

感恩

# Thankfulness

*Even When It Hurts*

即使在痛苦中



苏珊·卢茨

SUSAN LUTZ

Resources for Changing Lives

改变生命的资源

Thankfulness

Even When It Hurts

感 恩

即使在痛苦中

# 《改变生命的资源》 系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工  
宾夕法尼亚州格伦赛德市

《改变生命的资源》事工手册  
系列主编：苏珊·卢茨

# 感 恩

即使在痛苦中

苏珊·卢茨



P U B L I S H I N G

P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

*Thankfulness: Even When It Hurts*

Resources for Changing Lives

Susan Lutz

Originally published 2002

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

---

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

---

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

---

**FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE**

**P&R**  
P U B L I S H I N G

感恩这件事，多少有些耐人寻味。它似乎常常和现实处境格格不入。在我们这个充满高期望、追求即时满足的社会里，那些对生活中美好事物心存感恩的人，反而显得有些古怪——带点天真，又有点傻乎乎的甜、还多愁善感。在旁人看来，顺境中感恩似乎是一种客套，专属于那些彬彬有礼、连一份谢意也要写进卡片的人。

倘若身处苦痛境遇之中，还要心怀感恩，那就更难让人接受了。当人在痛苦中，这时劝人感恩的话听来实在不近人情，甚至近乎残忍。

## **感恩是上帝的心意**

我们常常把圣经里的观念，用自己的人生经历重新解读，于是就出现了上述的误解。但上帝看待感恩，既不是顺境里的天真客套，也不是痛苦中的残忍苛求。圣经里满是吩咐、劝勉和邀请，要人向上帝感恩；也满是真正这样去行的人，给我们作榜样。诗篇中满溢着赞美上帝的表达和鼓励。

- “你已将我的哀哭变为跳舞，将我的麻衣脱去，给我披上喜乐，好叫我的灵歌颂你，并不住声。耶和華-我的 神啊，我要稱謝你，直到永遠！”  
（詩 30:11-12）
- “耶和華-我們的 神啊，求你拯救我們，從外邦中招聚我們，我們好稱贊你的聖名，以贊美你為夸勝。”（詩106:47）
- “你是我的 神，我要稱謝你！你是我的 神，我要尊崇你！你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！”（詩118:28-29）

新約遵循同樣的模式。保羅大部分書信的開頭都因上帝在收信人生命中的工作而感謝上帝。他親身示范何為感恩，並借如下經文勸勉讀者也當如此行：

- 哥林多後書 9:15：“感謝神！因他有說不完的恩賜！”
- 腓立比書 4:6：“應當一無挂慮，只要凡事借着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴 神。”
- 歌羅西書 2:6-7：“你們既然接受了主基督耶穌，就当遵他而行，在他里面生根建造，信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。”

- 帖撒罗尼迦前书5:16-18：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”

这样的经文不胜枚举。倘若深究圣经原文的希腊文与希伯来文便会发现：译本中译作“感恩”的词汇，与翻译为“祝福”、“赞美”、宣告“为有福的”、“归荣耀”的词语是相关联的。所有赞美、祝福、归荣耀、喜乐和尊崇主的词语都与感恩重叠。这是圣经传达给我们的信息中一个极为重要的部分。

## 为何感恩？

这一切为何如此重要？难道上帝内心缺乏安全感，需要依赖我们来提升他的自尊吗？并非如此。难道上帝虚荣自大吗？他只会回应那些奉承他的人吗？也不是的。难道是因为他喜怒无常、情绪不稳定，如果我们不讨他开心，他就可能大发雷霆，降下灾祸吗？事实恰恰相反。上帝不像希腊神话中的诸神。他也不像我们四岁的孩童一般喜怒无常。圣经屡屡吩咐我们要向上帝感恩，

因为感恩并非我们人类的本能，就此而言，我们与受造世界的本性并不同频。耶稣曾说过，如果人类不赞美和感谢上帝，地上的石头就会呼叫起来代替我们（参路19:40）。由此可见，其余受造之物是何等迫切地要献上感恩。

受造世界知道一些我们人类所不知道的事。它们比我们更贴近天国，在那里，属灵的真理与真相都原原本本，毫无扭曲。圣经每一次展现天上的景象，都包含了各种受造物站在上帝面前，迸发出赞美、感谢和敬拜的场景。在启示录第5章，我们读到：“我又看见且听见，宝座与活物并长老的周围有许多天使的声音；他们的数目有千千万万，大声说：曾被杀的羔羊是配得权柄、丰富、智慧、能力、尊贵、荣耀、颂赞的。”（启5:11-12）。然后作者写道：“我又听见在天上、地上、地底下、沧海里，和天地间一切所有被造之物，都说：但愿颂赞、尊贵、荣耀、权势都归给坐宝座的和羔羊，直到永永远远！”（启5:13）。

赞美与感恩上帝，本是其余受造之物自然、真实且发自本心的回应，人类却是显著的例外。说到底，是我们偏离了常态！如果我们能看清事物的真相，赞美和感恩，本该是我们一刻不歇的举动。

为何感恩对我们来说如此不自然？我们大多数人至少能想出部分答案。我们会说，我们生活在一个充满太多苦难和邪恶的世界，无法时刻感恩。圣经也承认，我们所居住的这颗星球，已经因罪败坏，万物不再是原本该有的样子。

但圣经的剖析不止于此。圣经教导说，罪不仅破坏了我们的环境和世界的外部秩序，它也影响了我们每个人的内在，即属灵层面。我们每个人一出生就与上帝隔绝。我们不认识他，与他没有关系，也不信靠他——我们甚至不喜欢他。这对我们来说感觉正常，但对宇宙其余的受造之物而言，这是最不自然、最可悲的状态。它使我们对许多属灵现实视而不见，即使在我们寻求它的时候也是如此。

毫不奇怪，这直接影响了我们感恩的能力和

意愿。罗马书第1章如此描述人类的境况：“因为，他们虽然知道 神，却不当作 神荣耀他，也不感谢他。他们的思念变为虚妄，无知的心就昏暗了。自称为聪明，反成了愚拙”（21-22 节）。

这幅图景晦暗，处境令人绝望。但这正是耶稣来到世上要解决的问题。他藉着为我们死，除去了罪所带来的阻隔；凡信靠他的，都能与上帝和好，以他为天父。当这事发生时，我们开始活在一个全新的现实中——那是宇宙其余受造之物一直所知晓的现实。

这根本上就是圣经为什么说，纵然身在地上，无论顺境或是痛苦，我们依然可以感恩。我们有了一个从前没有的理由。感恩让我们甚至在到达天堂之前，就先有份于天上正进行的一切。

## **预尝我们的基业**

感恩，让我们预尝将来作为上帝儿女要承受的基业。这本身已经足够，但上帝仍呼召我们感恩，因为他知道我们还在路上，他了解我们所寄居的世界。他呼召我们感恩，是将其作为一种具体而实际

的保护，帮助我们抵御地上生活中属灵的种种危险。

我这么说是什么意思呢？在生活的每一种处境和关系中，我们都面临一个选择：我们要如何回应？我们是走向上帝，还是远离他？撒但希望每一个处境都成为试探，让我们怀疑上帝并转离他。而上帝却愿意这些处境熬炼我们的信心，使我们向他靠近，信靠他。

感恩，是坚固我们与上帝关系的一种回应方式。当你感恩时，它至少在六个方面有所帮助。

**一旦你感恩，你就进入了上帝的同在。**你立刻被提醒，在你的处境中你并不孤单，没有被遗弃，也不必独自作战。当你感恩时，你记起你是在上帝的同在中生活。感恩不仅仅是一种说服自己进入积极心态的技巧。感恩提醒你，你与永活的上帝有关系。他在倾听，他在介入。他与你同在。即便眼前的境遇看起来全然是另一番模样，你的心思已经活在天国的眼光之中。

一旦你感恩，你就开始透过上帝的眼光看自己的生活。你不再以问题为中心，而是以上帝为中心。单单这一点，就能带来莫大的安慰。

有些处境是如此艰难和痛苦，以至于让人四顾茫然。身后的过去，不敢回看；眼前的现在，不敢直视；那些本来可以、也应该发生的事，不敢去想；前方的路，不敢张望。没有上帝，一切都沉重得叫人承受不住。你看不出自己的遭遇与上帝在圣经里那些关乎全局的应许有什么相通之处，只觉得能盯住脚下那一小步，便已用尽了力气。

但是，请稍停片刻。在你需要迈出这一小步的狭小空间里，找到一件你可以为之感恩的事。找到一件提醒你“上帝与你同在”的事。这样的事物必定存在：一节经文、一通朋友打来的电话，让你知道上帝没有忘记你，或是某一个具体的祷告蒙了应允。为这份见证他同在的凭据，向上帝献上具体的感恩。

让这具体的感恩塑造你迈出那小小下一步的方式。上帝要你看到，发生在你生命里的每一件事，他都可以借着救赎的心意来使用；也就是说他能使用它来成就益处，赐福于你，使你更深认识他。这话分量极重，然而这正是上帝的应许！罗马书8:28说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”上帝在宝座上，你生命中发生的一切——即使是坏事——也并未超出他的掌控。我们不需要为邪恶感恩，但我们确实应该为上帝有能力胜过邪恶，并利用它成就益处而感恩。

在旧约中，约瑟在面对他的哥哥们时就意识到了这一点，他们曾背叛他，将他卖为奴隶，并在他生命中引发了种种邪恶。“从前你们的意思是要害我，”他告诉他们，“但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”（创50:20）。

当你感恩时，它帮助你认识到，你并非由你的问题或处境所定义。上帝先于它们存在，并且他能胜过这一切。倘若你属于耶稣，你的失败、你

的罪、你的软弱、你的仇敌，都无权定义你。这些事物不能定下最终的结局，上帝才拥有最后的话语权。

**一旦你感恩，你就击败了撒但想要掌控你解读现实的企图。**撒但总是希望我们怀疑上帝，并转离他。这从伊甸园就开始了（创 3:1）。而若没有主的帮助，我们自己的心就倾向于这种思维。因为罪的缘故，怀疑上帝是我们的“默认模式”，是我们不假思索就会有的假设。

我曾与一位恐惧完全掌控了她生活的女士交谈。我对她说：“这就像你的恐惧被设为了快速拨号。只需按下一个情绪按钮，它们就立刻出现，完全成形。你甚至不需要费心去想它们。”因为她如此频繁地思考它们，这些恐惧就显得无比真实、理所当然、仿佛就属于“她自己的一部分”。她信以为真，只因这些念头太过熟悉，轻易就涌上心头。然而这些都是谎言，并且这些谎言正在摧毁她的生命。

感恩能打破那个循环。这是上帝重置我们“默认模式”的方式之一：更新我们的心思，唤醒那颗新心，而那颗心知道上帝是良善的。罗马书 8:32

写道：“神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”这样的确信才该成为我们的默认模式。

许多人的脑海里，有一个常年向下盘旋的消极思绪阶梯。第一个消极的念头才起，便已知终点何在：一路下沉，直到最低处。沿途每一级会出现什么想法，他们都了然于心。同样，正因为这些想法如此熟悉，它们显得强大且无可辩驳。如果你也是这样，请记住：感恩能让你从这些思绪中抽身，转向主，信靠他对你生命所说的话语。久而久之，这份信靠，对你而言就会成为真实而自然的感受。

**一旦你感恩，你就开始将你的生命与上帝的应许相连。**你学习以上帝话语的视角看待处境，而非用自身经历去解读上帝的话语，后者总是会淡化、贬低和缩小上帝。这就像从望远镜错误的一端看东西。

这就是当年以色列民在应许之地边界时所发生的事（民 14）。进去夺取那地之前，摩西打发十二个人去窥探。他们都一致认为那是一片美地，正

如上帝所应许的。然而，十二个人中有十个人，专注于他们若试图征服那地将要面对的危险。他们在百姓中煽动起如此大的恐惧，以至于百姓竟想要转身回埃及去！

主回应说：“这百姓藐视我要到几时呢？我在他们中间行了这一切神迹，他们还不信我要到几时呢？……他们断不得看见我向他们的祖宗所起誓应许之地。凡藐视我的，一个也不得看见”（民14:11, 23-24）。

上帝向以色列所起的誓，他定意要守，也守住了。在基督里，他向我们做出了更多的应许，并且他也定意要持守它们。他希望我们相信他！他是一位有位格的上帝，我们用不信破坏了与他的关系，这绝不是小事！感恩帮助我们在他的信实的光照下来解读我们的生命。

一旦你感恩，你不单会以上帝的眼光看待处境，也开始看见自己，看见内心最深的地方。对

基督徒来说，这意味着你学习如何将耶稣所成就的，应用到你生活的具体细节中。

例如，彼得前书 1:3-5 说：“愿颂赞归与我们主耶稣基督的父 神！他曾照自己的大怜悯，藉耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望，可以得着不能朽坏、不能玷污、不能衰残、为你们存留在天上的基业。你们这因信蒙神能力保守的人，必能得着所预备、到末世要显现的救恩。”这是核心的真理；接下来说的，便是上帝对你各样需要的深切洞悉，以及他为使你的生命成长所预备的计划。“因此，你们是大有喜乐；但如今，在百般的试炼中暂时忧愁，叫你们的信心既被试验，就比那被火试验仍然能坏的金子更显宝贵，可以在耶稣基督显现的时候得着称赞、荣耀、尊贵。”（彼前 1:6-7）。

当你有一颗感恩的心时，便是在承认：因着耶稣，上帝正在你的生命中成就美事。当你这样做时，你可曾注意到，你可以承认自己的软弱，却仍会感到平安？你能够坦承自己的罪，却依然确信上帝的赦免？你被降卑，却不蒙羞；你更愿

意受教导、被纠正，因为你能看到上帝在背后爱的意图（雅1:2-4）。

**一旦你感恩，你的人际关系就会变得更加健康。**因为这些关系如今由信心来塑造。你会更加倚靠上帝，不再对旁人提出诸多苛求。

我们常常对他人苛求、论断，心理充满恐惧又容易受伤，是因为我们被人际关系所辖制，没有先把重心放在与上帝的关系之上。任何一种处境，我们都必须从主和他救赎性的旨意开始，然后才考虑特定处境中的人。如果你能明白上帝对你的美好旨意，你对人的期望和对人的恐惧就都会减少。当你在主里安息时，心被柔软，也被坚固。这会给你更大的力量去处理艰难的事，也给你更大的愿望和能力去爱 and 服事他人。

## **属灵的防线**

除了坚固我们与上帝的关系之外，感恩也能作为一道防线，帮助我们抵御许多问题和罪恶。

倘若你选择存感恩的心，那么许多争战或许便无需面对，如同选择一条坑洼更少的道路。

这就是为什么上帝不仅鼓励我们为他所赐的美好事物感恩，他也呼召我们以他是谁而感恩。感恩若建在所赐的美好事物上，没有根基，水一冲，随即倒塌了；感恩若建在他自己的所是上，则是将根基立在磐石上。正因如此，我们要以此为起点，以此为预设前提，以此为底线基准，以此为我们首要活出的一种生活方式。再没有更贴切的说法了：我们既然认识他，就当把感恩放在最优先的位置，这有助于预防其他各种问题。

例如，如果你心存感恩，就很难对环境或人感到惧怕。因为你知道上帝在掌管一切。

你也不容易因批评而一蹶不振，因为你知道上帝已经爱你、接纳了你。

如果你心存感恩，就很难对人生愤世嫉俗、冷嘲热讽。因为你知道上帝有美善的旨意。

不容易生出骄傲。

不容易产生自以为义的愤怒。

不容易心怀苦毒、不肯饶恕。你不再觉得有必要如此。

如果你心存感恩，就几乎不可能陷入绝望。

不容易苛求他人、执着于自身的需要。

不容易生出贪心与嫉妒。

如果你心存感恩，当你受到冤屈时，也不容易被重压击溃。

自始至终，感恩促成上帝慈爱的旨意：就是吸引我们亲近他，使我们更像他，并帮助我们活出他为我们预备的生命。

## **在罪恶中感恩**

然而我们都知道，因着我们在世上所看见和经历的罪恶，再加上诸多难以明白的事，想要持守感恩之心何其艰难。

基督教对此的回应，在世界诸多宗教之中是独有的。我们所侍奉的上帝，并非远远旁观、对人的苦难漠不关心。相反，他差遣自己的儿子亲身

承受这份苦难，甚至经历地狱的煎熬，为要成就我们的救恩。上帝容许罪恶存在，但他也亲自承诺与我们一同承受，好叫我们得以从罪恶之中被拯救出来。

正如福音书和希伯来书所清楚表明的，这绝非仅仅是一种形式。那完美圣洁的上帝之子，在地上度日时，周围充满了罪和试探。当他无罪的本性承担罪一切的丑恶与痛苦之时，他遭到父的离弃，与父完全隔绝。他因罪所承受的苦难，是人所不能测度的，远超过我们任何人所受的苦。“基督在肉体的时候，既大声哀哭，流泪祷告，恳求那能救他免死的主，就因他的虔诚蒙了应允。他虽然为儿子，还是因所受的苦难学了顺从。他既得以完全，就为凡顺从他的人成了永远得救的根源”（来 5:7-9）。

詹姆斯·佩蒂（James C. Petty）在他的书《步步跟随》（*Step by Step*）中，就上帝为何不向我们启示我们想知道的一切，提出了一些洞见。身为人类，我们往往要先评判上帝行事的理由，才愿意献上感恩。上帝不受我们的审判，反要我们放下审判者的身份，回转过来，单单信靠他是

谁。佩蒂说，我们所常寻求的那种知识，上帝“为了我们自己的益处”，并没有赐给我们。

我们难以领受这类知识，原因有很多。第一上帝的知识是完备穷尽的。这份知识……无论从信息的深度还是广度而言，都远远超出我们所能企及的范畴。

第二“这类知识会伤害我们。它对我们来说毒性太大，难以承受。出于对我们的爱，上帝限制了我们对善恶的认知。良善过于崇高，罪恶也极其可怖。”

“……罪恶的起源可能存在着某种程度的非理性，是有限的受造物无法理解的，倘若现在让我们知道了，也会令我们瘫软无力……”

“……我们如今所拥有的、有限的善恶认知，源自人类对上帝的悖逆（创 3:5）。人类想要知道并理解上帝一切命令的根据，但我们本不是上帝，这份认知为我们带来了危及生

命的难题。认识罪恶这件事，本身带有一种亲身经历的维度，是致命的。就连上帝所启示的内容，似乎也是用隐喻的语言描述的，并留给我们一些疑问，这些疑问或许是上帝为了我们自己的益处，有意不去回答的。”

“……那些蛊惑说让人可以脱离上帝而自立的知识，与耶稣所启示的截然不同。耶稣以无害、不致命且赐生命的方式，将上帝显明出来。他告诉我们需要知道的事，好叫我们能与上帝和好，并在他里面得着新生命。他在十字架上的死，改变了我们恐惧而傲慢的心，使我们能够成为喜乐的受造物，而不是受挫的神祇。我们现在可以信靠那位掌管我们未来的上帝，并专注于当下为他而活。”

“……耶稣来，不是要让我们得以窥见上帝护理的隐秘之事，而是要启示那隐藏的奥秘，就是上帝将如何救赎这堕落的世界。他赐给我们那叫我们得以自由的真理。他的真理，让我

我们的精力聚焦于当下的顺服和服侍。”<sup>1</sup>

几年前，一部名为黑客帝国的电影，描绘了这样一个世界：人类每日所体验的现实是全然虚假的。他们生活在一个被操纵的梦境世界里，而在真实生活中，他们被奴役，并且正被一个外星种族逐渐榨干。当我看那部电影时，我想，罪正是如此！它让我们相信那些看似如此真实、感觉如此美好的谎言！而这些谎言，容许罪恶辖制我们，最终毁灭我们。

问题在于，这个谎言是如此包罗万象，我们靠自己无法理解它。倘若主要亲自向我们描述这谎言的全貌，我们会惊恐到动弹不得。于是，他差遣他的儿子来，将我们从这黑暗的国度中买赎出来，使我们得自由。然后他差遣圣灵住在我们里面，好叫那些信靠他的人，即使仍在地上，也能安然在他的同在中，并被真理引导。

故此，当上帝呼召我们身处苦难、尚不能全然明白万事之时仍要感恩，我们便不该抱怨，反

1 Petty, James C. *Step by Step* (Phillipsburg, NJ: P&R, 1999), 71-75.

而当存感恩的心。感恩是上帝为我们预备通往他的道路。纵使周遭罪恶环绕，我们仍能即刻与那位满有能力、慈爱的天父建立亲密的相交。借着感恩，我们可以跨越所有难以参透、无力扭转的境遇，将自己交托在上帝慈爱又大能的怀抱里。

心怀感恩，并不代表否认现实、压抑情绪，或是无视眼前的境况。而是要存诚实的心，将这一切带到上帝面前。他应许爱我们，也差遣儿子作我们的救主，以此印证这份爱。感恩使我们更靠近天国，并帮助我们胜过世界。

耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息”（太 11:28-29）。

你如今身在何处？也许你正意识到，你需要从头开始，求主带你进入与他这样的关系中。我鼓励你迈出这一步。

或许你已经是基督徒，却任凭别的声音主导自己的生活。上帝被挤到了一边，你常常被自己

的罪和软弱，以及难相处的人和困苦的处境所捆绑。请再次聆听主的话语：

耶和华说：我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。你们要呼求我，祷告我，我就应允你们。你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。耶和华说：我必被你们寻见，我也必使你们被掳的人归回”（耶 29:11-14）。

聆听主的话语，凭着信心回应并且献上感恩。

**苏珊·卢茨（Susan Lutz）**是宾夕法尼亚州格伦赛德市基督教辅导与教育基金会的辅导员，也是《改变生命的资源》系列丛书的主编。

# 《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》

爱德华·T·韦尔契

《愤怒：走出迷宫》

大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》

罗伯特·D·琼斯

《痛苦记忆：走出你的过去》

罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》

爱德华·T·韦尔契

《家庭暴力：如何提供帮助》

大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、

爱德华·T·韦尔契

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》

罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》

大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》

詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》

爱德华·T·韦尔契

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》

爱德华·T·韦尔契

《婚姻：谁的梦想？》

保罗·大卫·区普

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》

迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》

大卫·鲍力生

《婚前预备：彼当此问的五个问题》

大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》

詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》

沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》

爱德华·T·韦尔奇

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》

杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》

大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》

保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》

杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》

保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》

苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》

大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》

大卫·鲍力生

当上帝呼召我们，即便身处试炼之中仍要感恩，这要求是否太过苛刻？

苏珊·卢茨帮助我们看见：感恩并非对痛苦的现实视而不见，而是将我们所经历的试炼带到那位爱我们、差遣儿子作我们救主的上帝面前。

一颗感恩的心，会带来怎样的果效？

- 与上帝的关系更加坚固
- 抵御人生各样属灵的危险
- 与天父建立亲密的相交

卢茨阐释，基督徒拥有了从前所没有的感恩理由：耶稣已经除去了罪的隔阂，使我们得以进入与上帝的关系之中。

书末附有《改变生命的资源》系列全套灵修小册子书目，可供参考查阅。



Resources  
for Changing  
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING  
& EDUCATIONAL FOUNDATION