的医治是最好的更新。
- 11、很棒的辅导类的书！剖开自己，里面有愤怒、沮丧、恐惧、绝望，但是唯有面对真实真实的内里，带到神恩典的真光当中，才可能有外在的更新。
- 12、“从信主洗礼到今天，正好十年，我深深的体会到有信仰的人也是人，有人的基本需求，也有人性的软弱和无助，因此，人人都需要‘里外更新’，里面杯被活水充满了，才能福杯满溢，流到外面来润泽四围；反之里面之杯被死水充满了，喉咙就是敞开的坟墓，散发着死亡的恶臭。”——章以诺读《里外更新》有感如果说亨利·克劳德博士所著《改变带来医治》一书劝勉人改变能得医治，那么莱瑞·克莱布博士所著《里外更新》则是逆流溯源，寻找医治的源头——从灵性层面开始改变，从而里里外外都更新。里面的更新，指导外面的行为，外面的行为反映出里面的生命成熟。“因为心里所充满的，口里就说出来。”若不从心灵着手，解决内在心灵的需要，人怎能彻底改变呢？我是在广州开往重庆的火车上捧读《里外更新》的，火车在原野上奔驰，正是给自己减负的时候，因为人抽离熟悉的环境，不被眼前的事务打搅，更能静默思想，审视自己的内心到底有哪些需要没有照顾到。翻看插页，首先映入眼帘是一对小天使在花丛中阅读，下面的文字告诉我这是一本献给儿子的书：“给我儿克和肯，岁月流逝越远，我对你们的爱越深，我最大的荣幸和最深的祈求，就是上帝使用我，帮助你们在基督里更加长进。”第一卷“探视生命的内层”，作者剑指要害：“要改变得医治的第一步是探视内心。”这不是显而易见的外科手术，乃是从里到外的一次显微之旅，好比一个超级显微摄影机... 器人进入了身体，寻找到内里原来心灵有个人填不满的洞。我们都是一班干渴的人，一面有活水的江河，一面又是我们内心的痛楚，想得活水流进来的第一步，就是要凿开封闭的池子。海绵不捏干怎能吸水，死水之池若不凿开与活水白花花流淌能有什么相干？让福音的大能流淌进来，让活水源源不断地涌入，生命之泉甘甜且剔透，能洁净心灵累积的一切污垢。心灵洁净了，才能体会大光之下全身光明，毫无黑暗，里里外外被大光照个透彻，全然光明的那种生命。我常常想，要不是在通往大马色路上的光，保罗还是扫罗，但遇见了大光就不一样，虽然有短暂的痛楚，苦过黄连，难如戒大烟，但那是短暂的苦楚，最终要成就了极重无比的荣耀。请看那心胸狭窄的扫罗，被大光照耀成为了，以色列之外宣教之父——使徒保罗。保罗遇见了耶稣，经历了由里而外的更新。我们同样是信耶稣的人，凭着信心的遇见，仰望那创始成终的主耶稣。我曾是自卑又虚荣的人，外表的活泼与刚强常常是一种伪装的盾牌，甚至心理辅导方面颇有建树的“白石”先生告诉我的里面有许多的“人”。他们群魔乱舞，干扰我的生命，我曾试图戒掉一切的不良嗜好，但却屡屡失败。直到有一天在祷告的时候：“岂不知你们是上帝的殿，上帝的灵住在你们里头吗？”（《哥林多前书》3章16节）如醒世钟那样的轰隆，我像扫罗一样降服其中，捆绑被斩断，得了奇妙的释放，内府被大少干净，“临风”大哥特别形容我是神从罪的炉火里抽出来的一根柴。单腿英雄曹雅直（19世纪温州宣教拓荒者）当他看见两腿的人没有人愿意去中国时发出感慨：“我没有看到有两条腿的人去中国，所以就让我一条腿的去吧！”同样，我这个口笨舌拙的人，看到基督徒拿起笔来的甚少，就笨手笨脚地用笔来见证上帝奇妙的作为。从512



地震至今四年多，从在《麦种》、《他乡》、《芥菜籽》、《举目》、《海外校园》、《杏花》等杂志的稿件的广泛使用，到参加“耶路撒冷的星光”圈子及“华人文学艺术工作者协会”，我看到我凿穿旧池子，引入活水后的果效，我并不孤单，一路有圣灵的引领。近35岁的我，神赐给我三个活泼可爱的儿女，这在十年前是不敢想象的，因为家族男性从祖祖（曾祖父）到父亲的上三代都没有活过38岁，我曾暗暗发誓38岁之前不结婚，以免对不起配偶和孩子，但奇妙的上帝在25岁时拣选了我，并里外更新了我的生命，我才有在28岁结婚的勇气。结婚需要勇气，生活下去需要勇气，竭力前路都需要勇气！这些是我“里外更新”的感言，更是我信主十年来的一些见证，上帝给了我一颗勇敢的心。即便常在一些富有的亲友间行走，生命的光给我不以福音为耻的勇气，我常以福音为荣，内在富足、安平乐道、广传福音，十年里带人决志祷告早已过千……信耶稣，需要“得救的信心”，而信的深层是全心的“信靠”。信心将产生行为，成为外在生命的流淌。我们因着信耶稣已经与神和好，信心而发出的好行为，就是行出主的道来，这就是内在信心与外在行为的统一，内外更新，表里如一，蒙上帝喜悦的新生命力。《里外更新》读起来没有《改变带来医治》那样合乎中国人的阅读习惯，似乎所举的例子没有谈他们最后的状况，这没有像《改变带来医治》那样每个例子都有来龙去脉的详尽介绍。但我闭上眼睛思想这些例子的时候，才发现这是作者故意的“留白”，他给读者更广阔的换位思考，假如我们是辅导者，他们在我们的面前，我们怎么办？其实不难办，因为相信人只要有信心将旧池子既然已经被凿开，交给上帝，祂岂有难成的事，岂能不经历上帝丰盛的恩典？我们也是人，要切实保守我们的心，一生的果效，全是由心发出。《里外更新》教我们直面内心，不愧为是灵性历程的转折点，将告诉我们怎样拥有一颗勇敢的心。我在他乡与故乡的来回旅途上阅读，窗外风景幻变，列车一会一个站台停留，旅客上上下下，实际上我们都是过客。人生本来就是一趟旅行，幸好有许多好书陪伴，《里外更新》无疑是一部。生命需要破碎与重建，里外更新是一次艰辛奇异的内心探视之旅，见证人生旅程中得胜的法宝：“上帝若帮助我们，谁能敌挡我们呢？”（《罗马书》8章31节下）诚心所愿！2012-9-7傍晚于虎门阅读更多 &rsquo;

13、面对内心要真实。

14、看帖子推荐在读完《改变带来医治》之后开始读这本书，目前还没开始做第七章之后的内容。作者理清了我许多曾经困扰的问题，有时也会有与内容产生共鸣的时候，觉得自己的内心真的很是诡诈，罪的影响到底有多严重！我准备好好研读这2本书，帮助我改变和更新，一天天更像基督。看完书之后发现这真的是确实可行的！

15、能触及内心的思考

16、一本会感动我，读过让我觉得我需要祷告读经的书！就是我认为的好书

17、意识、人际关系和生命方向——探视内心、勾勒问题的轮廓、挖掘关系、迈向改变。（最后的学习部分翻了翻，没有继续看了，原因简单却又可怜：我还是不敢正视内心啊，一想到要开始好好涂抹药膏就退缩了，退缩到那个疲塌、自怜、熟悉的自卫墙后去了）

18、真的，内心像动了大手术。像书里说的，探视内心是很艰辛很痛苦的过程，固然生命的改变是渐进缓慢的过程，但我已踏上了那条能结出丰盛生命之果的又新又活的路。-----我看书也真是够慢的，一年多前想要看的书，到现在才看完。晕。。自我审视

19、床头书籍

20、直面一切痛苦 戳穿一切虚伪 才能真正活过来

21、释放灵魂的好书，革新性，许多基督徒特别是殷勤追求的遇到属灵的低谷总是十分内疚，而有人走向了法利赛人的冰冷麻木，这本书让我们活过来，有血有肉也真正在神的爱之律。

22、很多时候我们都是掩藏些不想面对的东西，但那却是我们必须突破的瓶颈，这本书写得很好，特别就是这些方面。

23、这是一本非常棒的书。灵性书籍很多，但这本是需要你静下心来思考的。如果你很烦乱，我劝你不要购买。如果你不想正面自己内心的丑陋，那么也不要浪费你的时间和钱。如果你想对自己负责，并想不断灵里成长，那么我劝你安静下来，借着祷告来读这本书。相信圣灵会借着这本书对你生命有塑造。虽然信主多年，但是对于罪在我们生命中的势力，我们很容易去忽视。但是基督徒的一生就是一场战役，如果你忽视了罪，就会被罪污染，甚至蚕食。你选择靠着圣灵和主的恩典，去过得胜的生活吗？上帝把选择权交给你了，也把应许交给你了。

24、生命需要从里到外的更新，对我很有收获，也让我查看自己的墙壁，只能打开这些，才能流露出基督的生命。书后附有实践手册。

- 25、主题非常好，但最后的结论不够深入。
- 26、不要效法这世界，只要心已更新而变化。
- 27、感谢上帝，这里面全是神想对我说的话！
- 28、2016已读63。这本书对应C·S路易斯的那个观点：上帝在人的心中设置了一块唯有其自身才能满足的领域，因而人的内心存在着永恒的深层渴求，不委身上帝是无法缓解的。
- 29、朋友说想看。所以买了送给朋友，内容没看过，不过应该不错
- 30、给你的心做个手术吧
- 31、大赞吧！！！推荐阅读~~~
- 32、2013年在济南洪家楼买过一本，全价，有收获
- 33、全书最让我印象深刻的就是谈到里外更新，然而，要我去推翻自己的自我防卫还是很困难的，其中男女角色之于上帝所赐的本相的说明，从心理专业来说，或许有点像佛洛伊德的力比多，然而，作者从圣经的角度看到了男女性别角色的缺失，这也是确实是的，然而这时里外更新的全部吗？我想不仅于此，其中怎样打破自己的防卫，或许像我这样的人，还是需要一定的人帮助，让我能够建立足够的信任，才是其中的关键。
- 34、小羊羊力荐，我啊...不行就是不行啊
- 35、有待提高，纸的质量弄好一点
- 36、是新的，没有错，最担心发旧书
- 37、人生中那一抹挥不去的忧伤，不断侵蚀我们的生命，我们渴望得着希望却一直失望，“因为我的子民做了两件恶事，就是离弃我这活水的泉源，为自己凿出池子，是破裂不能存水的池子。”探视，源于对神的信靠，改变，源于从神而来的能力。圣灵充满，带来的不是今天灵恩运动（灵恩两字已被严重玷污）所谓的“神迹奇事”（这更像是邪灵充满），圣灵充满，带来的是里外更新的生命，是圣灵所结的果子！
- 38、人的罪恶是个无底洞，要是去注意它，就看见那腐烂的伤口散发着恶臭。  
“上帝的灵已经将那些充满活力的、清洁的、美好的和整全的东西植入每个基督徒的内心。”我理解的这些都在这伤口之下，处理伤口是触摸这份恩典的必经之途，它们在“等待我们以真诚的敬拜归向上帝，并且向其他人展现医治的恩典，这就是上帝在新约这个词语之下为我们所成就的。”  
很喜欢作者，每当读这本书的时候让我似乎就来到了一个只有我和布莱克博士的小屋中。谢谢布莱克童鞋！上帝所喜悦的，我所能感到最平安和喜乐的，大概就是一颗对主的赤子之心吧。只要真心乐意就能拥有一颗更加赤诚的心，加油！
- 39、2D16 不能否认它是本好书，但我认为对于我而言，它的帮助并没有那么大，分两点而言：发现问题上，我本就不会逃避自我的问题并且我一直认为上帝的拯救不是那么平白容易的，我们唯一能祈求的是能上天堂，其他的一切都是虚妄，但不代表我们不能求。生命痛苦也是必然的，在痛苦中我们需要寻求耶和华，在喜乐中我们要赞美耶和华，如此我们的嘴始终都要亲吻耶和华。在解决问题方面，我觉得这本书是欠缺的，首先我不止一次看到作者提到一个问题之后说会在下一章或第几章说明，但我并没有觉得有很好的说明。其次，我也没认为书本最后解决了如何更新自己的问题，可能是我的愚昧没有将本书看透彻？我很坦诚的知道，此阶段最困扰我的：我的的确确喜欢那种外表漂亮，能穿性感成品内衣等等的女性.....我还会是被肉欲试探.....我脑海深处的问题是什么？
- 40、不伪装不装假，诚实面对，里外更新，主的恩典够用！！
- 41、不要自己凿池子，那是破裂不能存水的池子。
- 42、评论那么好，却没有看
- 43、很棒的书，仔仔细细的看了2遍，很受益处，每一天都需要更新，从内在更新。。。。
- 44、的破碎与重建
- 45、一本还算可以抚慰心灵的书，更适合信基督教者阅读，我是外行，稍显艰涩
- 46、字字珠玑，很受用。完全没有翻译的感觉。
- 47、朋友们买的时候一定要小心，这本书是盗版，刚买了一本，一打开是盗版，都没有心情看了
- 48、非基督徒理解起来有点困难
- 49、让灵里更上一层楼的好书：))
- 50、一位性格抑郁型的姊妹对该书给予非常认可及好评，即刻借来此书一读！深层次剖析属灵问题和个人信仰。是适合在生命困惑迷惘期拿来细读的好书。

## 《里外更新》

- 51、值得再读
- 52、当一切不是来自“爱神、爱人”的时候，你就有可能犯罪了。
- 53、内容很有深度 适合个人灵修和反思
- 54、写得很好。解决了一些错误认识和做法。
- 55、后面的问答题有点头疼..待做- - 书是看完了
- 56、不仅仅要正视自身内心，也要正视教会团契的现状。
- 57、医治的书
- 58、前面的铺排有些多，议题很好，语言冗长，作者语言是在不是能让人享受的，不过，还是值得一读的
- 59、很爱作者一开始献给孩子们的那段话。
- 60、其实信主不代表自己就谦卑的能里外更新了。很多基督徒常常还是以自己根深蒂固的模样在甚或 . . 我们里面的罪性很多时候让我们意识不到自己的固执，这本书很好的提醒了我们。也让我们明白要更新的部分。拉近了跟神之间的距离。对我个人帮助很大。
- 61、我在拿到书以后立刻发现亚马逊上有了kindle版本，才11块多，真是坑爹！为什么我买之前没有？书我读了30几页，基本上是作者是在浪费原木和纸浆，作者自己也说这本书是在别人给的期限下赶出来的，唉。希望接下去能让我有收获吧。
- 62、没来得及看呢，等看过再评论
- 63、基督徒的生命要经历从里到外的更新，成为在基督里的新人，并在基督里成长。
- 64、亚马逊试读。
- 65、要死要活的时候看的书 结果没死
- 66、不一样的看见，不必假装一切都好，震撼人心



1、《里外更新》是一本难得的好书。它深刻，所谈论的主题对于当代基督徒来说又及其重要——我们在逃避内心最深层的失望与沮丧，装作一切都好。尤其难得的是，全篇没有大多数属灵书籍里的那种大而无用的对圣经的引用，有的只是作者对困境一针见血的指出和尝试的解决方案。派克医生在《少有人走的路》里揭示了一个真理——人生苦难重重。《里外更新》以此为基本前提，但克莱布博士更想要说明，我们当代基督徒该如何去面对这一困境，是逃避？是克服？是更多的读经祷告？是更多的参与教会事工？但当这些措施都徒劳无功时，我们该怎么办。当我们被生活的刀子割的遍体鳞伤时，一般人的做法是赶紧包扎伤口，勇敢一点的会冲上去夺下刀子。但《里外更新》的作者却教我们直视伤口的最深处，找出正确的应对方式。

2、“一个内心的探视，痛苦得几乎让人难以忍受。”这是本书第十三章“藏在下面的好东西”里的一句话。没错，这也是为什么我花了一个月才写出书评的原因。因为要坚持看完这本书，太痛了，痛得想抠墙。这本书的特点就两个字：犀利。9月，我接受了以诺出版社谭娟姊妹的邀约，认为在休假的一周之内可以轻松完成这本书的书评。结果，我高估了自己对于探视内心的勇气以及力量。我恳求主和弟兄姐妹体谅以及原谅我的软弱现状。可以说，这一个月，翻阅从导言“今日基督教错误的盼望”到附着在后面的学习指南，我经历了灰心、惊心、痛心、虐心、舒心的过程。那些层层掩埋在内心深处、幽幽不见天日的伤害，经过多年的忽视与压抑，变成坚硬的苦毒，越来越烂臭，终于发酵了，破裂了，正疼着呢，忽然撒进来一些蜚人的药水。旧疤新疮加上猛剂，痛得我跳脚加抓墙，其中滋味难用语言来描摹。这么说吧，我好像武侠小说里被毒掌击伤的侠士。这个镜头我们熟悉得闭着眼睛都能想象得出来：我发现伤得不轻，得解毒，手里正好有瓶药油，但我需要咬着牙，拿刀把伤口划开，将药油送进去抹上，再把伤口再缝上。光想想这滋味，就一身汗了。然，若要真正归向上帝，非此径不可。这本书就是药油之一。它分为四卷，很像一篇议论文的架构：指出问题（第一卷：探视生命的内层），分析问题（第二卷：我们是一班干渴的人；第三卷：为自己凿出破裂的池子），解决问题（第四卷：由里而外的改变）。就是这么一目了然。这本书写给四类人，而我正是其中之一：靠着恳切地祷告、坚持查经聚会却发现自己生命没有什么起色的、有些绝望麻木的人。我尽了力量，却无法达到期望的结果，内心的压力多于喜乐，用罗马书的一句“我真是苦啊”足以概括。而这样的挣扎，通常被告知为“你求的并不是上帝想要给你的”，或者被建议“光求自己的很狭隘、没什么力量，多为他人代求、多参与服事就会好”。这样的结果是，行为与内心两张皮，最终崩溃。我怀着一颗恐惧颤惊的心，在行为上拼命逼迫自己按《圣经》所悦，但内心却极其压抑与疲惫，结果“好行为”支撑不了多长时间，便如泥土垒砌的墙，轰然倒塌，被罪所胜。这时带来的，不仅是内心的重挫无力，还有深深的痛苦内疚，自然，伴随着对神的全能永威、神的应许的质疑。信了主，却活不出基督的能力。我常常感到内心与行为两张皮，内心乏力，还要逼迫自己去做好见证。我不是发自内心去亲近神，而是被迫去亲近神。我也看到信仰纯正的人，却觉得他（她）冰冷没有温度，有气有息，却无血无肉，似乎不像个活人，更像是杜莎夫人蜡像馆里的一尊尊蜡像，无法有想要亲近之的活泼奔涌的生命力。我还看到“看上去很美好很属灵”的基督徒，却有一种虚假、不真实、不安全之感。（原谅我对此的论断，但这是我真实的感受）本书对这些境况都有细致的剖析与梳理归纳。它提醒我们：我们无法不理睬自己内心的真实要求与痛楚，而硬逼着自己去活出更新的生命。不探视内心、坦白内心的真实诉求、欲望以及失望和痛楚，就无法查纠自己因要满足欲望、避免伤害所建立的自卫模式。而源于自己的自卫模式，正是罪藏污纳垢与寄生之处，也是隔绝了生命真实经历上帝触摸与医治的致命隔膜。这是本书特别提及的两点极尖锐、极深刻的校正观点之一。这两点需要引起我们的重视：其一，耶稣所应许的，是满足我们哪些渴求？看起来祂不是像我们所希望的那样有求必应。耶稣所应许满足“人若渴了，可以到我这里来喝”的，是核心渴求。我们都渴望物质的安逸舒适、与人亲密的关系，本书指出，这只是“人生三求”之表层渴求与基本渴求，而最核心的渴求乃是与上帝相交才能享受的喜乐。很多时候，我们把涉及人际关系的基本渴求，比如拥有美满的家庭、被人尊重等，当成核心渴求。其二，我们必须像侦探不放过案发现场的任何一条线索一样，检查甚至求圣灵察鉴我们内心的罪。这坚硬的罪，犹如埋在海平面之下的冰山之底，又阴黑又冰寒，难以被触摸；这狡猾的罪，又如不易被清理的管道弯曲昏暗之处，藏污纳垢而难被发现。我们通常将罪局限在外在行为与内心挣扎层面，却很少探视到“倔强的要求”层面。拨开内心的需求以及所受的创伤，我们细查之后才发现，其实这些挣扎包裹之下，隐藏着“倔强的要求”。当人遭遇苦难，尤其是长期苦难时，一个最大的试探，就是由渴

慕得着解脱渐渐变成命令上帝立时给予解脱。苦难越大，试探越大，很有可能会将生命引向错误的方向：我们自己建立一套自卫模式，免遭痛苦或减轻痛苦，或攻击、防备别人，保持距离不让其靠近；或一团和气、避免张力存在；或绞尽脑汁一定要按照自己的谋算和方法获得欲求、避免伤害，等等。

“每一种心灵交战的背后，都是失望和自卫的心理”。单单停留在用祷告和《圣经》原则处理环境上的困难，或默想上帝的安慰来减轻内心的痛楚，或努力拒绝试探以停止行为上的罪行，内心还是难以被更新。我们只能放弃心中倔强的要求，放弃在今世要求有天堂的完美和自我防卫的策略，才能转向神，得医治。这也是本书第十二章末卷所劝：“我们当有这样的认识，在这世界里，男子已失去了本来的气概，而女子则备受伤害。当我们正视这个堕落世界的可怜光景时，惟有在基督里的永恒盼望，才能保守我们不至变成疯子或走上自毁之途。”本书还提到一个平日里容易让我们混淆的地方：当基督徒因欲望不能实现或遭受苦难而失望时，不必在这个时候假装喜乐或者强迫自己不悲哀，只因害怕“不像基督徒的样子”。主说：“与喜乐的人同喜乐，与哀哭的人同哀哭。”祂赐给我们的眼泪，是何等珍贵，祂珍惜疼爱我们的每一滴泪。祂拿出珍贵的皮囊，将我们每一颗眼泪收纳入内。祂许我们对堕落今世的失望有悲伤愤怒的情绪。我们没有必要采取压抑悲伤的态度，闭口不谈失望，装作属灵的模样；或采取逃避转移的态度，拼命默想经文安慰自己，努力工作，努力服事以冲淡这心中的悲凉与凄苦。正如那首歌《Better than a Hallelujah》中所吟唱：“残缺的心发出的真实哭喊，有时胜过一句‘哈利路亚’。”一场嚎哭，胜过假装坚强。但祂却要求我们将发泄和释放的渠道转向祂自己以及祂为我们设立的管道，转向我们的属灵长辈以及安全的关系网。祂允许我们悲伤，但却期望我们清理因这悲伤不满产生的自卫行为。然而，书中所提的生命内在改变的关键的一点“放下防备、拥抱深交”，也指出每个基督徒都需要有一个安全和成熟的弟兄姐妹支持网。这正是目前的环境所欠缺的。我们可以向神倾心吐意，但能让我们打开心扉不设防的在世之人，恐怕难超五指。属灵长辈的奇缺与安全网络的亏损，无法让一个挣扎恐惧的生命有被兜住的安全感。这是本书未提及之处，犹如给了些药油，却没告诉该如何辨别与寻找懂得配药方之人。主说，得拣选的人少，天国之门是窄门。大多数人，会像金匠淘金后从网里筛除的泥沙。无论如何，本书对不糊里糊涂过此生的真正探求者而言，是一针犀利的清醒剂。

3、读《里外更新》，是冲着它是哥伦比亚国际大学的必读书之一，但是打开这本书之后，就被作者许多观点与论证所折服。读这本书，不仅仅是在获取一些头脑中的知识，而是经历内心对自己的省察与反思。在我们生命中，遇见灵性低潮的时候，可能通常就是两种途径，一种是靠着世俗的心理辅导学来处理，另外一种是通过基督教的方式来解决，比如认罪、赶鬼、好好读经或增加读经时间等，但是作者却另外劈了一道小路通往我们内心深处。作者开门见山地说，人的生命中最深处的渴望，是上帝自己才能满足的，如果以上帝之外的人事物来填满生命中最深的渴望，不单不能满足内心的渴望，更加导致生命的枯干和痛苦，因为这些原本美好的人事物会蜕化成为偶像。当人犯罪远离上帝之后，人已经不能主动让上帝成为自己生命的满足了，但是内心的饥渴仍然在，所以人们往往需要制造出许多的偶像来满足自己，但是无奈偶像不单不能满足人的需要，更是加深了各种苦楚。因此，人心又建立一套自我保护的机制。比如，我们与人保持距离，只将别人认为好的一面流露出来，而将其余的懦弱的、恐惧的、易怒的、沮丧的一面藏起来，因为我们怕别人会拒绝我们。自我防卫成了我们的防御机制，我们紧紧地抓着那些能带来快乐和安全感的东西，结果是我们与一切人保持距离，包括那些我们当亲近的人，甚至包括上帝。作者认为，在基督教的圈子中，鼓励人将心灵的痛楚隐藏起来是很普遍的教训。当青少年面对着内心的挣扎，不知如何处理对父母的怨恨，或为自己人生的方向彷徨，导师往往鼓励他们多读圣经，多交托。这些建议本来都是好的，只可惜很多青少年所提出具体和现实的问题，被各种貌似正确的道理给规避掉，比如说“你要增加祷告的时间”、“多点读经”、“规律灵修”、“好好反省自己的罪”等等。一切难题仿佛都已经解决，其实难题只不过被掩盖起来罢了！甚至在某些教会群体，只要信徒流露一丝的失意或惶恐，别人就会认为这不是一个基督徒该有的表现。但是圣经却让我们看到，圣徒的生命之中，仍然会有许多的挣扎与难题，以至于会发出下面这样的哀叹——“难道主要永远丢弃我，不再施恩吗？难道他的慈爱永远穷尽，他的应许世世废弃吗？（诗 77:7-8）”“我的上帝，我的上帝，为什么离弃我。为什么远离不救我，不听我唉哼的言语。（诗 22:1）”可见，属灵的低潮和黑暗时期是许多基督徒生命中遭遇的困难，也是上帝历练信徒的方法之一。当圣灵停止或者收回他在信徒生命中的正常的运作和影响，使得信徒陷入黑暗之中，信心软弱，闷闷不乐，甚至暂时性地陷入罪中，向诱惑屈服，因此灵魂非常忧伤焦虑。但是，我们必须正视我们自我保护、掩盖问题的天性，我们不愿意把问题带到上帝面前，而是企图用自己的方式来处理，因此伤口



继续在看不见的地方溃烂，生命也越发地苦毒。《里外更新》让我们看到，每个人自我保护、回避问题的方法千奇百怪。发怒、哭泣、读经、祷告、火热服侍、与人保持距离、遵行上帝的诫命、传福音、关心他人、运动、性、家庭、工作……都可以成为逃避上帝的途径。只可惜这些方法只能把人模塑成一个令人尊重的人，却不能塑造出一个与上帝深交的人。正如我们常常发现的一样，某些人看起来很敬虔，甚至担任重要的职位，但是当我们走进他们的时候，却往往发现他们身上缺乏某种很生动、鲜活的因素。他们可以不断教导人、鼓励人，然而他们的生命却不能吸引人亲近主。他们是驱使人前进，而不是吸引人前进。同时，不少人成为基督徒之后，和原来的朋友因为没有共同话题而越走越远，但是在教会里面却没有朋友，这种状况令人十分沮丧。我们承认在教会中要找到互相扶持的人并不容易，因为我们常常容易与人维持表面的关系，保持距离。然而，没有人生下来就是属灵的巨人，不曾软弱不会跌倒。没有一个人坚强到一个地步，不需要别人的扶持。为什么我们要装假，伪装得很坚强，很虔诚呢？费兰度在《效法耶稣的服侍》中提到“叹息神学”，他认为叹息就应该是基督徒生活的一部分，上帝的儿女们已经尝过恩典的甘甜，晓得与上帝亲近的亲密，而我们活在堕落世界的这个现实中，却有时会痛苦叹息。基督徒一样会面对很多困难，不要回避困难，不要产生不切合实际的奢望，我们需要勇敢把问题带到上帝面前去。纯正信仰不可能是冷冰冰的，而应该是热切的，活泼的。我们不但需要纯正的信仰，同时也需要一颗热切、靠赖和渴慕上帝的心。我们需要要省察自己的内心，也应当鼓励身边的人省察内心。自己的、别人的软弱和痛苦，都可能成为上帝在基督里的祝福。记得我遇见过一位老师，他大学毕业后曾经有三年的时间在泰国北部宣教，然后到神学院攻读神学，当他拿到道学硕士学位的时候，他成为一个父亲。但是此时他发现一个极其惊愕的事实，就是他罹癌。他一边治疗一边把自己内心的痛苦和挣扎向上帝倾诉，甚至是控诉。他常常流泪祷告说：“上帝啊，我的孩子刚刚出生，他不能没有爸爸……”当我听到他这种关于内心软弱的见证时，我的心也震撼不已——原来我们在上帝面前是可以这样敞开的啊！作者期待都能够正视我们自己的问题，检视我们内心最深的渴望，并把这些带到上帝面前去，让福音的大能来改变我们冷漠的生命。相信上帝必要扶持、安慰我们，使我们的灵命不致消亡，也不被绝望所征服。当我们经历水深火热时，上帝仍旧与我们同在；上帝会重建我们的灵命，通过更新，让我们再次品尝曾经享受过的怜悯的滋味。如约伯所说的：“我从前风闻有你，现在亲眼看见了你。”（《约伯记》42：5）“我将耶和華常摆在我面前。因他在我右边，我便不至摇动。因此我的心欢喜，我的灵快乐。我的肉身也要安然居住。因为你必不将我的灵魂撇在阴间。也不叫你的圣者见朽坏。你必将生命的道路指示我。在你的面前有满足的喜乐。在你右手中有永远的福乐。”（《诗篇》16篇8-11节）因为上帝的福音是有大能的，圣灵也是大有能力的，是可以改变我们的生命的，是可以让我们生活得更加像耶稣的。“圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”（《加拉太书》5：22）2012年12月5日4、近50年对基督教影响最大的15本书之一听说这本书被“福音联盟”（TGC）选为近50年来对基督教影响最大的15本书之一，深觉有些夸张。看到书的封底上印着：“你不必假装一切都很好，当你所面对的现实和内心感受其实并没有那么好时；你不必假装人际关系很和谐，当你的家庭或职场互动其实并没有那么让你满意时；你不必假装曾经的伤痛已经成为过去，当挣扎和困惑其实并没有那么快消逝无影时。”便觉得伏在罪轭之下的劳苦大众谁不是这样呢？作者能提出什么样的高明观点来诠释这些老旧的难题呢？我们是一班干渴的人当我开始阅读，便开始发现不一样。我们都是一班干渴的人。然而，我们却总是离开救恩的泉源，自己凿出破裂不能盛水的池子。作者认为，我们都找错了方向，企图通过自卫来满足内心的执着。这使得我们和别人的相交模式充满了伤害。这个观点对我的帮助是极大的。传统的精神分析认为人会通过种种防御机制来缓解内心焦虑。这些防御机制不仅是常见的，而且是一个健康人的基本心理机制。我想，这就是精神分析的困境：正常防御机制下的人，为什么会如此痛苦？我以为本书最精彩之处是第十二章“生命改变的进程中”，作者认为，在这个世界里，男子已失去了本来的气概，而女子则备受伤害。作者深入探讨这个问题的起因，认为乃是因着人在伊甸园中的悖逆，隔断了神-人关系，以致人-人关系也遭破坏。上帝第一个“任凭”就是让人放纵自己的性欲。这个观点无疑较佛洛伊德更深刻的指出了为何“性”成为人焦虑的核心。适合谁来读？继《返璞归真》之后，我没有读过一本书像本书一样撼动我的心理学思想体系。如果你渴望成长，或者和我一样是心理学发烧友，一定不要错过这本书所带来的心灵盛宴。如果你是一位辅导者，此书将为您提供一个新的视角，审视诡诈的人心如何歪曲圣经的教训。帮助你和你的受导者在更深入的认识人心之后，更彻底的归向神。本书附学习指南。特别适合小组使用。你也可以使用指南来自学，必会受益匪浅。如需购买，可点击这里：[www.baojiayin.com](http://www.baojiayin.com) 搜索《里外更新》





## 章节试读

### 1、《里外更新》的笔记-第102页

我猜想，很多人都很难承认自己的父母曾令他们失望。甚至那些幼时被父母虐待过的，仍紧抓着一丝幻想，以为父母是真心地爱他们，“只不过不懂得如何去爱吧！”我们很难接受一个事实，就是从没有被一份令我们满足的爱所爱过。从我辅导的经验来看，许多人不难承认自己爱别人不够，却不容易承认父母的爱令他们失望~

不错，许多人都和我一样有很好的父母，我们很感激他们，可是，我们每个人都渴慕一些连最完整的父母都无法满足我们的东西--就是一份完全的爱。这份爱恒常带着体谅，为着我们的每一刻的需要不停地付出，是那么无私，那么舍己，又完全接纳我们的缺点，且在人生路上的抉择的关键时刻给予我们适当的指引。世上没有一对父母能达到上述标准，然而非有这样的父母，我们的心总不满足。正因为每个孩子都对父母有如此要求，所以世上没有不失望的儿女。

### 2、《里外更新》的笔记-第24页

我们若不肯正视自己，我们便无法真正地成长

### 3、《里外更新》的笔记-第117页

如果人生唯一的目标是上帝对我们的爱去爱他人，那么，以自卫为前提的人生，便与上帝的计划相违背了

### 4、《里外更新》的笔记-第155页

其实保罗在他的书信中，岂不是清楚指出：“但知识是叫人自高自大，惟有爱心能造就人。”(林前8：1)然而，许多时候我们读经的目的，就是加增知识，并以此为满足。

我有一位牧师朋友，告诉我他一直以来都未体会到妻子是何等渴望与他有一个更知心的关系。不错，他供给妻子一切的需用，对她关心备至，常一起祷告，并为她的各方面着想。但我和太太在他家中做客时，发现他对妻子的关怀完全缺乏深度，于是我坦诚地将所观察到的告诉他。

他真诚地对我说，他不明白我的意思。经过数星期的反省，他承认自己真的没有想过让太太成为自己知心的朋友，他简直从没有这种渴望。他表面的温柔体贴，原来是防卫的技巧，使对方再说不出要求深交的理由，这样，他便可以免去经历被拒绝的可能。

此后数日，他的婚姻充满新的朝气。一天，他的妻子带着喜乐的眼泪和惊讶的心情对我说：“我们的关系与以前大不相同，我从没有经历过如此的爱，可是，这情形会长久吗？”

我想说清楚一点，我这位朋友一直是个委身的基督徒，且经常研究《圣经》真理。最近我问他，过去那么多年，他与妻子的关系仍很表面化，他该如何解释保罗对婚姻的教训。他说：“我从没有想过，保罗的教导是要求我与妻子建立一个如此深入的关系，我不知为什么，我就是看不到这个真理。”这样的例子十分普遍，好些人能正确地按解经原则将《以弗所书》第5章分析得一清二楚，然而却完全忽视经文内在的精义，.....

《里外更新》

### 5、《里外更新》的笔记-第77页

第一条路令人走入歧途，叫人无法得着成熟的生命。

### 6、《里外更新》的笔记-第34页

又要明白人要学习爱，单靠道德改变是不够的

### 7、《里外更新》的笔记-第171页

生命是一个奥秘，到底是上帝的工作。

### 8、《里外更新》的笔记-第67页

你要三次不认我（约13:38）

我也要指示他，为我的名必须受许多的苦难。（徒9:16）

凡立志在基督耶稣里敬虔度日的，也都要受逼迫。（提后3:12）

### 9、《里外更新》的笔记-第45页

其实我们每个人都是一个带着荣耀的垃圾堆，我们越往心灵深处探究，就越惊讶深藏在人心里那份与上帝深交的本能；但同时，我们也发现一个可悲的事实，就是我们愿意付上一切代价，取建立自我防卫的防线。

### 10、《里外更新》的笔记-第63页

“因为在现实的世界里，没有一个人能完全满足他人内心的渴求，若不是别人令我们失望，就是我们令别人失望。”无论我们与上帝同行多么亲密，我们都无法逃离这个始终令人失望的罪恶世界。人若渴了，可以到我这里来。

如何来，读经？祷告？不，如果是想逃避这些渴望，试图麻痹自己，读经并不是让你来到上帝面前。而是让你成为一个禁欲的傻瓜。

### 11、《里外更新》的笔记-第26页

很棒，开始来看这本书，说的都很真实，都说到心坎上去了，希望看完后能帮助自己重新来审视自己，重新来面对自己内心的很多问题，不再是虚假的粉饰，更明白上帝的心意

### 12、《里外更新》的笔记-第155页

福音派总是高举圣经无误，但有时却是对圣经的愚忠，他们有时忽略了经文的适用范围---脱离历史、场域的解经实质上是对经文的误用，这比不用也许更有害。当今中国基督教的讲台情况堪忧。

### 13、《里外更新》的笔记-第94页

于是许多幼年被父亲忽略的人，长大后很自然与自己的孩子保持距离。通过自我防卫的心理动力，父亲的罪便这样传递到了儿孙的身上，被父母忽视是痛苦的，令人怀疑自身的价值。于是，为了保护不再受遗弃之苦，我们便将自已收藏起来，不肯轻易付出。

自我防卫的方法五花八门，有些父亲拼命工作，他们爱好工作多于回家，有些则参加一切家庭活动，他们参加儿子的每一场球赛，每个周末都和家人旅行，每晚都向儿女讲故事，然而，他们的动机也可能出于自卫，他们这样行，目的是要补偿自己做儿女时所失去的家庭生活，他们的动机是自卫，而不是真爱。

### 14、《里外更新》的笔记-第14页

仅仅是看了导语已经觉得灵里好痛。真的是求神切除我身上的毒瘤！

摘抄让我有收获的部分。

当我们所要求的，是今生便享有天堂般毫无困惑的人生时，我们便对上帝真正要赐给我们在今生享用的恩典瞎了眼。

上帝渴望将我们塑造成一群尊贵的子民，对他有绝对的信念，深信他必供应我们面对人生艰难时所需的力量，知道他是绝对可信赖的。建造在假象上的属灵表现并非真属灵。上帝盼望我们是一群勇敢的人，勇于面对世上可怖的事，知道这是堕落的人类必然的经历。上帝盼望我们勇于承认人生的挣扎。虽然好像要被所看见的黑暗吞噬，却仍勇敢地活着；内心虽然带着恐惧与困惑，却仍不止息地去爱。人生有时极度令人失望，但唯一叫人存活的途径仍是学习去爱。只有那些不再要求即时得着解答的人，才能走上这条爱的道路。唯有当我们将渴慕完美喜乐的盼望，交付给那位我们完全信靠的父神时，我们才能在面对解除不了的苦难时，仍然毫无保留地为别人而活。

.....

心灵痛苦的感受不但仍然会存在，而且更会因为我们对自身堕落天性的了解而加深。如此一来，我们才明白《圣经》所说：现今的苦楚，实在无法与将来的荣耀比拟。

.....

这种让我们能经历上帝丰盛恩惠的内在改变，是人人都可得着的，但却要经过如同动手术一般的过程。那拦阻我们享受上帝恩典的毒瘤，已蔓延全身，远非一般我们想象中的方法可以解除。当手术刀对准我们灵魂深处剖割时，没有一种止痛药足以减低那痛楚。

但手术后带来的改变，一种由里而外的改变，是值得我们付上任何代价的。这改变，使基督所应许的丰盛生命成为事实。在这种生活里，虽有时呻吟，但已不埋怨；虽有时空虚，但仍有能力去爱，而且能忍耐等候那将要来临的满足。

### 15、《里外更新》的笔记-第76页

我们不该以快乐的程度来量度我们与上帝相交的程度。恍然大悟。很赞同表层渴求，基本渴求和核心渴求的划分方法。对我自己来说，很有切身的帮助

### 16、《里外更新》的笔记-第64页

倘若我们人生的目标，是叫自己在这堕落的世界里，从一切无法避免的苦难中得到解脱，我们便离弃了以上帝为目标的人生方向。原来上帝的应许并不是将今生必然的苦难消除，而是赐我们力量，叫我们在苦难中仍能忠于他，虽然顺服的路有时会无情地加剧我们已受的苦难。

### 17、《里外更新》的笔记-第9页

“一颗伤痛的心，并不是心理不健全或灵性幼稚的表现，而是活在今世的必然现象。”

“上帝盼望我们勇于承认人生的挣扎，虽然好像要被所看见的黑暗吞噬，却仍勇敢地活着；内心虽然带着恐惧与困惑，却仍不止息地去爱。人生有时极度令人失望，但唯一叫人存活的途径仍是学习去爱。”

### 18、《里外更新》的笔记-第14页

如果平顺的人生必须经历风雨，才能让内心激荡起伏以致产生新的争战勇气。那么上帝也希望将

忠心的门徒操练成更充满爱心和能力的仆人

### 19、《里外更新》的笔记-第1页

或许我们与人保持距离，只将别人认为好的一面流露出来，而将其余一面好好收藏，不是因为怕丑陋的一面会伤害别人，而是怕被人拒绝。自卫是我们做人的座右铭，我们紧紧地抓着那些能带来快乐和安全感的東西。结果，我们与一切人都保持距离，包括那些我们应当亲近的人。我们的生活素质因此而逐渐贫瘠。

难道当我们坦承父母会令我们不满，就表示我们对父母失却尊敬之心？原来，当我们自己生命中重要的人际关系不和谐时，便会生发一份无底的痛苦，因为心灵深处的需要得不着满足。那份痛苦比死亡更难受，于是我们决意逃避，不想触及那份伤痛。

原来惟有当人敢正视别人的瑕疵时，真爱才最有机会流露和表达。

当我们转眼不正视因失望所带来的内心痛楚时，我们便将生命中最有活力的领域关闭起来。不错，我们能因此叫自己感觉不到内心那份痛苦，但同时我们也削弱了自己爱的能力。

我们处理人生的态度，若是只着重操练、委身和属灵知识，却漠视内心因创伤和渴求未得满足而经历的痛楚，那我们爱人的动力，许多时就只是基于“我应该如此”，而不是基于心底那份自由奔放的爱。

上帝渴慕我们将心献给他，因为他深爱我们；同样，当我们认识自己心灵的渴求，又对上帝有真正的认识时，我们便自然而然地渴慕他。天上的新郎，对地上那位充满伤痕又爱情不专的新妇的爱，一点都不会令人乏味。我们越能真诚地面对内心隐藏的创伤，同时又发现主对我们那份强而有力、永不改变的慈爱时，我们便会越发被他吸引，热切地归向他。

倘若我们能接受我们父母的不完全，不再要求他们带给我们完全的满足，我们便能自由地去爱他们，关心他们，而不必压抑着那份对他们不满的失望感觉。

### 20、《里外更新》的笔记-第93页

它污染了我们一切爱人的努力，将我们与人相交的行动都纳入一个自卫的保护网内。人与人之间客套的谈话和友善的相交，许多时候只是自卫的表现。许多夫妇一生保持一定的距离，他们的金婚纪念日，只是庆祝一个长久却冰冷的婚姻。

我们与人保持友善的距离，目的是避免触及往日失望所带来的痛苦。我们每个人都尝过信任人的苦头，那是刻骨铭心的经历，我们誓言不再如此吃亏。于是，我们尝试远距离的爱，虽然这样的爱难以落实，但我们总得尝试。我们宁可牺牲与上帝和人的亲近，也要和自己内心的痛苦保持距离，因为对我们来说，这太重要了。

于是许多幼年被父亲忽略的人，长大后很自然地与自己的孩子保持距离。通过自我防卫的心理动力，父亲的罪便这样传递到了儿孙身上。被父母忽视是很痛苦的，令人怀疑自身的价值。于是，为了保护自己不再受遗弃之苦，我们便将自我收藏起来，不肯轻易付出。

自我防卫的方法五花八门。有些父亲拼命工作，他们爱好工作多于回家；有些则参加一切家庭活动，



他们参加儿子的每一场球赛，每个周末都和家人旅行，每晚都向儿女讲故事。然而，他们的动机也可能出于自卫。他们这样行，目的是要补偿自己做儿女时所失去的家庭生活，他们的动机是自卫，而不是真爱。

### 21、《里外更新》的笔记-书摘——1

或许我们与人保持距离，只将别人认为好的一面流露出来，而将其余一面好好收藏，不是因为怕丑陋的一面会伤害别人，而是怕被人拒绝。自卫是我们做人的座右铭，我们紧紧地抓着那些能带来快乐和安全感的東西。结果，我们与一切人都保持距离，包括那些我们应当亲近的人。我们的生活素质因此而逐渐贫瘠。

难道当我们坦承父母会令我们不满，就表示我们对父母失却尊敬之心？原来，当我们自己生命中重要的人际关系不和谐时，便会生发一份无底的痛苦，因为心灵深处的需要得不着满足。那份痛苦比死亡更难受，于是我们决意逃避，不想触及那份伤痛。

原来惟有当人敢正视别人的瑕疵时，真爱才最有机会流露和表达。

当我们转眼不正视因失望所带来的内心痛楚时，我们便将生命中最有活力的领域关闭起来。不错，我们能因此叫自己感觉不到内心那份痛苦，但同时我们也削弱了自己爱的能力。

我们处理人生的态度，若是只着重操练、委身和属灵知识，却漠视内心因创伤和渴求未得满足而经历的痛楚，那我们爱人的动力，许多时就只是基于“我应该如此”，而不是基于心底那份自由奔放的爱。

上帝渴慕我们将心献给他，因为他深爱我们；同样，当我们认识自己心灵的渴求，又对上帝有真正的认识时，我们便自然而然地渴慕他。天上的新郎，对地上那位充满伤痕又爱情不专的新妇的爱，一点都不会令人乏味。我们越能真诚地面对内心隐藏的创伤，同时又发现主对我们那份强而有力、永不改变的慈爱时，我们便会越发被他吸引，热切地归向他。

倘若我们能接受我们父母的不完全，不再要求他们带给我们完全的满足，我们便能自由地去爱他们，关心他们，而不必压抑着那份对他们不满的失望感觉。

当我们所要求的，是今生便享有天堂般毫无困惑的人生时，我们便对上帝真正要赐给我们在今生享用的恩典瞎了眼。

上帝渴望将我们塑造成一群尊贵的子民，对他有绝对的信念，深信他必供应我们面对人生艰难时所需的力量，知道他是绝对可信赖的。建造在假象上的属灵表现并非真属灵。上帝盼望我们是一群勇敢的人，勇于面对世上可怖的事，知道这是堕落的人类必然的经历。上帝盼望我们勇于承认人生的挣扎。虽然好像要被所看见的黑暗吞噬，却仍勇敢地活着；内心虽然带着恐惧与困惑，却仍不止息地去爱。人生有时极度令人失望，但唯一叫人存活的途径仍是学习去爱。只有那些不再要求即时得着解答的人，才能走上这条爱的道路。唯有当我们渴慕完美喜乐的盼望，交付给那位我们完全信靠的父神时，我们才能在面对解除不了的苦难时，仍然毫无保留地为别人而活。

.....

心灵痛苦的感受不但仍然会存在，而且更会因为我们对自己堕露天性的了解而加深。如此一来，我们才明白《圣经》所说：现今的苦楚，实在无法与将来的荣耀比拟。

.....

这种让我们能经历上帝丰盛恩惠的内在改变，是人人都可得着的，但却要经过如同动手术一般的过程。那拦阻我们享受上帝恩典的毒瘤，已蔓延全身，远非一般我们想象中的方法可以解除。当手术刀对准我们灵魂深处剖割时，没有一种止痛药足以减低那痛楚。

但手术后带来的改变，一种由里而外的改变，是值得我們付上任何代价的。这改变，使基督所应许的

丰盛生命成为事实。在这种生活里，虽有时呻吟，但已不埋怨；虽有时空虚，但仍有能力去爱，而且能忍耐等候那将要来临的满足。

其实保罗在他的书信中，岂不是清楚指出：“但知识是叫人自高自大，惟有爱心能造就人。”(林前8：1)然而，许多时候我们读经的目的，就是加增知识，并以此为满足。

我有一位牧师朋友，告诉我他一直以来都未体会到妻子是何等渴望与他有一个更知心的关系。不错，他供给妻子一切的需用，对她关心备至，常一起祷告，并为她的各方面着想。但我和太太在他家中做客时，发现他对妻子的关怀完全缺乏深度，于是我坦诚地将所观察到的告诉他。

他真诚地对我说，他不明白我的意思。经过数星期的反省，他承认自己真的没有想过让太太成为自己知心的朋友，他简直从没有这种渴望。他表面的温柔体贴，原来是防卫的技巧，使对方再说不出要求深交的理由，这样，他便可以免去经历被拒绝的可能。

此后数日，他的婚姻充满新的朝气。一天，他的妻子带着喜乐的眼泪和惊讶的心情对我说：“我们的关系与以前大不相同，我从没有经历过如此的爱，可是，这情形会长久吗？”

我想说清楚一点，我这位朋友一直是个委身的基督徒，且经常研究《圣经》真理。最近我问他，过去那么多年，他与妻子的关系仍很表面化，他该如何解释保罗对婚姻的教训。他说：“我从没有想过，保罗的教导是要求我与妻子建立一个如此深入的关系，我不知为什么，我就是看不到这个真理。”

这样的例子十分普遍，好些人能正确地按解经原则将《以弗所书》第5章分析得一清二楚，然而却完全忽视经文内在的精义，……

《里外更新》

### 22、《里外更新》的笔记-第91页

我知道有好些基督徒很能抵挡罪恶的诱惑，却从来不曾体会自己内心那份隐藏的渴望。当然，抵挡罪恶永远是对的，他们确实值得我们称赞，但对于这些不认识自己内心渴想的人，其胜过罪恶诱惑的力量多数来自下列因素：自律的操练，个人灵修的习惯，所在的属灵群体对他的期望及支持，对犯罪的后果与正确的认识，个人对上帝的委身和对上帝话语的尊重。在最理想的情形下，这类人的表现是高尚的道德操守，无可指责的人生，富于牺牲精神的委身，不间断的事奉，和一种机械性的表现。当基督徒看重上帝崇高的呼召，却不曾体会深藏内心的那份疼痛时，这种情形正使他们的生命缺少了一样不可或缺的东西。就是他们与人交往时，缺少了人的味道，给人带来的不够真实的感觉，他们不时教导人，鼓励人，甚至向人发出各类的挑战，然而他们的生命却不能吸引人亲近主，他们是驱使人前进，而不是吸引人前进

### 23、《里外更新》的笔记-第24页

真正的改变是从探视内心开始的

### 24、《里外更新》的笔记-第88页

或许这位年轻人的生命已臻成熟，所以他并不觉得对父母有任何失望，因为他深深感受到主对他的爱。果真如此，他与主便有一份很真实且不寻常的深入关系。其实这样的人绝不怕承认父母给他带来莫大的痛苦，因为他对父亲的敬与爱，丝毫没有因此而减少。原来唯有当人敢正视别人的瑕疵时，真爱才最有机会流露和表达。能够包涵别人的过错，远胜过假装看不见别人的错失。当我们爱一个人，却不肯正视那人的瑕疵时，我们的那份爱，充其量只是一种自卫的爱，而不是纯真的爱，因为我们在意识上要求对方做一个完全人。但当我们能够接纳对方的瑕疵时，我们那份爱才是一份有包容性和为对方利益着想的爱。如《圣经》所说，人若为朋友舍命，那份爱是值得赞赏的，但人为敌人舍命，那便是最崇高的爱了。

### 25、《里外更新》的笔记-第126页

## 《里外更新》

第一，人可以不必全然倚靠上帝，而仍可活出一个有高尚道德、替人设想、自律和有使命感的人生；可是，一个人若不深深依靠主，他就无法活出一个毫不自卫、坦诚与人相交的人生。



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)