

你當然可以了不起

那蘭摩爾作

楊牧谷譯

避免失敗的最穩當辦法
就是痛下決心獲得成功
——薛立教

目錄

序

1 增進你的自信心.....	4
2 適任與自信.....	5
3 安心吧.....	6
4 談話藝術.....	8
5 因基督而有的信心.....	11
6 明白你的感情.....	17
7 找專家幫助.....	18
8 回顧.....	19

1 增進你的自信心

「我怎樣才能有更大的自信心呢？」

從起始，這問題就困擾着成千上萬個聰明有為的年青人。「我真不知道自己在攪甚麼鬼，」他們埋怨着，「好些才幹比我差的人都走在我前頭，晉升重要的職位了，我卻仍留在這裏。」

浪費了的人力……個人的沮喪……悶悶不樂等，真不是味道。能夠看見人有實在的貢獻，是多叫人感動的一回事；但是他們就差了這麼一點成功的要素——自信心。

容易羞怯的人是很痛苦的，他們總不喜歡走在前頭，他們寧願躲在不受人注意的地方。其實有很多人都能作一個領袖，他們避免的原因，就是因為他們害怕與沒有安全感。

「我真想為主作一點事，」一個女人說，「但我實在害怕跟人談話，我知道我的鄰居很多都不是基督徒，但一想到要跟他們講耶穌，就嚇得噤了。就是星期三晚教會的查經祈禱會吧，我都怕到不敢發問呢。我讀過兩年大學，我願意把我的一些時間用來事奉主，但我似乎不能勝過羞怯這一關。」

一個年青人正接受訓練，預備作一部門的部長時，就曾有這個困難。訓練班中每一人都要演說四分鐘，講及自己那部門的事。「我對自己的部門很熟悉的呀，」他傷心地對他的朋友說：「但我一站在他們面前，我就嚇得要死，結果只能把我的講稿讀出來。其他的人只要手拿着一張小小的備忘錄，就可以毫無困難地講了。天！其實我絕不比他們任何一個差勁的，無論哪一個過程，我都可以講它四五十分鐘。」

這種因過度注意自己而引起的恐懼不安的毛病，不是成年人才有。曾有一個頗忸怩的男孩子參加他高中的音樂指揮選拔試，他熟習了每一個動作，也有很好的旋律感。但到應試那天，站在同學面前的時候，這個男孩子卻因懼怕而有嘔吐的感覺，不能繼續下去，結果，他就眼巴巴的失掉這個渴想已久的機會。

一個跳欄賽跑的選手若覺得有把握，他就可能輕鬆容易地跳過了柵欄。他若沒有把握，說不定第一個欄就會給他踢倒了。

在音樂上又何嘗不然，唱的人若自信他可以唱到那個高音符，他就會唱得上去。要是他害怕唱不到那麼高，他的喉嚨就會收緊，聲音就沙啞了。

人儘管有不同的氣質，卻沒有人天生就有自信心的，那需要培養出來。這個，你自然也可以得着。

2 適任與自信

利愛迪 (Eddie Rickenbacker) 是第一次世界大戰的偉大飛行員，他的事蹟十分有趣。在那些日子，飛機上的機關鎗不十分靈活，常會在空戰中塞住不動變為無用。因此每天晚上當其他的駕駛員睡覺時，利愛迪就小心地將每一子彈插進他的機槍先試驗過，以保證使用時不會出毛病，要是子彈有些問題，或彈頭不十分圓滑，他就丟掉不用。第二天在他的飛機參加激烈的空戰時，他知道只要他扳動機擊，他的鎗就能準確而有效地開火了。

這是從經驗得來的自信，是從適於他職任而生發出來的信心。甚麼工作都一樣，你能夠幹得好，就會給你某程度的自信心。有了自信心，無論幹甚麼都是興緻勃勃。缺了它，就是最輕可的責任你也覺得困難，無勁。說實在的，適任與自信是孿生子，你若能把事情作得好，你會知道的，你自然就覺得有信心，有把握。假如你是不適任，你也會知道，結果你就沒有自信心了。

你要增強你的自信心嗎？那就好好的培養自己的技能吧。像打字，烹飪，教書，音樂，或推銷術等——無論你現在作的或渴望作的是甚麼，小心地去學習，謀求在技能上的突破，你就更能適任。英國有句老話，「值得作的工，都值得好好去作！」

明顯的，不是人人都有同一的天賦，但我們每一人都在某一方面有所專長——自修，夜學，日學，專業訓練班，或函授課程等，都能幫助你進步，使你更適任。

一天，一個年輕的女人隨便翻閱雜誌。她愛主耶穌，很想事奉祂，但害臊的毛病使她不能作她所願意作的，突然間她被雜誌中一段廣告所吸引着，那是聖經函授課程，她從沒進過教會學校或聖經學院，但她很想知道神的話語。

「這正是我的機會啦，」她想。

她報名參加了，第一階段是「聖經大綱」。一個月又一個月的過去，她努力修她的課程；到修完了，她又開始另一階段「基本要道」。就是這樣一點點累積，她對神的話語的認識增加了。從一方面說，她超越了她的家庭和朋友；她更發覺當她的知識在增長時，她能把所學的加以應用，她的羞怯也慢慢的消失了。

在此之前，她對聖經是不清楚的，但現在她被這些知識所充滿着，她不能再保持緘默，她要跟別人分享。聖靈也透過她所得到的知識而工作，使她藉着主耶穌而有更大的自信心。

不錯，適任能生發自信。那是平衡發展的基礎。它也可以增長你與別人相處的能力。與適任相聯繫的是你對自己的確信，這是接近自信心的第一步。

3 安心吧

一個有自信心的人，多半是個平衡的人。他們不會整天憂心忡忡的怕犯錯誤，因為他們熟習一般的社交禮貌。

有禮貌的人一般都會多體貼別人，對別人的意見與說話，他們會慎重辨別，顧慮周到；今天我們不需要因為不知道該怎樣處事為人，而感到迷惑茫然。有好多書都會教導你甚麼是該作的，甚麼是不該作的。

缺乏自信的人最普通的一個怨嘆，就是覺得自己太難為情，不能自自然然地結交新朋友，或與別人相處。要勝過這種「不適合社交生活」的最好方法，莫過於好好的去明白何為蒙悅納的行為，並知道怎樣以禮待人。當你知悉甚麼是習慣常規，而你自己又有確信心，那就不必因怕犯錯誤而憂心忡忡了。

請記牢，沒有人是完全的，同樣也沒有人希望你是完全的。我們人人都會有時犯錯誤，而發覺自己處於一個尷尬的境地，只不過你是在這時，他卻是在別的時候而已。碰上這種事情，是最能試驗一個人是否成熟均衡的。事實上，能否一年三百六十五日都不犯錯誤不是最要緊，要緊的倒是怎樣去應付意想不到的事情發生時的局面。當你學會了為自己的窘境而笑一笑，你不單叫自己安心，也叫別人為你透一口氣呢。

舉例說，瑪利就覺得這是頂不容易的，她生長於一個不容許犯錯誤的家庭。孩提的時代，她就算是犯了一個小錯誤，也會受到斥責的；對她來說，生活就是一連串的責罵與教訓。長大了，她覺得很難突破這觀念；潛意識中，她總是害怕會作錯甚麼似的。結果呢，她就怕羞，現出不自然的態度。

有甚麼能幫助瑪利的嗎？有！第一步是使她明白她問題的癥結——是甚麼使到她有這種表現。當她好好地想過，跟人暢談過，她就會發現別人並不如她父母一樣，希望她是一個完全的人。到她不再整天擔心可能會犯錯，她就能離開「自我注意」的習慣，而注意別人，關心別人了。

你同樣可以檢討你自己的觀瞻，來增進你愉快的社交生活的。古羅馬一個領袖說：「良好的外表是無聲的推薦」，那是很真的。事實上，一個人不是要長得好，才能有好的觀瞻，中國有句古語：「三分姿色，七成打扮」。雖然衣着不能使人作個大丈夫，但它實在可以幫助你看得更順眼。沒有甚麼能代替穿得整齊和穿得合適的了。

你若看起來是順眼，你自己就覺得妥當；要是不呢，社交上你就沒有了自信心。為甚麼？因為不合適的衣着常會叫你想起自己、注意自己。它把你綁在「自我」的柱子上，使你不能走入別人的圈子去，因此你若想在社交上更有自信心，你就要注意外表來獲得人家的歡迎。

這是關於怎樣安心而自然地與人相處的話題。首先，你要知道何為適合，與

別人期望於你的是甚麼；其次，表現得光采有勁，穿得整齊合適。這會幫助你自信能夠處事適當，與及看起來順眼。你不必常在疑雲籠罩之下，總怕社交失儀。到你知道何為正確後，就盡你所能的做去，而不太過擔心會犯錯誤。你若學會優美地對自己的錯誤微笑一下，別人常常會忘記你的錯誤，而覺得你是一個平衡而有自信心的人。

4 談話藝術

那句古老的諺語「緘默是無價寶」，當然不能應用在羞怯的人身上，對他們來說，反面才是對的。那些畏縮無言的人，一定要學習怎樣用言詞來表達他們的想法和感情。

我們說，言詞是說話的工具。談話的第一條規則就是留心地聆聽對方。一個滔滔不絕的人，不一定是個深得談話藝術要訣的人。有時一個怕難為情的人覺得擔心，但一個好的聽者總是人所歡迎的。有一談話技巧非常有效的，就是針對對方的意見與興趣來發問，他必因此而喜愛你，而你自己也學到不少的事情呢。

這裏提供的，都能幫助你增進談話的藝術，不妨試試看！

對別人表示真正的興趣

留心記着對方的名字，人人都喜歡聽到自己的名字的，要是你能記得別人的名字，你就能給人一個良好而深刻的印象。

懂得多一點

要是對各方面你都有相當的認識，你就能參予無論是甚麼性質的談話了。當你的談話是有趣的，別人都樂於洗耳恭聽的。

一個人不一定要有大學銜頭才會博聞的。只要你不是迷迷糊糊的過日子，對你本地的和世界的新聞動態有個認識就行了。你智識的倉庫若是充滿的，你就容易參與談話，你若有些有價值的事物去談話，也是你所知道的，這樣，也會加增你自信心的程度了。

不關你的事

要是別人對你所說的不感興趣，你不要生氣。只要你知道自己在說甚麼，又能好好地表達了自己，你就可安心了，對方只是一個不懂得談話的而已，錯在他不懂得與人相處。

你要記着，並不是每一個惡意的批評都是針對你的；好多人講說話都是不動過腦筋的，有時他們的批評只是表達一般的意見而已，不一定是針對某一而發。一個不羞怯的人並不是常常能留意自己無心的話，是否會影響到他敏感的朋友，因此，拋開你那過度敏感的感覺吧，也不要杯弓蛇影的以為一切惡意批評都是衝着你而來。學習讓朋友在可疑處給與善意的解釋，也避免把與你無關的說話拉到自己身上來，這樣就能免去很多的誤會，你也就成爲一個更快樂，更有自信

心的人了。

他們對無所講的蠻感興趣呢？

有時一個害臊的人會以為別人對他的談話，必是感到索然無味。其實呢，這是一點都不對的。當然，一個滔滔不絕的人會比你更受人注意，因為那些講得最多的，我們也聽得最多，這是人之常情。同樣的，你平日若是難得開口的，別人也不盼望你會講甚麼了。但是，要是你講了，你的說話可能會比那些終日不停口的人更有份量，因為人知道你想的比你講的多——你的意見就會被尊重和歡迎。因此，要記着，別人對你所講的是十分感到興趣的；而且為了你自己個人的發展，你最好還是學會談話的藝術。

不要使談話中輟

要是有人向你發問題，你就把握機會，用適當的話來表達你自己。單調的「是」，「不是」，「也許」等，會叫談話變得枯燥無味的。你要記着，要談話談得生動有趣，別人單方面是不夠的，你一定要作你那一部分。

麗莎是一個例子，她是一個大學生，漂亮而聰明；但她害羞得要命，除非她跟那人極之熟絡，她根本不能好好的交談。因為她樣子生得好看，而且又十分能幹，好多男孩子就被她吸引了，但很少有一個男孩子會和她有兩次的約會的——不久就有人傳言說，她是一個討厭鬼，而事實上她真是很聰明和很有趣的——她只是太怯於表達自己而已，那些想跟她作朋友的發覺很不容易打破圍着她的沉默，因此，她就是這樣的與她最需要的朋友隔離了，這都是因為她不懂得講話的緣故。

在討論中參與一份，表達你的思想，跟人分享你的經驗，與人交換你的意見等，都可以幫助你成為一個流暢的談話對手，而這些都可以增長你的自信心。

別等人請你呀

假如你是一個害羞的人，別人就可能不會把話題扯到你身上，但那並不意味他們不喜歡跟你談話。其實，他們可能跟你一樣的害羞，等着你來打開話匣子呢。作個成熟的人就會覺得打破沉默是他的責任。事實上，在大多數閒談的圈子中，沒有人會被邀請作首先發言的；但無論是兩個人或是一小組的人，大家總是不想要呆坐着，不運用各人的社交本能來好好歡聚一下吧！因此，要是你置身於一個陌生的圈子中，或你旁邊坐着的人你不是頂認識的，不必猶疑，用幾句說話來開始你們的談話好了。人不單喜歡講話，也實在需要講話，你若能打開話匣子，你不僅幫助了別人，也幫助了你自己呢。

作一個好聽者是非常要緊的，但有時你也要表達一下你的意見，踴躍的參

加。別老是坐在那裏想着你要講的話——說出來好了，你如是作了，生活就不單更有趣味，你也會發覺你自己更能融和於人羣中，而不只是有表面的應酬了。這一點會非常有效地增加你的自信心呢。

要開朗和樂觀

聖經說：「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」箴言十七章十二節。一個開朗喜樂的人無論對甚麼樣的人都有好多貢獻的。一個樂觀的外表，就能叫人容光煥發。你也許會注意到，人都會被那些對凡事看好的一面的人所吸引；相反的，人人都會避開那些愛吹毛求疵，或是像想要背負全世界的包袱的人。你聽人說過嗎，「我不喜歡親近他，他總在埋怨甚麼似的。」另一面，人或者會說：「你碰過這樣開朗喜樂的人嗎？與他在一起真是舒服。」有一個人跟他的朋友說，他在某一機構作了十二個月的委員，他發覺其中一人是從沒有提出一有建設性的意見的；在參加這個委員會的會議中，他也發覺另外兩個人是整年間從沒有忘記說些鼓勵人的話的。人愛開朗樂觀的人，而怕吹毛求疵，愁眉苦臉的人。

一個作基督徒的，無須勉強裝成好樂觀，我們有基督作我們的救主，就足以使我們現出樂觀來了，神的兒女能對凡事抱一樂觀的態度，因為基督是我們的救主，神是坐在寶座上，祂是得勝的，我們作基督徒的，應該在主裏喜樂；在我們的談話中，應該有這種內心的平安與喜樂的味道。

談及主的事

求聖靈幫助你，使你能跟人討論到基督的事，和祂對你的意義，這真是最好不過的話題了。當你與別人談話時，談些你與主的經驗吧，這是直接的資料，因此是不會被人反駁的。又因為這是你個人的經驗，聽的人一定會聽得津津有味。

一般來說，你若提起某一教會學校，或某一佈道大會，這都是一個有意義的談話的開始。舉例說國祥吧，他是一個安靜的人，他覺得要開始一個談話是十分不容易的事。有一天，他坐飛機，他覺得要跟旁邊的人談及基督，但怎樣開始呢，卻真費煞思量。他靜靜的禱告，求神給他機會。當時他手中拿着一份報紙，突然注意到報紙上有一個出名的佈道家的新聞，「是了，」他想，「我要給他看這幅照片和這段新聞。」他就那樣作了，叫他驚奇的是，原來那乘客對該新聞也感興趣，他們就一點一點的談下去，幾分鐘後，國祥就向他見證主了。離開飛機之前，國祥送了一份常帶在身邊的福音單張給他的新朋友。

此事之後，有好一段時間國祥一直想念着他的朋友，又為他禱告。他因着信服神，而強迫自己跟人談論基督，他就享受到一種說不出得喜樂。

5 因基督而有的信心

一天，兩個心理學家在討論關於改變人的理論。

「你知道我們最困難的問題是甚麼嗎？」其中一個問。

「你意思是甚麼呢？」

「就是這樣，我們作心理學家的，只能作試驗，研究人，然後得一個合乎科學的答案，但問題就在這裏——我們不能改變一個人。」

這個心理學家是對的，我們可以幫助人改變他的態度——起碼在某程度上吧——但至於基本上改變一個人的品格與個性，卻非人力所能及了；這是神的工作，只有祂能作得到。透過各種不同的自勉自助，我們或許能達到某程度的改善；至於徹底的改變，則只有你把自己的問題完全帶到、並交給那位創造你，又模造你的主才能做到。

人既然在伊甸園失落了寶貴的權利，我們就誤以為「自信心」是單指信任自己而言，而不包括神全能的智慧在內，直到我們認識自己的軟弱，又把我們的信心與自信全投靠在神的身上時，我們就發覺生命的光華是無限量的。

基督徒有一千零一個理由活得滿有自信心的，因為他們的自信心是建基於活的神、那位創造宇宙者的身上。

心境的寧靜

在今天這個憂苦愁煩的世界裏，我們常聽人談到「心境的寧靜」這句話。我們一般都覺得鎮靜劑和藥物可以鬆弛人的緊張，減輕人的焦燥。但心境長久的寧靜卻需要從心底裏生發出來的。這個只有當我們的罪被赦免，基督來住在我們的心內，我們才會享受到真正的寧靜——那種恆久的，叫我們的心靈得釋放的寧靜。

無論是哪一種的研究，都不會推翻人有罪的天性是與生俱來的。相反地，凡可作證據的事實，都會指出，全人類都有一種向罪性。也許這個世界最普通，最自然的一件事，就是人的犯罪了。為甚麼？因為這是他們的天性。人的本性就是容易犯罪的，這不是說人就沒有偉大的潛能，或別的好處，也不等於說我們都是繼續不斷地犯着嚴重的罪行。我們只是說，我們沒有一個人能夠在聖潔的神的面前站立得住。

為之故，神因着祂的大愛，為我們預備了一個機會，叫我們能與祂和好，罪得赦免。祂把祂的兒子主耶穌基督，送到十字架上為我們死。當我們信靠祂，祂就給我們一個新生命，新性情。這個新性情就是重生的結果。第一次生是屬肉身的，第二次則是屬靈的。我們先由父母所生，然後當我們接受基督作我們個人的救主時，我們就生在神的家裏，這個屬靈的重生能改變人罪惡的本性。

羅馬書三章廿三節說：「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。」六章廿三節

則說：「因為罪的工價乃是死，惟有神的恩賜，在我們的主基督耶穌裏，乃是永生。」

以弗所書二章八，九節則明說我們不能救自己：「你們得救是本乎恩，也因着信，這並不是出於自己，乃是神所賜的，也不是出於行為，免得有人自誇。」

但神已為我們預備了一個奇妙的救贖：「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」約翰福音三章十六節。

但儘管神為我們預備了如此奇妙的救贖，我們仍然可以走着自己的道路，不肯把自己交託給祂的。但我們只要肯順服下來，並求祂救我們就行了。「凡求告主名的，就必得救。」羅馬書十章十三節。

多少個世紀以來，數不過的人都求告過基督，祂便拯救了他們，這是歷史上最科學化地證實了的事實。

與神和好跟自信心有甚麼關係呢？多着呢，真的，這比任何別的事物都有更大的關係；首先，我們得着了赦免——一個被赦免的過去，一個清潔的現在，和一個樂觀的將來。沒有人能在罪擔下有自信心的，但當他知道他的罪已經被赦免了，就會叫他有信心跟人和神建立好的關係。神說：「天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人，也是何等的大，東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也多遠。」詩篇一〇三篇十一，十二節。

當我們接受了基督作我們個人的救主時，聖靈就來住在我們的心內，我們有一個新的性情。但那就等於我們是完全了嗎？不，只是我們在基督裏的地位卻是完全的。

實在的，內心的平靜會叫我們的自信心更興旺起來，既然真正的平靜是從知道自己的罪得赦免而來，就沒有人能在神以外可以找到真正的平安了。

「耶和華說，你們來，我們彼此辯論，你們的罪雖像硃紅，必變成雪白；雖紅如丹顏，必白如羊毛。」以賽亞書一章十八節。

真的很奇怪，有時不單非基督徒會不肯讓神潔除他的罪孽，連基督徒也如此。這或可能是因為他的父母或朋友不能饒恕人，以至做成他這個觀念。

建威的情形就是如此，他永不能忘懷父親對家人的嫌惡猜疑，以至他雖然得救了好幾年，但他對於神的認識，仍是很大部分的受着父親投下來的陰影所影響着——那真是多有限的神的啓示啊。不過這對於不明白神的人，卻是很自然的結果，為此之故，建威似乎不能相信神已經完全赦免了他。

直到有一天，他開始研讀神的話，終於相信了，他整個生命就因而得着改變，神似乎是藉着「一切」這個詞對他說話的，那段經文其實就已很熟悉，只不過是突然間才顯得親切起來的，一切懷疑的痛苦都離開了；當時他快樂地讀着：「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」約翰壹書一章九節。

我們在基督裏的地位

隨着救恩而來的某些東西，會帶給我們有非常的信心的，那就是在基督裏的地位。當我們相信了基督，神就成爲我們的父，我們則是祂的兒女；「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作神的兒女。」約翰福音一章十二節。「既是兒女，便是後嗣。就是神的後嗣，和基督同作後嗣。」羅馬書八章十七節。不單如此，我們並且更是有君尊的祭司呢！信心？當然，沒有比這個更大的信心了。

你想想看，我們這些作基督徒的，能發見自己是在基督裏，這是多奇妙的事。我們也會發覺我們是在父神的手中。「我又賜給他們永生，他們永不滅亡，誰也不能從我手裏把他們奪去。我父把羊賜給我，祂比萬有都大，誰也不能從我父手裏把他們奪去。」約翰福音十章廿八，廿九節。

有了這個保證，我們不必因爲缺了信心，就畏縮不前，真的，我們是天父的兒女，我們就有絕對的理由來確信了。

許多僞宗教，沒有神的精神學家和心理學家的意見，都主張積極的思想對一個缺乏自信心的人是個不二法門。而事實上呢，任何離開了神的命令的教訓，都是短暫而徒勞的，雖然，這些原則都能給人一時間的幫助，但要是他們肯與那爲我們死而復活的神的兒子同工，其功效就更宏大了。

那真正的信心根基既已立定了，我們爲甚麼還要膺造別的呢？那因着基督徒的寶血而發生的信心能勝過任何環境和困難，它自然比瞎子領瞎子的膺品好得多了。

試讀一下希伯來書十一章一節：「信是所望之事的實底，是未見之事的確據。」透過這信，我們可以看見官能所感受不到的真實。

那信心的源頭是多充足的啊！我們怎能拒絕這榮耀的宣告呢，它給我們信心的啓發是無限的，就是把人間一切的財寶加起來所給你的信心，都沒有它來的實際呢。

神在聖經中用着各種不同的方法來重複這保證，爲此，基督徒真沒理由活得沒有信心的。我們的意思是，作爲神的兒女，我們不單今世有天父作我們的供應，在永恆中也要如此。

當克布林（英國作家）還是孩子的時候，一次他跟爸爸出海旅行。船啓碇後，他父親就走到艙下去，剩下他一人在甲板上，正當其時，上面有一大震動，其中一官員立刻走到艙下，敲他爸爸的門。

「克布林先生，」他叫，「你的孩子正爬出橋端，一掉下，就會淹死。」

「嗯，」克布林滿有信心地說：「但我知道我的孩子，他不會掉下去的。」這也是我們在基督裏的地位，危險與困難會圍着我們，但我們認識我們的主，我們不會遭害掉下去的。

永遠的生命

因着有永生的保證，帶給我們無法測度的信心，這種幸福絕不是異教徒或人的哲學所能明白的。人受着陰鬱的疑懼所腐蝕，就渴想着永生，但只有在神那裏

才有永生的啊。基督從死裏復活了，現在祂活着，我們蒙祂救贖的也因祂而得着永遠的生命。

對於那些已經進入這永恆的家中的的人，他們的信心是光燦燦的。他們知道他們的救主很快就要回來，那時他們就都要改變，與祂復活的形體相似了。

你若是基督徒，你就可以說：「然而靠着愛我們的主，在这一切的事上，已經得勝有餘了。因為我深信無論是死、是生、是天使、是掌權的、是有能的、是現在的事、是將來的事、是高處的、是低處的、是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕，這愛是在我們的主耶穌基督裏的。」羅馬書八章卅八至卅九節。

卡培爾是一是蘇格蘭的牧師，一次，有一個人人在靈性上感到很迷惑時，走來找他。「告訴我，你怎會知道你常常都能抓緊主？」牧師沉默了好一會兒，然後眼中閃着光采地答：「我怎知我常能抓緊主？我不常知道；但我確知的，是祂常常都抓緊我。」

神的引導

除非我們已歸入神的羊圈中，我們仍是走迷了路的羊，失了方向。只有好牧人能給我們正確的方法。絕無錯誤地引導我們的將來——那是一種超越環境的信心。神應許我們：「我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸戒你。」詩篇卅二篇八節。

謝利為他將來的婚姻作很多思想，雖然現今他仍是個年青人，但他絕對深信神會引導他的道路，過往他也沒失望過，因為他把神的話牢記在心上，他就避免了好多陷阱。後來在一個夏令營中，他認識了一個可愛的女基督徒，她也是把自己生命的主權委託了給主的。幾年後，他們結婚了，同時建立了一個基督化的家庭。對每一個肯在婚姻的事上等候神的引導的年青人也是如此，對婚姻他們不必患得患失，因為知道神會把最好的賜給他們。

全世界的青年基督徒都可以因着信靠神，知道是神把他們放在一起，就能滿有把握的，締結夫婦之緣。只要我們轉向祂，絕對信任祂，祂就必引導我們走在蒙福的道路上。

要是我們知道神對祂兒女生活的各方面都是關心的，這會多能幫助我們的信心呢。無論我們是在選擇學校，決定工作，或教導我們的兒女，基督都在我們旁邊，給我們正確的引導。使我們走上最好的道路。

有一故事說有兩個年青人攀登一座高山。他們來到一危險的雪凹，要越過就只有用腳踏着嚮導伸出來的手掌走過去。爬山的人望望下面深深的幽谷，他有點猶疑。嚮導看見他遲疑之色，就說：「別怕呀，先生，這隻手從沒有失掉過一個人。」有了這保證，他就信任他的嚮導，平安地越過了。那些肯把自己投在耶穌基督的手中的，他是投在一隻強而穩妥，從沒失掉過一個人的手裏。他們永不會失落，祂是我們最穩妥的嚮導。

神的預備

一個宣教士教一班那發荷人讀詩篇廿三篇。論到巴希，他滿有信心地讀：「耶和華是我的牧者，我已得着一切的需要。」說得真好！這表明他對神的預備的絕對信任，也表明其完全的欲望，都在神的預備中。

真的，我們作為神的兒女的，每天都可以有把握地相信，神既是我們的父親，祂必會供給我們的需要，我們可以有把握地安息在神的預備中。「我的神必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。」腓立比書四章十九節。

基督徒的信心對天上的和地上的資源都是有效的，我們得監護者聖靈必會分派給我們，不是按着我們所求的，（那是很容易叫我們走入歧途的，）而是按着我們的需要。神沒答應我們要甚麼就有甚麼，或我們所想的——但祂卻明說會供給我們一切所需。那也不是根據我們自己物質豐富的標準，而是根據祂自己神性的資源，和永恆的倉庫來賜給我們的。

不單如此呢，因為神知道我們每一種需要（比我們自己還清楚），祂為我們預備了好些想都未想過的寶貝，要給我們。舉例說，路加福音廿一章十五節就是一例：「我必賜你們口才智慧，是你們一切敵人所敵不住的，駁不倒的。」

我們可以與保羅同聲說：「我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」腓立比書四章十三節。那真是奇妙不過，祂呼召我們作一件事，又給我們相應的能力去完成。

神把祂的兒子賜給我們，在加略山頂的十字架為我們還清一切的罪債。神是一個滿有愛心仁慈的天父，自從祂在曠野供養過以色列的羣眾，祂至今沒有改變過。祂每天給他們有足夠的嗎哪，又從磐石中流出水來，今天對我們也是一樣。

今天人極度需要保障，但對神又不信任，人能有多少保險事業叫人脫離困難苦惱呢，我們就只好永遠在憂愁痛苦裏過日子了。最近一個作家指出，今天美國一個小康之家，根本不能花得起那些保險費——火險，人壽，盜賊，暴動，季節性的旋風，地震，失業，旅行，醫藥，手術費，與及好幾十樣其他的，但我們的神看見每一隻下墜的麻雀，我們的頭髮祂也數過，祂愛祂的兒女，祂也看顧屬祂自己的人，我們還怕甚麼呢，請聽祂的聲音：

所以我告訴你們，不要為生命憂慮，喫甚麼，喝甚麼；為身體憂慮，穿甚麼。生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活它。你們不比飛鳥貴重得多麼。你們哪一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花，怎樣長起來，它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢。你們這小信的人哪，野地裏的草，今天還在，明天就丟在爐裏，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢？所以不要憂慮，說：喫甚麼，喝甚麼，穿甚麼。這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求祂的國，和祂的義，這些東西都要加給你們了。所以不要為明天憂慮。因為明天自有明天的憂慮，一天的難

處一天當就夠了。馬太福音六章廿五至卅四節

真的，我們有一個偉大的神，只要我們的信心是建立在祂身上，我們就一無所懼；每天我們閱讀祂的話語，我們就得保持與祂密切的關係，我們的心靈與思想都滿溢着平安，我們體會到在基督裏特別的地位，那永遠的生命，神的引導與預備。藉着基督，我們可以滿有把握地走前面的道路。

6 明白你的感情

自信心很大部分是端視你怎樣看自己而定的，因此，你若要增進自信心，就不得不清楚地檢討一下你自己的感情是怎個樣子的了。除非你明白自己的態度如何，你就不能盼望有所進步的，這說法跟一些心理學原則是非常吻合的：（一）每一個行為都有其原因，（二）其原因又是多方面的。

換句話說：你不是碰巧才會有那種感受，必是多年的經歷，慢慢的卻是明確的，才模成你今天的態度。它可能來得是那樣的早，那樣的微妙，以至你全不自覺。但你今天的感情必是由這等經歷所模成，以至使你覺得無法勝過或改變它們。

在你尋找你現今的態度的原因時，你要一一察看每一個可能導致你缺乏自信心的過往經歷，那不只是一個的，會有好幾個。你之所以會有今天的反應，一定不是簡單的，因此，要好好的認識每一個原因。

要找出羞怯的原因，你的密友會給你頗大的幫助的。你有一些無所不談，絕無顧忌的密友嗎？要是有的，別忽視他們。有些時候，作妻子的或作丈夫的最能幫助你研究你的問題。在另一些事上，一個能明白你的親戚，或叫你感到舒服的朋友可能會較適合。

經過詳細地研究過你的情形，你或許會發現在童年或少年期，有某些經驗是造成你今天的態度和感覺的，到你重新讓它顯露出來，並討論它，你就可能會想到更多別的有關聯的事件了，通常你若看到一點，這點會引導你看到其他的。但在第一次或第二次的討論時，是不容易獲得透澈的認識的，你可能需要經過好多次這樣的討論，才能把那隱藏的原因發掘出來。

在你把你的缺乏自信心的原因找出來，又把你的感受跟人交通過後，那些問題可能就會消失了。通常一個問題若被想透，被整理好了，它就不能再盤據着一個人。換句話說，你愈明白自己，你就愈有自信心。

赫妮亞就是一個好例子，她那極度的羞怯使她無論作甚麼都不自在，受限制。直至後來她遇上一個好的女基督徒，且與她同住一房間，她的問題就得解決了。這個基督徒感覺到赫妮亞那種過份的羞怯，她們在幾個月內，就這個問題長談過幾次，赫妮亞才第一次明白她本性的畏縮。慢慢的，她便發現到導致她這樣內向的原因了，就在她把這些隱藏的事發掘出來，並加以討論之後，她才發覺這些態度所以形成的理由。在她慢慢認識自己的過程中，她的眼光就改變了，她也變得更有自信心起來。

你也可以像赫妮亞一樣，去明白導致你有那種感受的原因。你照樣行了，你對事物的感受就全改變，你的看法也會隨着不同；那時，你就有採取完全不同的態度的自由，你的懼怕與及無安全感也會漸漸消失，代之而起的是你有自信心的態度。

7 找專家幫助

有些時候，一些人的自信心是受到徹底的破壞的，而另一些人則是半點自信心都沒有，這些人都需要找些專家幫助了。

也許有人會這樣想：「要是我自己也不能解決這問題，旁的人就更無能為力了。」這想法是錯誤的。你想想，假如一個人的踝子骨扭壞或背脊受傷了，他豈不會毫不猶疑地找醫生呢，同樣的，要是我們的個性出了毛病，找專家的幫助就十分實際了。實在的，要是我們需要幫助，那麼無論怎樣都要得着呀。

一個有見識的人就會知道，他可以從一個受過特別訓練，明白人性格的成因的專家得到很多的益處。就如醫生啦，心理專家啦，精神學專家啦，或是受過良好訓練的牧師等，他們都能幫助一個人去克服弱點的。

極度的羞怯原因，有時跟人的健康有莫大的關係。也有可能是因為他的精神上 and 情緒上之不安定而引起。而另一面，自信心的缺乏亦可能是表明他在更深的屬靈上有所需要。但更可能的，則是好多種原因揉合而併發出來的結果。假如其基本原因與心理有關係，治療你的人就會鼓勵你把那原因提出來，好好的加以討論。

但這個需要時間，你可能要經過好多段的過程，才能把隱伏的原因發掘出來，並重造一新的思想與行為模式。

我們看看比蒂，她似乎就是羞怯的化身，她為自己的問題擔憂了好多年。看來一點希望都沒有。最後，她讀到一篇文章，說有個女人從一個基督徒的心理學家得到幫助，她就決定去試試看。經過好多次的晤面，她看到她是有希望的。事實上，她真的擺脫了那些阻礙她成為最有用的人的困難，而邁上成功的道路了。

假如你多年來有些嚴重的問題是因為你缺少了自信心，以至工作效率受挫，你就應當去找專家的幫助了，你會因為你的問題得解決，更糾正了你的態度和個性，而覺得驚奇。

好多人都得過專家幫助的好處，你自然也可以。

8 回顧

神要我們有信心，基督賜給我們的生命是豐滿而活潑的；祂說：「我來了，是叫人得到和享受生命，並且得的更豐盛——豐盛的溢出的生命。」約翰福音十章十節，英文增廣譯本。

缺乏信心，或稱為「個性的殘缺」，是十分有破壞性的，它不單會打跨一個人，更會嚴重地影響他的兒女，一個人要是常感到不能適應，他的兒女通常就會吃苦了。

要衝破這樊牢嗎？你當然可以。你先看清楚，適任與信心是併肩而行的，在你刻意要發展你的才幹時，你就會因着知道你有把握而感到放心。

你的樣子對勁時，你通常就會覺得對勁了，當你 knowing 你的外貌是合乎中道的和有吸引力的，你就不必常常憂心忡忡，你就不用擔心自己，有精力去作你手中有興趣的事。你不必常掛心「我到底像甚麼」，因為你知道自己修飾得好，便可以得人悅納。

你有被悅納的社交態度，就會叫你感到安心。魯莽或對適當禮貌的無知只會叫你更注意自己，結果使你羞怯或採取補償性的行為。要是你有一個自然而熱誠的態度，你就能獲得均衡的態度，這時自信是非常重要的。但如果你作錯了一件事時，記着，你的反應就一定會表現出你到底是個均衡的或是個缺了自信心的人。

要分析與明白自己的感受，你要知道，別的人也許根本不知道你是特別羞怯的，事實上，他們也可能同樣害臊呢。

可能沒有比我們的言語更能反映我們真實的自我了，我們一切的背境，態度，才智，與靈性，都會在我們的談話上表現出來。再說，也難得有一樣能比作興趣盎然的談話技巧更會幫助一個人的。這會培育自信心。

但是，在这一切技巧上，最有效的改變莫過於聖靈的工作了。人重生後，他會信任神，跟從神。他這樣作，他就成了各樣福氣的繼承人。只要你每天與救主同行，你會得着內心的力量和主裏的信心，無論你作的是甚麼，你都會體會到的。

有時候，缺乏自信的原因是因為我們對某些嚴重的問題忽略了，就如感情上的或思想上的缺點。也有可能是身體健康出了毛病。假如是這樣的話，我們就要找個專家的診斷，接受藥物或輔導的幫助了。

信心不能像衣服般披上你的個性上，它不是外加的，卻是扎根於深處的果子；是你內心情況的表現，信心是一個成熟的個性的自然結果。

你當然可以得着。