

<<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

出版时间：新世界出版社

作者：莱瑞·克莱布

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;里外更新&gt;&gt;

## 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。

<<里外更新>>

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，但只要愿意付出代价，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，《里外更新（生命的破碎与重建）》定会让你爱不释手。

《里外更新（生命的破碎与重建）》作者（莱瑞·克莱布博士）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

作者：（美国）莱瑞·克莱布（Larry Crabb）译者：萧道生 莱瑞·克莱布博士，美国著名心理辅导专家、作家和讲师，圣经辅导学会创办人和董事长。

克莱布于1970年获伊利诺伊州州立大学临床心理学博士学位，在佛罗里达州执业10年，另有7年在印第安纳州恩典神学院指导圣经辅导硕士课程。

《里外更新》是克莱布博士的第六部作品，其他作品包括《了解人——重建关系的圣经协谈》《沉默的亚当》《男女幸不同》《承载生命的相交》《里外更新寻主面》《破碎的梦》等。

克莱布博士与妻子居于美国科罗拉多州，有两个儿子，克和肯。

## 书籍目录

致谢 译序 导言 今日基督教错误的盼望 第一卷 探视生命的内层 第一章 改变的第一步——探视内心 第二章 探视内心的困难 第三章 认识该探视什么 第二卷 我们是一班干渴的人 第四章 “人若渴了” 第五章 活水的江河与内心的痛楚 第六章 体会内心的干渴 第三卷 为自己凿出破裂的池子 第七章 找错了方向 第八章 倔强的要求 第九章 揭露错误的方向 第四卷 由里而外的改变 第十章 勾勒问题的轮廓 第十一章 福音的大能 第十二章 生命改变的进程 第十三章 藏在下面的“好东西” 学习指南

## 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痛苦。

只要依靠、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。



<<里外更新>>

#### 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:<http://www.tushu007.com>