警醒!

2018年 第1期

踏上幸福之路

目录

踏上幸福之路

3 幸福之路何处寻

4 知足和慷慨

6 保持身心健康

8 爱

10 宽恕

12 找到人生意义

14 怀有希望

16 了解更多

我们可以从哪里找到幸福快乐的秘诀？

圣经说：“行为纯全……的人多么有福。”
——诗篇119:1

本期杂志会教给我们不少黄金法则，能帮助你踏上幸福之路。

警醒!

Vol. 99, No. 1 2018
CHINESE MANDARIN (SIMPLIFIED)

每期发行量：6490万5000
以182种语言出版

Awake! (ISSN 0005-237X)
Issue 1 March/April 2018 is published by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299.

© 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania.

美国联系地址：
Jehovah's Witnesses
1000 Red Mills Road
Wallkill, NY 12589-3299

香港联系地址：
Jehovah's Witnesses
22/F, 1 Hung To Road
Kwun Tong, Kowloon

其他联系地址，
见www.jw.org/cmn-hans/联系。

JW.ORG

想要获取更多信息吗？
想免费学习圣经吗？

请上www.jw.org网站，

或按上述地址联系
耶和华见证人。

本出版物是非卖品，发行本出版物是全球圣经教育工作的一部分，这项工作靠自愿捐款提供经费。想自愿捐款，请上www.jw.org网站。除非另外注明，所有经文引自《圣经新世界译本》。

幸福之路何处寻

你是个幸福的人吗？如果是，那么令你感到幸福的是什么？家庭？工作？还是信仰？或者你还在等待幸福的到来，比如期待完成学业，找到好工作，或者买一款新车。

很多人在达到某个目标或得到想要的东西后，都会感到快乐。但是，这种感觉会持续多久呢？令人遗憾的是，这样的快乐通常很短暂。

真正的幸福是一种持续的状态。幸福的程度各有不同，可能是大致满意，也可能是深感满足。不管怎样，感到幸福的人自然会期待这种幸福持续下去。

既然幸福是一种持续的状态，**那么它就不取决于你得到了什么，而取决于你用什么样的态度来生活。**如果你心里想："等到……的时候，我才会幸福"，那么你就会错过很多幸福。

其实，拥有幸福和保持健康有相似之处。想要保持健康，需要有良好的生活习惯，例如留意饮食，经常运动等。同样，想要拥有幸福，也需要有良好的人生准则。

我们需要按照哪些准则、培养什么品格才能踏上幸福之路呢？以下是几个重要的方面：

知足和慷慨

保持身心健康

爱

宽恕

找到人生意义

怀有希望

一本著名的智慧之书说："行为纯全……的人多么有福。"（诗篇119:1）那么，我们怎样才能做个有福的人呢？

幸福之路

知足和慷慨

你是不是常听人说，幸福和成功取决于财富呢？很多人都受到这个观点影响，他们没日没夜地工作，拼命地赚钱。但是，财富真的可以带来长久的幸福吗？让我们来看看相关资料怎么说。

《幸福学期刊》(英语)的一篇文章说："当人的基本需要获得满足后，额外的收入对提高人的幸福感帮助有限。"看来，幸福的关键不在于财富本身。《心理观察》(英语)指出："一心追求[财富]，让人不幸福。"这样的观点正好印证了圣经的说法。在差不多两千年前，圣经就记下了这样一句话："贪财是一切祸害的根源，有些人一心贪财，就……用许多痛苦把自己刺得遍体鳞伤。"(提摩太前书6:9,10)那么，过度看重财富会带来哪些痛苦呢？

因担心失去财物而无法安睡　"当仆役的不管吃多吃少，都睡得香甜；富有人的丰裕财产，却不容他安睡。"(传道书5:12)

因财富没有带来预期的幸福感而失望　追求财富的欲望其实是无法满足的。人如果期待财富会给自己带来幸福，就会很容易感到失望。"贪爱银子的人，有了银子也不满足；贪爱钱财的人，收入再多也不知足。"(传道书5:10)贪财可能会让人忽视一些重要的事，比如陪伴家人、朋友或崇拜上帝，而这些事才真正让人感到幸福。

因货币贬值或投资失败而感到沮丧　"不要劳碌追逐财富，别再倚仗自己聪明。你的眼睛为什么瞥视虚无的财富？财富必长出翅膀，如鹰向天飞走。"(箴言23:4,5)

什么样的人会感到幸福？

知足的人　“我们没有带什么到世上来，也不能带走什么。所以，只要有衣有食，就该知足。”（提摩太前书6:7,8）人懂得知足就不会抱怨，也不会心怀嫉妒。他们不会总想买自己买不起的东西，因而少了许多忧虑和压力。

慷慨的人　“施与比接受更快乐。”（使徒行传20:35）慷慨的人会感到幸福。他们会因帮助别人而感到快乐，就算能做的不多，也照样乐在其中。他们会得到爱和尊重，也会找到愿意慷慨回报他们的真朋友。（路加福音6:38）这些都是用钱买不到的！

不崇尚物质的人　“只吃一盘素菜而彼此相爱，胜过吃一头肥牛而互相憎恨。”（箴言15:17）经文的要点是什么呢？与他人保持友好的关系比获得物质财富更有价值。爱别人才是带来幸福的关键。后面的文章会再谈谈这点。

南美洲有一位女子叫萨比娜，她就亲身体会到圣经原则的益处。萨比娜被丈夫抛弃了，她必须拼尽全力才能养活两个女儿。萨比娜打两份工，每天早上四点就要起来。尽管非常疲惫，她仍决心学习圣经。后来怎么样了呢？

萨比娜的经济问题没有奇迹般地消失，但她却学会用积极的观点看待生活。萨比娜的属灵需要得到满足，因而感到幸福。（马太福音5:3）她也在信徒中找到了真朋友。萨比娜还把自己学到的跟别人分享，因此体会到施与的快乐。

圣经说：“有智慧的行为自然显出正义。”（马太福音11:19）事实上，知足、慷慨、不崇尚物质都是有智慧的表现。这样的人能得到真正的幸福。

本篇要点

“贪财是一切祸害的根源，有些人一心贪财，就……用许多痛苦把自己刺得遍体鳞伤。”

——*提摩太前书6:10*

贪财会让人……

- 忧虑失眠
- 感到失望
- 悲痛沮丧

什么样的人会感到幸福？

- 知足的人
- 慷慨的人
- 不崇尚物质的人

幸福之路

保持身心健康

人的生活会因长期患病或身体残疾而大受影响。一位叫乌尔夫的男子曾经身体健康，充满活力，后来却不幸瘫痪了。他说："我变得非常沮丧，失去了勇气和力量……我感到十分绝望。"

乌尔夫的经历表明，我们无法完全掌控自己的健康。那么，当面对严重的疾病时，我们就一定不幸福了吗？当然不是！稍后我们会再谈谈这点。事实上，我们可以通过适当的方法降低患病的风险。现在，让我们来看看一些有益健康的原则。

"凡事有节制" （提摩太前书3:2,11）经常暴饮暴食对健康十分有害，也会浪费很多钱。圣经说："不要纵酒，不可贪肉。醉酒贪食的，终必贫穷"。（箴言23:20,21）

除去恶习 圣经劝勉我们要"洁净自己，除去各样玷污身体和心灵的事物"。（哥林多后书7:1）咀嚼烟草、吸烟、酗酒和滥用药物都会"玷污身体"。就拿吸烟来说，美国疾病控制及预防中心指出，吸烟会引起疾病，甚至致残；几乎所有器官都会因吸烟而受到损害。

珍爱生命 圣经说："我们活着、行动、存在，都有赖于他[上帝]"。（使徒行传17:28）我们如果感激上帝赐给我们生命，那么无论工作、驾驶，还是选择娱乐，都会避免不必要的冒险。一时疏忽或追求刺激可能会让你付出惨痛的代价！

控制消极情绪 人的情绪和健康息息相关。因此，要尽量避免过度忧虑、愤怒、嫉妒等消极情绪。圣经说："总不要为明天忧虑，明天自然

有明天的忧虑。”“你要压抑怒气，离弃烈怒”。(马太福音6:34；诗篇37:8)

思想积极　圣经说“心里平静是肉体的生命”“喜乐的心是治病良药”。(箴言14:30；17:22) 这些建议符合科学，非常有效。一位苏格兰的医生说：“跟总是不开心的人相比，经常开心的人患病的可能性会低得多。”

重新振作　像之前提到的乌尔夫一样，我们也许不得不长期忍受逆境，但我们却可以寻找方法、积极应对。一蹶不振只会让问题变得更糟。圣经说：“你在苦难的日子气馁吗？那么你的力量就微弱。”(箴言24:10)

有些人也许最初感到绝望，之后却恢复过来。他们选择积极应对，不断寻找办法，努力适应生活。乌尔夫就是这样的人。通过祷告和沉思圣经的良言，他没有陷在自己的困境中，反而看到了生活积极的一面。此外，就像许多经历过重大难题的人一样，乌尔夫更懂得怜悯，也更能够对他人的处境感同身受。这也推动他跟别人分享圣经中令人安慰的好消息。

一位叫史蒂夫的男子也遇到过严重的难题。他15岁时经历了一场事故，结果颈部以下都瘫痪了。18岁时，他的双臂恢复了功能，之后他上了大学。但是他却开始酗酒、滥用药物，过性不道德的生活。不过后来，他的生活发生了转变——他开始学习圣经。圣经真理帮助他对生活重新燃起了希望，对人生有了新的看法，并且帮助他除去了恶习。他说：“缠扰我很久的空虚感终于不在了，现在我的生活充满安宁、幸福和满足。”

史蒂夫和乌尔夫的经历，让我们想到圣经中的一句话：“耶和华的律法完美，使人重获生机……耶和华的命令正直，使人心里欢喜；耶和华的诫命洁净，令人眼睛明亮。”(诗篇19:7,8)

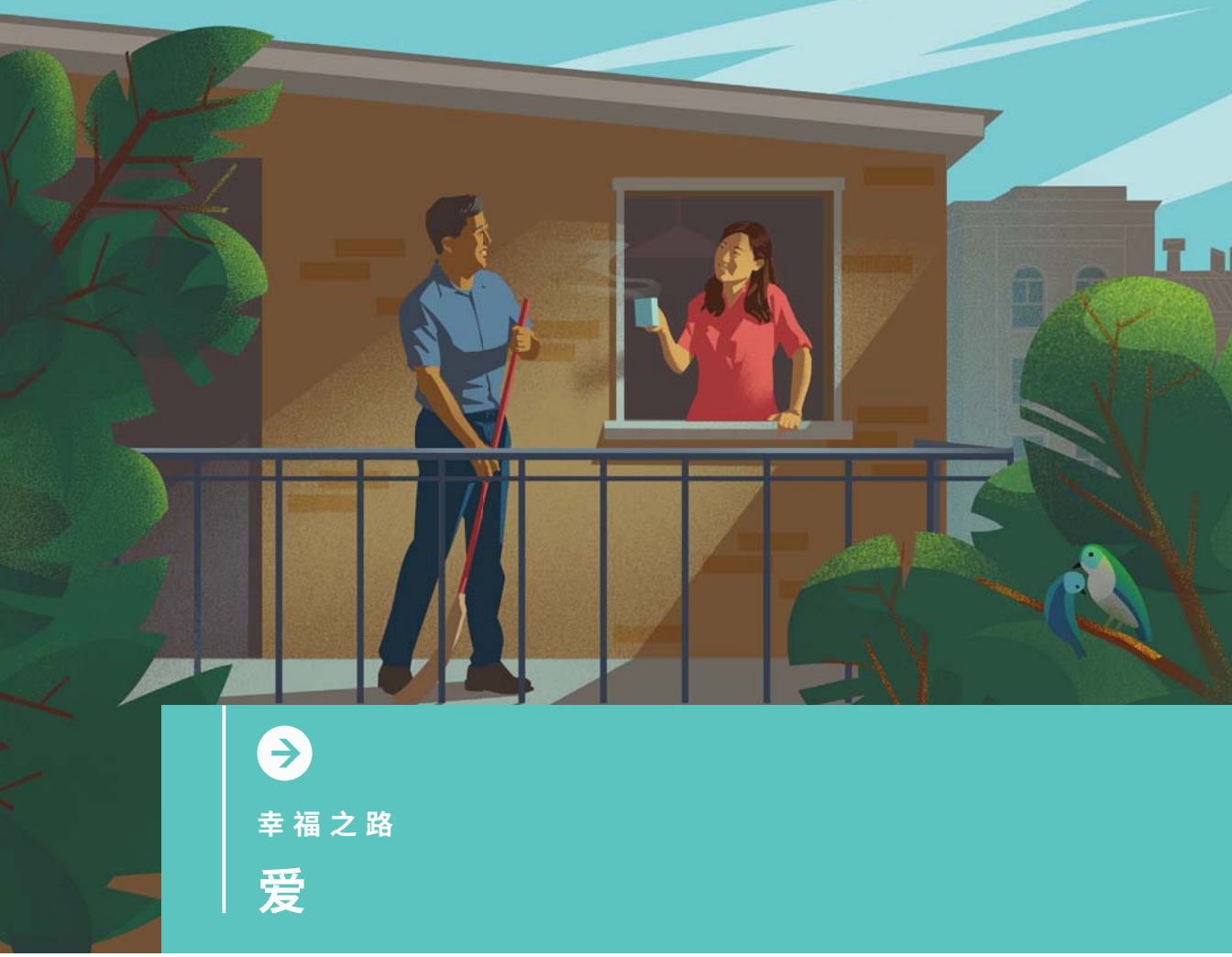
本篇要点

只要我们实践圣经的律法和原则，就能“重获生机”“心里欢喜”“眼睛明亮”。

——*诗篇19:7,8*

圣经鼓励我们：

- 凡事有节制
- 除去恶习
- 珍爱生命
- 控制消极情绪
- 保持思想积极
- 重新振作



幸福之路

爱

人需要爱。没有爱，就没有友谊、婚姻和家庭。爱无疑是心理健康和幸福快乐的基础。那么，爱到底是什么呢？

许多人马上想到的是爱情。爱情的确很重要，不过这里所说的是一种更高境界的爱。这种爱会让人真挚地关心他人，甚至为他人牺牲自己的利益。这种爱以崇高的原则为基础，同时又不是冷冰冰的。

让我们看看一段描述爱的优美文字："爱是长久忍耐、和蔼仁慈的。爱不嫉妒，不吹嘘，不自大，不罔顾规矩，不求自己的利益，不轻易动怒，不计较别人所加的伤害，不因不义而欢喜，只因真理而高兴。爱能凡事包容……凡事希望，凡事忍耐。爱是永恒的。"（哥林多前书13:4-8）

这种爱"是永恒的"，绝不会消逝，反而会越来越强烈。它"能完美地维系团结"，因为爱是长久忍耐、和蔼仁慈、乐于宽恕的。（歌罗西书3:14）我们每个人都有缺点，彼此间难免发生摩擦，但是这种爱能巩固人际关系，让人感到幸福。下面让我们看看，爱如何在婚姻关系中发挥作用。

“完美地维系团结”

关于婚姻，耶稣基督告诉我们一些重要的原则。比如，他说过：“人要离开父母，从此与妻子厮守，二人合为一体……上帝使他们同负一轭，人就不可分开。”（马太福音19：5，6）**从这节经文中，我们学到至少两个重要的原则。**

“二人合为一体” 婚姻是人与人之间最亲密的结合。爱可以保护婚姻，避免婚外情，防止人跟配偶以外的人“合为一体”。（哥林多前书6：16；希伯来书13：4）对配偶不忠会大大破坏彼此间的信任，导致婚姻破裂。另外，对孩子来说，他们会受到更严重的感情创伤。孩子可能会觉得没有人疼爱自己，缺乏安全感甚至心怀怨恨。

“上帝使他们同负一轭” 婚姻也是神圣的结合。夫妻承认这点，就会努力巩固婚姻关系，不会试图通过离婚去解决问题。他们的爱是牢固而坚韧的。这种爱可以帮助夫妻“凡事包容”，克服各种困难，享有幸福和睦的婚姻生活。

父母彼此表现无私的爱，能让孩子终身受益。一位叫杰西卡的年轻女子说：“我的父母真心相爱，互相尊重。我看到妈妈非常尊重爸爸，就很想向她学习。”

爱是上帝的首要特质。圣经说：“上帝就是爱。”（约翰一书4：8）正因为如此，耶和华是“快乐的上帝”。（提摩太前书1：11）如果我们努力学习上帝的美好特质，尤其是爱，我们也会幸福快乐。以弗所书5：1，2鼓励我们：“你们既然是蒙爱的儿女，就要效法上帝，总要凭爱心行事。”

本篇要点

爱是长久忍耐、
和蔼仁慈的。
爱能凡事包容，
凡事希望，
凡事忍耐。
爱是永恒的。

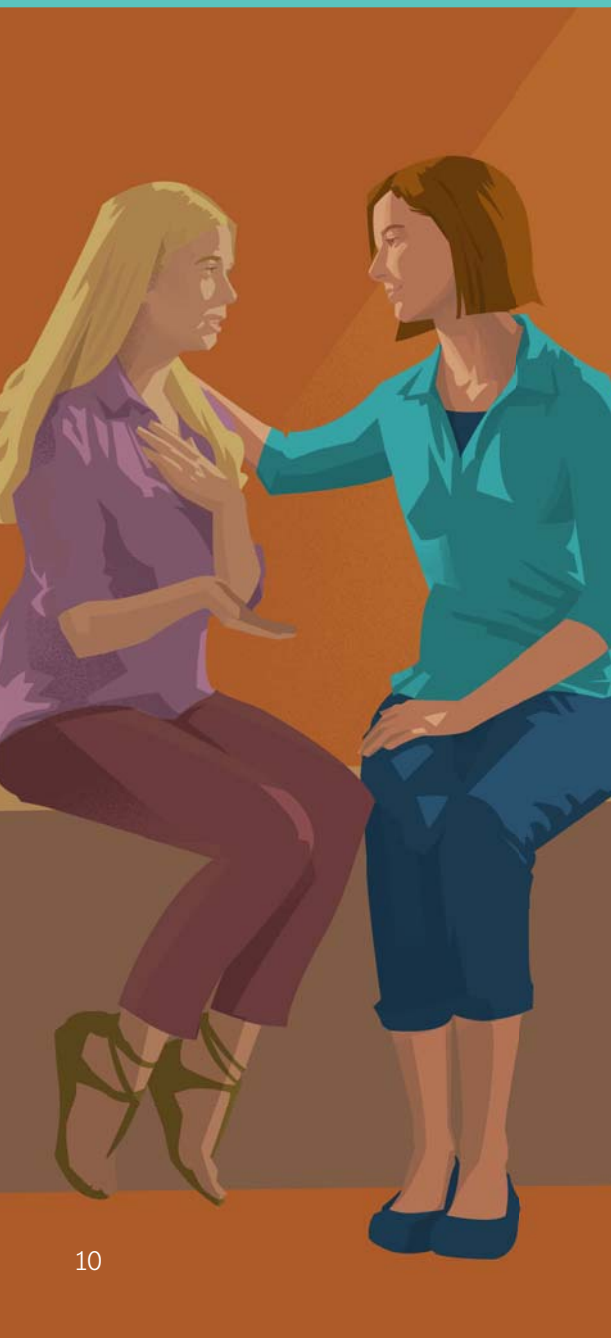
——*哥林多前书13：4-8*

爱使人幸福，因为它：

- 推动人为别人的益处着想
- 随着时间过去而越来越强烈
- 巩固友谊和婚姻
- 让孩子有安全感，健康快乐地成长
- 使人拥有美好的品格，更像上帝

幸福之路

宽恕



“我从小听着辱骂和吼叫长大，很难学会宽恕。”一位名叫帕特里夏的女子说，“长大后，只要别人冒犯我，我就会耿耿于怀，难以入睡。”的确，如果生活充满怒气和怨恨，人就很难拥有幸福和健康。研究表明，不愿宽恕的人会：

- 因发怒和抱怨破坏人际关系，导致与人疏远，感到孤独
- 变得易怒，焦虑，甚至极度抑郁
- 盯着小小的错误不放，不能享受生活
- 内心纠结、感到自责
- 感到压力倍增，有更大的患病风险，包括高血压、心脏病、关节炎和头痛等*

宽恕是什么？宽恕意味着原谅犯错的人，不再愤恨或心存报复。宽恕并不是纵容过犯，轻视问题的严重性，或假装事情没发生。相反，选择宽恕是一个人经过仔细思考后做出的决定，反映出他愿意与对方享有和睦的关系，是一种爱的表现。

懂得宽恕也反映出一个人明白事理。乐于宽恕的人明白，所有人都不完美，都会在言语或行为上犯错。（罗马书3：23）圣经也教导人这样的智慧：“无论谁有理由对人不满，都要继续彼此包容，彼此甘心宽恕。”（歌罗西书3：13）

宽恕是爱的一个重要方面，而爱可以“完美地维系团结”。（歌罗西书3：14）梅奥医学中心的网站指出，宽恕有利于：

- 改善人际关系，帮助人对犯错的人表现出理解和同情

* 资料来源：美国梅奥医学中心和约翰·霍普金斯国际医院网站（英语）；《社会精神病学及精神病流行病学》期刊（英语）

- 保持心理健康，内心安宁
- 减轻焦虑和压力，消除敌意
- 缓解抑郁

宽恕自己 《残障与康复》期刊（英语）指出，宽恕自己往往是“最难做到的”，然而也是“对［身心］健康最重要的”。什么有助于宽恕自己呢？

- 不要追求完美，要承认我们每个人都会犯错。（传道书7:20）
- 从错误中吸取教训，避免重蹈覆辙。
- 要对自己有耐心，一些缺点或坏习惯可能不会一下子改掉。（以弗所书4:23，24）
- 跟那些能鼓励你的人来往，他们态度积极、待人友善，同时也敢于对你说实话。（箴言13:20）
- 如果你伤害了对方，就要敢于承认并尽快道歉。你促进和睦，内心就会感到安宁。（马太福音5:23，24）

圣经原则真的很实用！

上文提到的帕特里夏在学习圣经后，学会了宽恕。她说：“怀怒不消其实是毒害自己，我终于从中解脱出来了。我不再为此感到痛苦，也不再让别人痛苦。学习圣经让我确信，上帝很爱我们，想把最好的给我们。”

一位叫罗恩的男子说：“我不能控制别人的思想和行为，但我可以控制自己的。我开始意识到，人不可能在心怀怨恨的同时享有安宁，就像人不能同时身处地球的南北两极。如果你想站在安宁的一边，就要远离怨恨。现在，我感到内心安宁。”

本篇要点

“无论谁有理由对人不满，都要继续彼此包容，彼此甘心宽恕。”

——*歌罗西书3:13*

宽恕有利于：

- 改善人际关系，保持内心安宁
- 减轻焦虑和压力，消除敌意
- 保持身心健康

幸福之路

找到人生意义

人类在许多方面是独一无二的——我们可以写作、绘画、发明创造，还会思考与生命有关的重大问题，比如：宇宙如何产生？我们从哪里来？人生有什么意义？未来会怎样？

有些人觉得这些问题太深奥，就放弃寻找答案；也有人觉得这样的问题没有意义，因为他们认为生命的产生是一种巧合，是随机进化来的。历史和生物学教授威廉·普罗文说："上帝并不存在，生命也毫无意义。"他还说："伦理道德没有绝对的标准，生命也没有终极的意义。"

然而有些人的观点却不同，他们看出宇宙由精妙的法则所支配。自然界的设计令他们惊叹，人类也模仿这些设计进行发明创造。周围的万物都是有力的证据，证明这一切不是巧合，一定有一位充满智慧的设计者。

这个观点也启发了一些支持进化论的人，他们开始重新思考自己相信的事。请看以下例子。

神经外科医生，阿列克谢·马尔诺夫　他说："我所接受的教育主张无神论和进化论，大家认为相信上帝是很无知的。"然而在1990年，他的想法改变了。

"我总是努力探求事物存在的合理性。比如，大脑这个令人惊叹的器官被视为已知宇宙中最复杂的结构。但是人死后，这个精妙的器官就没用了。难道大脑的存在，只是为了让人在短暂的几十年里学学知识和技术吗？这既不合理，也没有意义。我开始思考：我们到底为什么活在世上？生命的意义是什么？仔细思考后，我看出一定有一位造物主存在。"

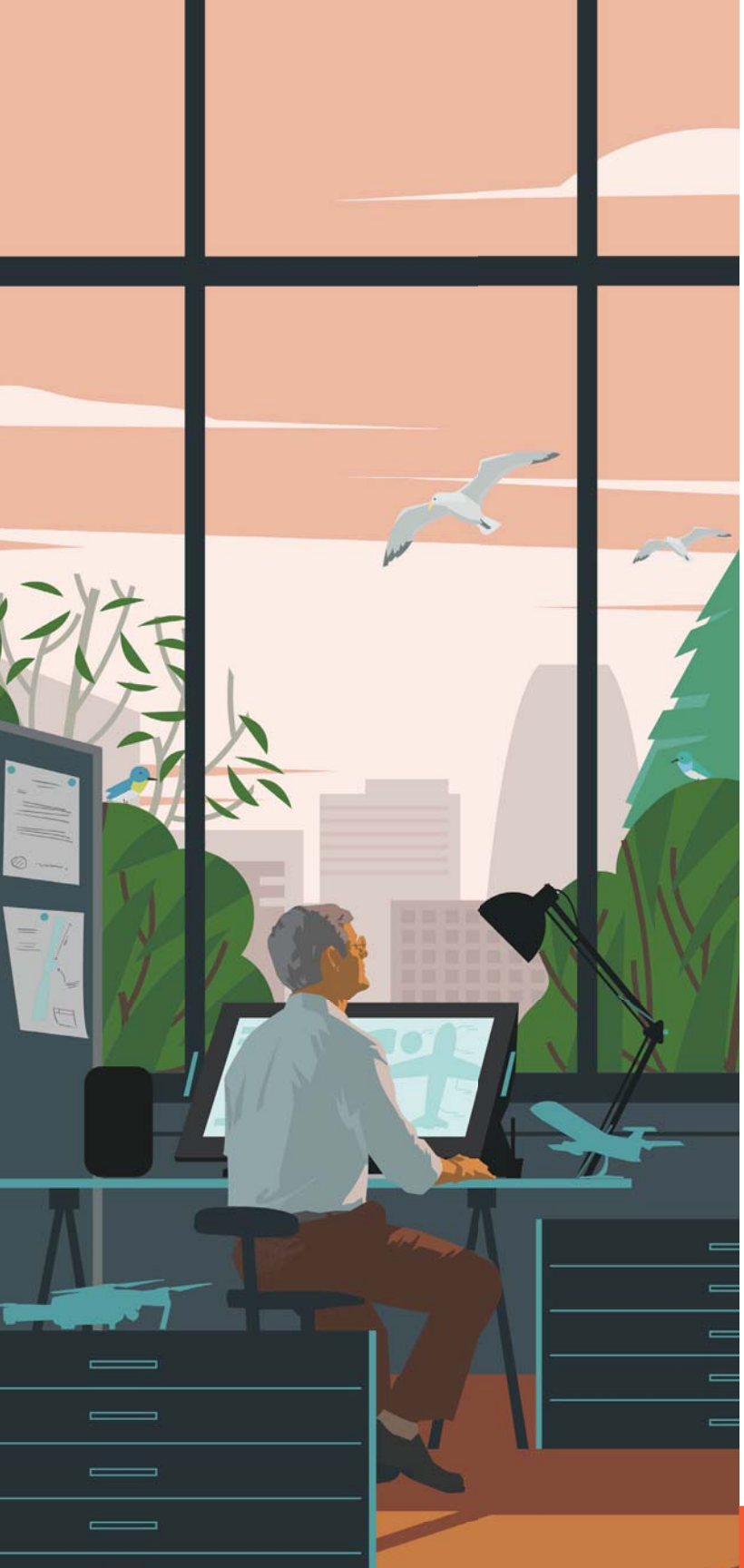
阿列克谢开始通过圣经寻找人生意义。他的妻子是一位主张无神论的医生。后来，她也开始学习圣经。虽然她最初学习的目的是想证明丈夫是错的，但现在他们两人都坚信上帝的存在，也从圣经中找到了人生意义。

等离子领域博士，尹华碧　她多年研究等离子体物理。等离子被视为物质存在的第四种状态。等离子（例如太阳中的等离子）大部分由电子和正离子组成。

"观察大自然时，科学家总能发现高度的秩序性。这种秩序由精妙的法则支配。这些法则来自哪里呢？做饭的火都需要人小心控制，那么太阳这样的火球就更需要控制了。谁来控制太阳呢？后来我看出，圣经的第一句话就道出了最合理的答案：'最初，上帝创造了天地。'"（创世记1:1）

的确，科学已经解答了很多"是什么"的问题。比如脑细胞的运作方式是什么？太阳发出光和热的过程是什么？但圣经却能回答更重要的问题，也就是"为什么"的问题，就像阿列克谢和尹华碧曾疑惑的一样。比如宇宙为什么存在？为什么有宇宙法则？我们为什么活在世上？

关于地球为什么存在，圣经以赛亚书45:18说："[上帝]创造大地，不是徒劳的；他塑造大地，是要给人居住。"上帝创造地球有明确的目的，这个目的关系到我们的未来。下文会谈谈这点。



本篇要点

“他塑造大地，
是要给人居住。”

——*以赛亚书45:18*

“要知道活着到底为了什么”

“人如果想要活下去，想要保持心理健康，就要知道活着到底为了什么。”心理学教授威廉·麦独孤这样说。另一位心理学教授卡罗尔·里夫也说：“明白人生的目的能带来很多好处，可以降低认知(心理)障碍的风险……减少患心血管疾病的可能性，有利于中风后的恢复……当然也能让人更长寿。”

幸福之路

怀有希望

“我对你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要使你们有前途有希望。”

——*耶利米书29:11*

“希望是信仰的基础，”《焦虑时代的希望》(英语)一书说，“希望是无助、孤独和恐惧最好的解药。”

圣经也表明希望对人类来说必不可少；但圣经也提醒我们不要把希望寄托在错误的对象上。诗篇146:3说：“你们不要信赖权贵，不要倚靠世人，他们不能拯救你们。”与其把希望寄托在人的身上，不如信赖我们的造物主，因为只有他才能兑现自己的一切承诺。那么他给了我们什么承诺呢？

恶人将不复存在，正义的人得享永远的和平安宁：“还有片刻，恶人就不再存在……谦和的人必得着大地，大享平安，满心喜乐。”“义人必得着大地，永远在地上安居。”(诗篇37:10,11,29)

战争会永远消失：“耶和华……平息战争，直到地极；他折弓断矛，烧毁战车。”(诗篇46:8,9)

疾病、痛苦、死亡将会绝迹：“上帝要擦去他们的所有眼泪，不再有死亡，也不再有哀恸、呼号、痛苦。”(启示录21:4)

人人丰衣足食：“地上必五谷丰登，山顶必出产丰盈。”(诗篇72:16)

全世界将由一个贤明的政府(基督的王国)管理：“统治权、尊严、王国都赐给了他[耶稣基督]，要各民族、国家、语言的人都事奉他。他的统治权是万世长存的统治权，不会消逝；他的王国也不会灭亡。”(但以理书7:14)

为什么我们能相信这些承诺呢？因为耶稣已经充分证明他能不负上帝所托，胜任王国的君王。他在地上时治好身患恶疾的人、喂饱饥饿贫穷的人，甚至复活了已经去世的人。更重要的是，他还是一位伟大的导师。如果人们遵守他所教的原则，就不会再制造祸患，反而能永远团结和睦地生活。值得留意的是，耶稣也早已预告，在美好的日子来到之前会发生什么事。

黎明前的黑暗

耶稣预告，这个邪恶的制度结束前，世界不会呈现一片和平安宁的景象。恰恰相反，全世界会接二连三地发生许多痛苦的事。“这个制度的末期”会有战争、饥荒、瘟疫和地震。(马太福音24:3,7；路加福音21:10,11；启示录6:3-8)耶稣也说：“因为不法的事增加，大多数人的爱都会冷淡下来。”(马太福音24:12)

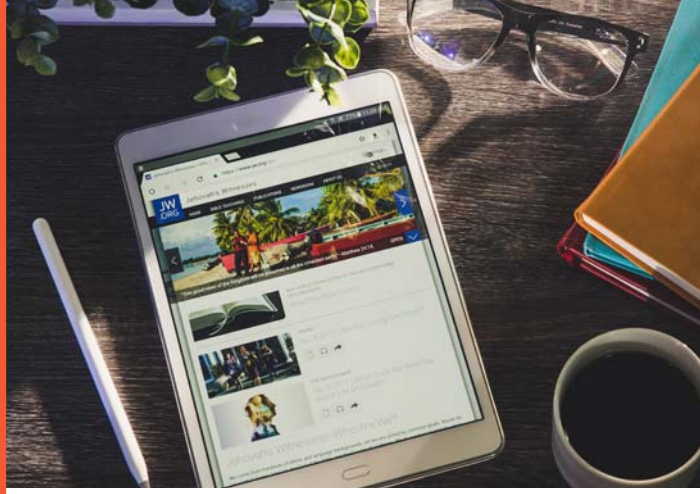
圣经的另一卷书也详细预告了人情的冷淡。提摩太后书3:1-5说，在“最后的日子”人们会自私自利、贪爱钱财、贪图享乐，也会态度傲慢、性情凶悍、缺乏自制。家人之间亲情淡薄，许多孩子变得叛逆，连信奉宗教的人也往往流于形式，没有真正行善。

现在的世界情况与上述预言十分吻合，这说明痛苦的黑暗时期马上就要走到尽头了。迎接我们的将是一个崭新的黎明，是上帝王国统治下的新世界。关于这件事，耶稣给了我们一个振奋人心的保证：“这王国的好消息会传遍普天下，对所有国族作见证；到时终结就会来到。”(马太福音24:14)

王国的好消息给恶人敲响警钟，为正义的人带来希望。我们大有理由相信，上帝承诺的福分近在眼前了。关于上帝所赐的福分，你想了解更多吗？请看看杂志封底的内容。

寻找幸福之路

了解更多



你有没有想过：

我的家庭怎样才能更幸福？

怎样获得真挚的友谊？我怎样做才算是个真朋友？

去世的亲友有什么希望？

人间的苦难会终止吗？

地球最终会被人类毁灭吗？

所有的宗教都能让人认识真神吗？

你可以找到这些问题的答案，还可以发现更多内容

请访问jw.org网站，网站语言已超过900种，内容涉及生活的方方面面，一定对你很有帮助！

网站上有很多短片，讲述了许多人的经历。他们有些人曾经沾染毒瘾或者坐牢，也有些人是科学家以及其他受过高等教育的专业人士。请看看他们如何找到真正的幸福和快乐。

你可以在jw.org网站下载或浏览圣经以及丰富多彩的出版物，这些都是免费的。精彩推荐：

- 《怎样促进家庭幸福》
- 《怎样找到永久的平安幸福》
- 《来自上帝的好消息》

JW.ORG®

免费下载本期和往期的杂志

线上圣经，目前有150多种语言

请浏览 **www.jw.org** 网站或扫一扫

g18.1-CHS 171128