



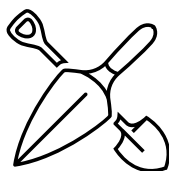
THE
MENTORING
PROJECT

新的开始： 废墟之后，重建人生



TAYLOR HARTLEY

新的开始：
废墟之后，重建人生

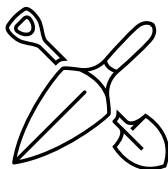


TAYLOR HARTLEY

（泰勒·哈特利）

目录

引言	4
第I部分：生命为何会崩溃	6
第II部分：危机处理	11
第III部分：第一步	15
第IV部分：回顾	19
结语	23



引言

“泰勒！快出来！我需要帮忙！”我永远不会忘记听见爸爸冲我这样大喊。那年我十岁。我们刚从克利夫兰回来，带回一辆刚买的二手耐力赛越野摩托车。这对我来说可是个大新闻，因为我已经有一辆四轮摩托车，如今爸爸要和我一起去奶奶家的树林里撒野，让我兴奋极了。我最后看到爸爸时，他正在车库里给摩托车接上充电器。我跑进屋里打电话给我的朋友埃文，告诉他这个好消息。我进屋后，爸爸启动了摩托车，跳上去，绕着院子骑了一圈。就在那时，可怕的事情发生了。当他骑车绕过我家门前时，前轮卡在人行道边缘，把他甩向一边，摩托车甩向另一边。就在那里，我听到他大喊：“泰勒！……”

我跑出去一看，发现爸爸躺在车道上，起不来了。他让我赶紧进屋给妈妈打电话。没过多久，妈妈、爷爷奶奶就都赶到了，还有两名急救人员，他们坚持要马上把爸爸送往医院。原本最美好的一天瞬间变成最糟糕的一天。到了医院不久，我们得知他的胫骨断成两截，左膝的三条主要韧带也撕裂了。那次越野摩托车事故导致他做了八次手术，医疗费高达 25 万美元，房子被收回，最终破产，也给父母、妹妹和我带来多年的情绪创伤。从某种意义上说，当时如此，如今更是如此，那一天正是我们家彻底崩溃的日子。我们再也回不到从前。

你呢？你经历过某种意义上的“崩溃”吗？当然，“崩溃”并非千篇一律，它与每个人的经历息息相关。比如，我 20 个月大的儿子，当他吃完一盒 Cheerios 麦圈，而他妈妈又忘了再买时，就觉得自己的人生彻底崩溃了。而成年人则很少会把“崩溃”和吃完麦片联系起来。对他们来说，“崩溃”更像是失去无法替代的人或物；或是得知自己被确诊患有某种疾病，从此人生彻底改变；又或是承受着巨大的压力，感觉只有崩溃才能摆

实践指南

脱这种困境。你或许正在寻找关于力量的圣经经文，或是在看似一切都已失去的艰难时刻寻找盼望。

我再次回到这个问题：你呢？你经历过“崩溃”吗？如果有，那这篇生活技能指南正是为你准备的。事实上，如果你已经走出崩溃，对这段经历有了更清楚的认识，我真希望你能陪在我身边，趁我撰写这篇指南时，把你的心得也写进来。我相信你一定有很多经验可以分享，让这篇指南更加完善。如果你还没有经历过崩溃，恐怕我得告诉你一个坏消息：在你的人生中，你很可能会遭遇崩溃。我的奶奶常说：“你不是身处困境，就是刚刚摆脱困境，或很可能正走向困境。”我想这就是这堕落世界的本质：物品会丢失，人们会生病、会死亡，压力会不断累积却无处可逃。所以，如果你的人生还没有被崩溃触及，请继续往下看。你或许能在这里获得一些将来对你有用的东西。至少，我希望你能从中获得一些启发，好使你成为朋友们的慰藉与智慧之源——他们或许正感到生活陷入崩溃，在困境中需要属灵的医治。

既然如此，让我们开始吧。

1

生命为何会崩溃

在探讨人生崩溃后该如何应对之前，我们需要先弄清崩溃背后的原因。为什么人生总会在某个时候出岔子？为了回答这个问题，我想借用一位你可能听说过的古人——亚里士多德——提出的框架。亚里士多德指出，关于“为什么”的问题通常可以从四个方面来解答，即考虑事物的四个不同“原因”：质料因、形式因、动力因和目的因。如果你感到困惑，请耐心听我说。相信我，亚里士多德这位老先生在这件事上还真帮了我们大忙。

导致崩溃的质料因

崩溃的质料因是什么？质料指的是事物（在本例中指崩溃）的构成要素。概括地说，崩溃是由我们最不愿发生的事情——糟糕的事情——所造成。当有人说“我的人生毁了！”时，通常是因为他们失去所爱之人或所爱之物。当然，失去的东西可能千差万别。关键在于，崩溃源于经历那些被视为不幸、代价高昂、往往无法挽回且非我们所愿的事。在这种时刻，人们常常会查找圣经经文来寻求重新开始的指引，找到前进的方向。

导致崩溃的形式因

导致崩溃的形式因有很多，但就我们的目的而言，我们可以简单地说它指的是那些给我们带来痛苦的事物。崩溃或苦难可能源于损失、压力、疾病或死亡，但我们之所以深受其害是因为它们令人痛苦。它们让人难受。我们一点也不喜欢。我们期待的是一回事，得到的却恰恰相反，而向他人描述这种痛苦，我们称之为“崩溃”。

我的朋友，基督信仰的许多分支都难以解释苦难。有些基督徒认为承认软弱等同于信心不足。另一些基督徒则认为经历软弱源于缺乏信心。事实并非如此。神邀请我们承认自己正在受苦，也承认我们并不喜欢这种苦难。事实上，在我们开口之前，他就已经知道这一切。诗篇作者写道：“父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人！因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土”（诗 103:13-14）。如果你正因生活崩溃而痛苦不堪，不要犹豫，在祷告中向神坦白。他知道你的软弱，如果你敬畏

实践指南

他，他必怜悯你。这是基督信仰人生辅导方法的核心：认识到胜过人生挑战，始于在造物主面前坦诚以对。

导致崩溃的动力因

亚里士多德的动力因指的是使事物存在的因素。例如，一幅画的动力因是它的画家。就人生崩溃而言，我认为有两个主要原因：个人的罪和因身处破碎世界而遭受的非自愿苦难。

我们先从个人的罪说起。我并不认为我说的是什么惊天动地的道理，但为了确保我们理解一致，我还是要说：罪会毁掉你的人生。事实上，它肯定会。追求罪恶只会带来崩溃，直到最终你受到罪应得的报应——在被称为地狱的折磨之地与神隔绝（可 9:43-48）。这令人警醒，但却是事实。

我认为我们必须将个人的罪视为导致崩溃的动力因，否则，我们很容易认为一切都是别人的错。“我被解雇是因为我有个糟糕的老板。”“我的生活糟透了，因为我的丈夫太差劲了！”“我付不起账单，因为那个不该当选的政客赢了选举。”“我的孩子死了，因为……神任由这一切发生！”需要澄清的是，我并不否认他人常常在我们经历崩溃的过程中扮演着一一定的角色。事实上，有时我们遭受苦难，却完全看不出自己的罪与此有关！

（稍后会详细讨论这一点）然而，在我们探究他人在我们苦难中所扮演的角色之前，我们需要扪心自问，我们自己应该承担怎样的责任。我的朋友，我个人对神和他人的罪让我失去工作、人际关系、机会、名誉，而这仅仅是其中的一部分！到处指责他人对我毫无益处，因为事实上，我所遭受的往往正是罪有应得。

给那些因自己的罪而受苦的人一句忠告：奔向耶稣吧。你需要得到饶恕，而他乐意赐予你。事实上，今天你所有的罪都可以得到赦免！圣经教导我们：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（约一 1:9）。不要忽视你的过犯，也不要忽视它们给你带来的崩溃。不要把自己造成的混乱归咎于他人。相反，要认罪悔改，从耶稣那里领受完全且最终的饶恕。他作为完美的赎罪祭而死，所以如果你信靠他，就不必承受罪所带来的最终刑罚。我恳切地劝你，今天就信靠耶稣。这是克服过去错误并在失败中寻求神恩典的第一步。

第二个导致崩溃的动力因是这个世界带给我们的非自愿苦难。有时，生活崩溃并非出于我们自己的过错。我们生活在一个被罪破坏的世界，因此万

新的开始

物都会破碎——包括那些对我们来说最重要的东西。圣经中约伯的经历就是一个非自愿苦难的典型例子。约伯“敬畏神，远离恶事”（伯 1:1）。然而，约伯几乎失去他所有珍视的东西。他失去财富、儿女和健康。在约伯的例子中，魔鬼和这破碎的世界，都是他苦难的动力因。我们常常也是如此。

你是否也曾有像约伯一样的感受？你努力做一个好伴侣，但你的丈夫或妻子却总是暴跳如雷；你努力做一个好员工，但你的老板仍然解雇你；你努力按对主的敬畏和训诫养育你的孩子（弗 6:4），但自从离开家后，他们就不愿再与你或基督信仰有任何关系。还有些事临到我们，与我们付出了多少努力毫无关系。你原本过着平静的一天，突然电话铃响，得知挚爱之人离世。突如其来的开支让你措手不及，不知如何支付。你来到学校，却发现朋友们背叛了你。

约伯的故事值得我们铭记：他从未因苦难而咒骂神。事实上，尽管失去一切，约伯始终坚信神是公正的，最终必将为他伸冤。而事实也正是如此。无论你是在人生低谷后重建生活，还是在失去一切后苦苦思索如何重拾生活，约伯的故事都至关重要。

圣经清楚地表明我们生活在一个破碎的世界，一个被罪和死亡所摧毁的世界。保罗写信给罗马教会说：“这就如罪是从一人入了世界，死又是从罪来的；于是死就临到众人，因为众人都犯了罪”（罗 5:12）。你明白罪与死之间的联系吗？罪生出死来，并触及世间万物。因此，当我们今生遭受苦难时，就不应感到惊讶，也不应埋怨神。相反，我们应当在神身上找到盼望，他甚至会借着我们的最沉重的苦难，叫我们得益处并彰显他的荣耀，而这也把我们导向崩溃的目的因。

导致崩溃的目的因

好，最后一点是崩溃的目的因，这一点或许会让你感到惊讶。我们从圣经中得知神本身就是今生一切事物的目的因——包括你的苦难！根据你的神学背景，这样的陈述或许不单会让你感到惊讶，甚至会让你感到冒犯！但不要急于放弃。看看以下教导我们神掌管世间万物的经文：

- 以赛亚书 45:7 —— “我造光，又造暗；我施平安，又降灾祸；造作这一切的是我耶和華。”

实践指南

- 耶利米哀歌 3:37-38 —— “除非主命定，谁能说成就成呢？祸福不出于至高者的口吗？”
- 阿摩司书 3:6 —— “灾祸若临到一城，岂非耶和华所降的吗？”
- 创世记 50:20 —— 约瑟对他的兄弟们说：“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的……”
- 使徒行传 2:23 —— “他既按着神的定旨先见被交与人，你们就藉着无法之人的手，把他钉在十字架上，杀了。”
- 使徒行传 4:27-28 —— “希律和本丢·彼拉多，外邦人和以色列民，果然在这城里聚集，要攻打你所膏的圣仆耶稣，成就你手和你意旨所预定必有的事。”
- 箴言 16:33 —— “签放在怀里，定事由耶和华。”
- 罗马书 13:1 —— “因为没有权柄不是出于神的。凡掌权的都是神所命的。”

因此神是万事万物的目的因——包括我们的苦难。那问题来了：为什么？神为什么允许我们受苦？他从我们的苦难中得到什么？我们又得到什么？要回答这些问题，让我们来看耶稣医治一个生来瞎眼之人的故事。有一天，耶稣和他的门徒走路时遇到了这个人。门徒问耶稣：“拉比，这人生来是瞎眼的，是谁犯了罪？是这人呢？是他父母呢？”（约 9:2）。耶稣回答说：“也不是这人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上显出神的作为来”（9:3）。

耶稣对门徒的回应或许也适用于神在世上的一切作为。他的行动是为了让他按着自己的形象所造的人能够正确地看见他、理解他。他的行动是为了让人视他为伟大荣耀的神。就那位盲人而言，失明创造了一个舞台，神在其上施行无人能及的神迹。这给那天的旁观者留下了什么印象？神真伟大，他一切奇妙的作为，包括医治那位盲人，都配得赞美。这显明，即使在最黑暗的境况中，信心也能开启新的篇章。

但这对你又有什么益处？神允许苦难临到你的生命，真的是为了彰显他的荣耀吗？简而言之，是的，因为你得着了神自己；他成为属你的神。在耶稣里，他将自己赐给你。他接纳你进入他的家。他应许将天国赐给你。正如我们已经了解到的，这个世界因罪而破碎，而罪正是我们诸多苦难的动力因。然而，我们常常把这个世界当成自己的一切，尽管事实上，它终将消逝。神借着苦难提醒他的子民，他才是他们最终的奖赏，唯有他才能满

新的开始

足他们的一切所需。这正是神复兴计划的根基。保罗也向我们展示这一点，他形容自己和同伴“似乎忧愁，却是常常快乐的；似乎贫穷，却是叫许多人富足的；似乎一无所有，却是样样都有的”（林后 6:10）。

因此，我们所受的苦难与经历的崩溃，源于我们的罪和世界的破碎所带来的种种痛苦与恶事，而这一切最终都是为了神的荣耀。明白了吗？很好。现在我们需要评估崩溃的程度，以便将圣经中关于重新开始的原则应用到我们的处境中，并在其中变得更加坚强。这段旅程包含危机后属灵更新的步骤，让我们学习如何信靠神，重新开始。无论你是在失败后寻找人生意义，还是寻求新的开始，要记得重新开始是基督徒人生旅程的一部分，也是从个人危机恢复过来的必经之路。

问题反思：

1. 你现在正在经历哪些苦难？你过去经历过哪些苦难？与你的导师分享。
2. 你觉得哪些苦难的原因最让你困惑或最难以接受？
3. 你曾在哪些方面看见，苦难帮助你更加以神为宝？

2

危机处理

诚然，这一部分会比较短。事实上，我曾多次考虑删减！然而，我认为有必要稍微谈谈生活崩溃后应该立即做些什么。我们将通过三个问题来应对这种情况：1. 你失去了什么？2. 谁受到伤害？3. 有什么可以挽救？

你失去了什么？

应对苦难的一部分就是清点你的损失。2025年1月6日，一棵树倒塌，砸穿我父母的房子，几乎把它劈成了两半。感谢神，没有人受伤。即便如此，评估损失并制定后续计划也花了数周时间。事实上，到现在（截至撰写本文时）已经过去了十三个月，他们仍然没有搬回自己的家。他们不得不与结构工程师、承包商和电工合作，确定哪些东西可以挽救，哪些彻底报废。

你失去了什么？也许你最近失去一份你热爱的工作，或一位亲密的朋友，或一栋你曾在其中养育家人的房子，又或者一群在学校的朋友。无论是什么，重要的是要正视损失，而不是假装它从未发生过。这可能会很痛苦，尤其是当你失去的东西无可替代。有时，我们感觉失去的东西是永久的，但实际上并非如此。被解雇的那天，你可能会觉得再也遇不到这么好的机会了，但事实并非如此。稍后我会详细解释。然而，失去挚爱之人却是无法挽回的伤痛，无论你多么希望它能重来。如果你正为所失去的人或事而痛苦，我鼓励你坦诚地与朋友、牧师，以及最重要的一——神倾诉。承受失去带来的痛苦固然艰难，但独自承受更是难上加难。对于那些不知如何重新开始的人来说，坦诚面对是走出崩溃、重建生活的第一步。

谁受到伤害？

我们常常只想到自己，尤其是在遭受苦难的时候。然而，我想鼓励你环顾四周，看看身边还有哪些人受到影响。你或许失去工作，但如果是大规模裁员，你的朋友很可能也受到波及。你为失去亲人而悲痛，但你并非孤身一人。你的其他家人也同样承受着痛苦。你正面临着巨大的经济压力，感觉走投无路，但你并非独自面对这一切。你的伴侣也同样承受着压力。这

新的开始

种共同的痛苦往往能成为离婚或其他关系破裂后重建生活的催化剂，因为我们意识到，在悲伤中我们并不孤单。

我知道，当身处崩溃时，很难顾及别人，更不用说服侍他们，但我仍然鼓励你尽力而为。你应该努力服侍他人，原因有二：一是耶稣树立了榜样，呼召你效法（可 10:45）；二是当你服侍他人时，或许就会发现自己的重担也更容易承受。最后一点或许听起来有些奇怪，但却是事实。我和妻子多年来饱受不孕之苦，直到有一天她终于怀孕了。我们欣喜若狂——神垂听了我们的呼求，赐给我们一个孩子！然而，不幸的是，两个月后，我们失去了这个孩子，流产了。

我感到受了冒犯，既困惑又愤怒。站在宾夕法尼亚大道上，我打电话给我的奶奶，她最擅长倾听。她听我倾听了所有的感受，然后提出这样的建议：“泰勒，你知道的，你可以在教会里找找那些正处在你所向往境况中的人，看看在这段悲伤的日子里，能否以一些实际方式服侍他们。”我当时觉得这建议有点奇怪，很快就把它抛在脑后。不到两周后，我和妻子遇到了一对夫妇，他们后来成了我们最珍视的朋友。我们很快得知他们即将迎来第一个孩子，预产期和我妻子原本的预产期几乎一样。奶奶的忠告涌上心头。我想，我们应该尽力帮助这对夫妇。这正是凭信心走向复原的实际操练——当内心想要把自己封闭起来时，要把目光转向他人。

我们虽然做得不够完美，但却全心全意地开始为他们祷告并寻找切实可行的方法，帮助他们迎接小男孩的到来。这里篇幅有限，无法一一列举主在我们努力帮助他们过程中赐予我们的祝福。事实上，我确信我们才是最终受益者。如今，他们的儿子就像我们的侄子一样，他们也都像我们的家人一样。主借着他们帮助哈特利一家走出困境，我们对此无比感恩。

你身边有没有人在经历苦难？即使你自身正经历苦难，也要求主指引你如何服侍他人。你永远无法预知他会借着你在你里面成就多少美善之事。通常，这种关注他人的视角，正是当你感到身份认同破碎时，重新找回自我的关键。

有什么可以挽救？

还记得我父母的房子吗？虽然它一度濒临被判定为危房，但看来他们能在今年春末或夏初搬回去了。一路走来，主供应了许多，为他们家几乎一切都开了路，使之得以修复，甚至更加美好。

实践指南

主是修复的大师。毕竟，他将你我从罪的泥沼中拯救出来，安置在基督这坚固的磐石上（诗 40:2）。要清楚的是，他或许永远不会归还我们失去的一切。我们并没有得到任何关于生活一帆风顺的应许。即便如此，我们仍然可以像约伯一样说：“我赤身出于母胎，也必赤身归回；赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华的名是应当称颂的”（伯 1:21）。然而，我们可以确信一件事：主在我们的苦难中自有他的旨意。他应许要按照他在创世之前为我们预备的美好旨意来安排我们生命中的一切（罗 8:28）。这项圣经真理也指引我们从头重建人生。

知道神为你预备了美好的未来，让你即使身处崩溃，也能满怀盼望地环顾四周。神正在动工，所以要问：“我能学到什么？有什么可以挽救？他的计划是什么？”你或许无法立即领悟这些问题的答案，但要耐心等待。主会在适当的时候向你显明他为你预备的计划。在荣耀中，你将完全明白他的计划，并且你会说：“耶和华的名是应当称颂的。”如果你在荣耀中会如此说，那现在就开始说吧。这的确是真理。重建人生的第一步就是转变视角——相信靠着祂，人生可以重新开始。即使我们研读圣经中那些重新开始之人的例子，也会发现神的恩典是贯穿始终的共同点。圣经是如何论述重新开始的？经文说，他的怜悯每早晨都是新的。

我最喜欢的诗歌之一是威廉·考珀（William Cowper）写的。这首诗名为《神的旨意奇妙莫测》。最后一节是这样的：

神的旨意不久便会成熟，
每时每刻逐渐展开。
花蕾或许苦涩，
花朵必将芬芳。
盲目的不信必然误判，
徒然审视他的作为。
神自会诠释他的作为，
终有一日，他必使一切明朗。

这些话多么真实！即使生命终结的那一刻，硝烟升腾，你也能确信神的旨意并未落空。即使在最糟糕、最痛苦的事中，他也急切地为你成就美善。

新的开始

问题反思：

1. 你是否曾失去某样看似再也找不回、最终却又失而复得的东西？将这个故事分享给你的导师。
2. 永久失去某样东西，与暂时失去后又重新获得，两者有何不同？
3. 为什么我们在自己的苦难中难以服侍他人？
4. 你此刻在苦难中看到神以何种方式动工？

3

第一步

你的世界崩溃了，你问自己：“接下来该怎么办？”本节的目标就是解答这个问题。当然，我无法告诉你具体该怎么做，但我希望提供一些方法，让你在寻找走出困境的方法时可以立即运用。

祷告

我知道，这听起来像是主日学里的答案。然而，祷告是我们身处苦难时最宝贵的避难所之一。诗篇中有十五首诗被称为“上行之诗”。人们认为，这些是古代犹太朝圣者在前往圣殿向耶和華献祭和祷告时，彼此吟唱的赞美诗。诗篇 121 篇就是这样的一首诗，其中诗人问道：“我的帮助从何而来？”（诗 121:1），他回答说：

我的帮助从造天地的
耶和華而来。
他必不叫你的脚摇动；
保护你的必不打盹！
保护以色列的，
也不打盹也不睡觉。
保护你的是耶和華；
耶和華在你右边荫庇你。（诗篇 121:2-5）

我的朋友，你的帮助也从耶和華而来。即使在你受苦的时候，你也要知道神既不睡觉也不打盹。他保守你，也就是说，他保证你今生来世的平安以及将来与他同在天国的永恒日子。因为这些都是真的，所以，在患难时，你必须投奔他，因为他就是你的帮助。

你如何寻求主的帮助？借着祷告。有时，当苦难格外剧烈时，你所能做的就是：“哦，神，救救我。我需要你！”这完全没问题。主甚至知道我们无法表达的感受。我们不必担心他对我们的苦难漠不关心。相反，我们要把忧伤带到主面前，“因为他顾念你们”（彼前 5:7）。

新的开始

倾诉

需要明确的是，祷告不是完成一项任务就完事。相反，你要祷告，并且持续祷告。然而，一旦你在祷告中向主倾吐你的忧伤，你就应该开始向那些主安置在你身边、值得你信赖的人倾诉。通常，这意味着与父母、其他家人、亲密朋友，或教会牧师交谈。

为什么要向他人倾诉？通常，其他基督徒是神用来安慰我们的途径。这在一定程度上也解释了神为何呼召所有基督徒：“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法”（加 6:2）。如果你不习惯向他人倾诉，现在正是开始倾诉的好时机，尤其是在你尚未经历剧烈痛苦的时候。练习分享你心中的感受，并请你最亲近的家人和朋友用神话语中的真理提醒你。毕竟，我们倾诉并不只是为了发泄或“梳理情绪”。相反，我们分享是为了让别人知道如何为我们祷告，并在我们需要的时候服侍我们。如果你感觉生活支离破碎，重新开始的最好方法之一，就是向一位值得信赖、在基督里的弟兄或姐妹倾诉。

盼望

当生活支离破碎时，盼望往往是最难触及的。事实上，生活崩溃与绝望往往如影随形。然而，即便身处最糟糕的境地，每一位基督徒都已拥有盼望。首先，我们始终拥有天国的盼望。这正是保罗写下这些话时所怀的盼望：

所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的（林后 4:16 - 18）。

如果你在基督里，今生没有任何事能够动摇你的盼望。正如基督确实在天上，我们也能确信，自己所受的苦难正如保罗所说，是“至暂至轻的苦楚”。

我们之所以怀抱盼望，是因为我们知道，在一切受造物中，神最关爱我们。耶稣曾以空中的飞鸟为例，向众人阐明这一点。他说：“两个麻雀不是卖一分银子吗？若是你们的父不许，一个也不能掉在地上；就是你们的头发也都被数过了。所以，不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重！”（太

实践指南

10:29 - 31)。你看，无论你的处境有多艰难，你都可以拥有盼望，因为天上的神认识你，他知道你身在何处。而且，他已应许一路保守你直到你回家。

盼望改变一切。当我们盼望黎明终将到来时，黑暗便失去掌控。当我们相信自己能够渡过难关时，绝望便会消散。当我们确信自己安全无虞时，恐惧便会消失。我的朋友，如果你信靠耶稣，你就拥有坚不可摧的盼望。他永远不会让你失望。

一步一步来

你有没有看过黏土动画电影《圣诞老人进城来》？它是我最喜欢的电影之一。我尤其喜欢克里斯·克林格尔（Kris Kringle）教冬日女巫师如何改变的那一幕。他唱起一首歌，歌词是：“*只要一步接一步，很快就能穿过房间；只要一步接一步，很快就能走出大门。*”或许听起来有点老套，但我确实觉得，这位日后的圣诞老人说得很有道理，也很适合用来说明如何从崩溃中复原。当生活崩溃时，我们必须重新站起来，继续前行。

生活崩溃通常意味着一些你无法掌控的因素。毕竟，如果你能掌控一切，你就不会让生活崩溃。如果你能阻止疾病发生，你早就这么做了。如果你能改变朋友的想法，你早就这么做了。如果你能阻止那场意外，你早就这么做了。生活之所以崩溃，是因为那些我们无法控制的事朝着我们不希望的方向发展。但这并不意味着我们完全失去控制权。

即使在我们最大的苦难之中，仍然有一些事情是我们能够掌控的。首先，也是最重要的，我们可以掌控自己的反应。当我们感到生活崩溃时，我们会向神和所有人发泄怒火吗？还是会信靠主，在困境中努力爱他、爱人？我们会把悲剧当作犯罪的借口吗？还是会努力凭信心顺服神的话语，即使别人愿意对我们网开一面？如果你的生活崩溃了，那就先做眼前最该做的事。在等候主显明他旨意的同时，一步一步地顺服他。我相信你会发现，这不仅能让时间过得更快，还能使你不再一味困在自己和眼前的处境中。当你信靠主并寻求顺服他时，他应许会使你的处境最终为你效力，叫你得益处。所以，行动起来吧，一步接一步地往前走。“要是不肯站起来，就永远到不了目的地（ba bababa）。所以，来吧，顺风正好！大步向前的人，谁也拦不住！”

新的开始

问题反思：

5. 当你经历巨大痛苦时，通常会为什么事祷告？
6. 在神安排进入你生命的人中，你愿意向谁倾诉？
7. 你是否觉得难以向他人倾诉你的痛苦？如果是，为什么？
8. 今天，面对你的痛苦，你可以迈出哪些顺服主的小步？

4

回顾

我敢打赌你肯定听过有人说“如果我当时知道我现在知道的一切就好了”或其他类似的话。这种想法也可以用另一句话来概括：“事后看事情，总是格外清楚。”我们常常能在事后更清楚地看清事情的真相。这种事后回望的视角，正是推动我最喜欢的作家之一——P·G·伍德豪斯（PG

Wodehouse）——创作奇趣故事的无形引擎；故事的主角是伯蒂·伍斯特（Bertie Wooster）和他那爱耍嘴皮子的管家吉夫斯（Jeeves）。伯蒂总是一头扎进一个异想天开的想法里，而当事情搞砸的时候（这种情况总是发生），吉夫斯就会及时出现，拿出一个精心设计的计划来力挽狂澜。在一次冒险结束后，伯蒂回过头来看，除了高估自己对胜利的贡献之外，他似乎也更明白当初这场混乱的真正原因。对伯蒂和吉夫斯来说，整篇故事最终都指向事后的回望与领悟。

你是否经历过需要事后反思才能理解的事情？你又是如何运用所学的？就伯蒂和吉夫斯而言，事后反思很少能让他们日后作出更好的决定。事实上，伍德豪斯笔下的每个故事都让这两个家伙以各种方式把事情搞砸。但你不必如此。神允许我们受苦，是为了教导我们依靠他、信靠他。我们也借着苦难学到智慧，并把它用于日后一次次的困境。本节要讲的，正是如何汲取这些智慧，并在将来受苦时加以运用。

反思与学习

当你走出苦难之后，首先要做的是反思这一切究竟是什么，又意味着什么。这听起来很简单，但大多数人却试图逃避这一步。事实上，反思那些痛苦的经历几乎和身处其中一样令人难受！如果你也想逃避，我恳请你不要再凭本能压抑痛苦。相反，要反思它。求主赐你悟性。向家人和朋友寻求旁观者的视角。

反思的一个显而易见的原因，是你不想错过任何将来对你有益的东西。要记得，你的苦难是经由主的手临到你的；他已按着你在天上所得的益处安

新的开始

排好一切，而这益处是他在耶稣里为你成就的。这意味着苦难的确有其意义，你一定不想因错过而白白浪费它。

我必须承认，我并不热衷于写日记。我的书架上摆满空白的日记本，这证明我曾多次渴望养成写日记的习惯，却都未能做到。然而，我发现把从苦难中学到的教训列成清单非常有益。我通常会在脑海中反复思考那些艰难的时刻，然后用要点的形式写下我的反思。我可能会写下这样的话：“我明白主对我的信实远胜于我对他的信实。”“我清楚看见妻子的知足与始终如一，我为此无比感恩。”“我的罪让我痛苦。我不想再那样做。”把这些反思写下来，我就不太容易忘记它们。不忘记它们，意味着下次遇到挫折时，我还能从中汲取力量。

反思之后，我认为确保你从苦难中领受主教诲的另一个好方法是与朋友分享你的清单。毕竟，我们本就应当彼此同行，共度顺境与逆境。而我们做到这一点的方式之一就是彼此督促。如果你确信主借着你的苦难教导你一些关于他的品格、道路或律法的事情，那就把这些告诉一位朋友，让他在你下次遭遇考验时提醒你。我们太容易忘记那些最重要的事。即使在最艰难的时刻，朋友们也能帮助我们坚守那些守护我们灵魂的真理。

献上感谢

反思之后，我想鼓励你做一件在大多数人看来可能有点不可思议的事——那就是向神道谢。试炼是感谢主的机会，他为了你的益处而安排这些试炼。要记得，苦难绝非毫无意义。他的旨意我们或许无法立刻理解，甚至终其一生都无法完全领悟，但到了天上的那一天，我们终会明白主为何为我们选择这些挑战。这意味着即使是试炼，也是我们感谢和赞美主的正当理由。

没有谁比我们的神更有智慧，没有谁像我们的神那样洞悉万事，没有谁比我们的神更有能力，也没有谁比我们的神更良善。正是这些属性的结合，使他即使在最艰难的试炼中也能为我们预备美好的未来。还记得圣经中的约瑟吗？我说的是那个可怜人：他被不成器的兄弟卖到异国为奴，后来又被主人的妻子诬陷，最后被关进暗无天日的监狱。没错，就是他。神安排他所受的每一段苦难，都是为了拯救两个国家。起初，约瑟并没有看到神的作为。但当故事接近尾声时，他明白神是在他最艰难的日子里成就最好的未来。这就是为什么在创世记 50:20，约瑟说：“从前你们的意思是要害我，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。”

实践指南

你所受的苦难或许不是为了让神拯救整个国家，更遑论两个国家！但你可以确信，他容许你身陷捆绑，必有诸多理由，而所有的理由都符合他的完美和应许。神不会无缘无故让你连一根头发也受到损伤；其中的缘由都关乎你的益处。你可以信靠他。的确，你必须信靠他。正因为你信靠他，所以你必须感谢他。

彭柯丽（Corrie ten Boom）的诗作《织锦》（The Tapestry Poem）一直是最喜爱的诗之一。我第一次读到这首诗，是家中的一位姐妹在我经历苦难时与我分享的。此后，我无数次重读这首诗。现在我把它完整地分享给你。当你阅读时，请扪心自问：神借着你的苦难，在你生命中施行的护理之工，有哪些值得你感谢？这样一来，你或许就能更好地表达感恩：

我的一生不过是一幅织锦，
在我的神与我之间展开。
我无法选择颜色，
他却始终不停地编织。

他常常把忧伤织入其中；
我却因愚昧而骄傲，
忘了他看见的是正面，
我所看见的只是背面。

直到织机归于寂静，
梭子不再来回穿行，
神才会展开整幅织锦，
显明其中的缘由。

深色的丝线同样不可或缺，
在织者灵巧的手中，
正如金线与银线，
在他所设计的图样中。

他知晓，他深爱，他顾念；
没有什么能遮蔽这真理。
他把最好的赐给那些，
将选择权交托于他的人。

新的开始

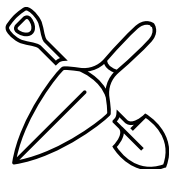
帮助他人

你曾饱受苦难并幸存下来。现在该做什么？帮助他人。事实上，我认为无论你经历过什么，你都能从中汲取一个确凿的教训：神的旨意是让你用自己的经历去帮助他人。你是否曾犯过罪，然后悔改，却发现神的怜悯依然浩瀚无边？那就去呼召罪人领受同样的饶恕，使他们也能像你一样得蒙赦免。你是否失去挚爱之人，而对方留下的空缺永远无法填补？那就与那些同样痛失亲友的人一同哭泣。你是否因盗窃、灾难或迫害而失去地上的财物？那就去关爱身边那些也曾拥有、如今却有所失去的人。

你看，你的苦难使你能够更好地关爱他人。事实上，经历过苦难之后，我们往往最能关怀受苦的人。这其中有很多原因。最主要的是，苦难使我们获得经验，而经验则使我们生出怜悯——怜悯那些走在相似道路上的人。我常常犯这样的错误：总是把别人的路看得比他们描述的要平坦得多，直到自己亲身经历。经验总能让我们放下自以为是。不再自视过高时，我们就能真正看到并关心那些原本会被我们忽略的人。不要浪费你的苦难。相反，要善用这些经历，用它们去帮助别人。

问题反思：

9. 反思苦难对你来说是否困难？你认为原因是什么？
10. 你的苦难教会你关于神、关于自己、关于他人的什么道理？
11. 你最近经历的哪些苦难，是你可以为之感谢神的？
12. 你是否曾获得与你经历相似苦难的人的帮助？他们的经历如何让他们能够更好地帮助你？



结语

在我听过的、关于从崩溃中重新开始的故事里，最引人入胜、最鼓舞人心的一个，是出自法国小说家亚历山大·仲马（**Alexandre Dumas**）的杰作《基督山伯爵》（*The Count of Monte Cristo*）。如果你不读原著，至少也应该看看2002年的电影版！故事的主人公爱德蒙·唐泰斯

（**Edmond Dantes**），在他与挚爱订婚、并晋升为他曾服役的那艘商船的船长的那晚，遭到朋友和对手的背叛。唐泰斯被投入令人胆寒的伊夫堡监狱，一关就是十四年。最终，他成功越狱，找到一笔财富，并打算用这笔钱向所有毁掉他一生的人复仇。然而，在他准备消灭敌人的过程中，他的怒火却被浇灭，他的心也变得柔软。爱德蒙没有选择复仇，而是选择怜悯他的敌人。至于他自己，他欣然接受自己充满苦难的人生并努力在余生中行善。

在某些方面，《基督山伯爵》描绘出本指南旨在阐明的关键真理。这些真理包括：神对你的苦难拥有至高无上的主权；他应许借着苦难造福你；以及你有机会在苦难中成长，变得更加坚强、成熟，并更有能力使自己的一生不被虚度。然而，如果你拒绝将这些真理和教训应用到自己的内心，那世间所有的真理和教训都将毫无意义。我祷告你不要困在苦难中，仿佛这就是生命的终点。相反，我祷告你会信靠主你的神并努力荣耀他，侍奉他、服侍他人直到生命的尽头。我相信每一次苦难的经历都在帮助你更有效地朝着这目标前进，直到生命的尽头到来，主唤你回家。



泰勒·哈特利 (Taylor Hartley) 现任华盛顿特区 9Marks 的编辑主任。他与妻子瑞秋 (Rachel) 育有一子，名叫博德 (Bode)。泰勒毕业于南方浸信会神学院，获得道学硕士学位 (M.Div.)，目前正在英国伦敦神学院攻读神学硕士学位 (Th.M.)。

