

活出平衡的生命

作者 章优德
出版 美国福音证主协会
9600 Bellaire Blvd. #210,
Houston, TX 77036 USA
www.cc-us.org
版次 2023 年 5 月初版
© 美国福音证主协会
编号 C070193X
国际书号 978-1-938878-53-4
版权所有

How to Live a Balanced Life

Author Yuteck Chuong
Publisher Christian Communication Inc., of USA
9600 Bellaire Blvd., #210 Houston, TX 77036 USA
Tel.: 713-778-1144 <http://www.cc-us.or>
Edition First Edition, May 2023
©2023 Christian Communication Inc., of USA
Cat No. C070193X
ISBN 978-1-938878-53-4

All Rights Reserved.

各地發行者資料請參閱末頁

A list of distributors is printed on the last page.

目 录

作者序	25
第一章 认识自己	27
第二章 人际关系	46
第三章 平衡的智慧	59
第四章 平衡的管理	79
第五章 信仰人生	101
第六章 幸福家庭	116
第七章 身心灵健康	128
第八章 职场工作	146
第九章 蒙福理财	159
第十章 亲密朋友	202
第十一章 塑造品格	213

作者序

为什么我写这本书？

写这本书的目的是要分享我走人生旅途中所学习到的平衡功课，希望借着这本书能够帮助大家更早学习到平衡生命的重要性，更早能够活出平衡健康丰盛的生命。

我们每一个人一天都有二十四小时。每一个人都面对工作、家庭、事奉等的张力和挑战；每一个人从神所领受也不一样，有领五千元的、二千元的、一千元的，不管从神那里领受的是多少，神都要我们做一个忠心良善有见识的好管家。

我们要知道生命中不可少的一件事就是有主耶稣信仰的人生。生命中七个重要的价值观是：信仰、家庭、健康、工作、财富、朋友和品格，我们要学习怎样在这七个价值观中取得平衡。

我们要有平衡的智慧，要学习让神居首位，学习信仰的人生是算数的人生，要爱惜光阴，学习时间管理及优先顺序。我们要有平衡的管理，靠主设定目标，做计划，然后要有行动，行动以后要有检讨。

我是一个普通平凡的基督徒工程师，和大家一样都面对工作、家庭、事奉等的张力和挑战，感谢神的恩典，在过去走过的人生旅途中，我学习了很多平衡的功课，神也祝福我能活出平衡健康丰盛的生命和生活。

盼望这本书能够帮助你也一样能够活出平衡健康丰盛的生命。

If I can do it, you can do it!

如果我能做到，你也能！

平衡的智慧

当我们谈起平衡的时候，你会想到什么？

也许你会像我一样想起父亲教小孩学骑自行车的画面。

滑雪也需要掌握平衡，雪杖帮助你在滑雪时保持平衡，先在滑雪场的初学练习场（learners slope）学习平衡，这样才能平衡身体，不会摔倒，向前滑行。

中国人向来认为“民以食为天”，在小组聚餐时，我们常会吃太多，因为气氛愉快又有很多好吃的食物，但随着年纪渐长，我们开始学习均衡饮食的重要性。

开车也需要平衡。每次更换新轮胎时，都需要做适当的平衡调整。如果你在开车时，方向盘开始震动或感觉有点晃动，那有可能是轮胎失去平衡引起的。汽车的四个车轮都需

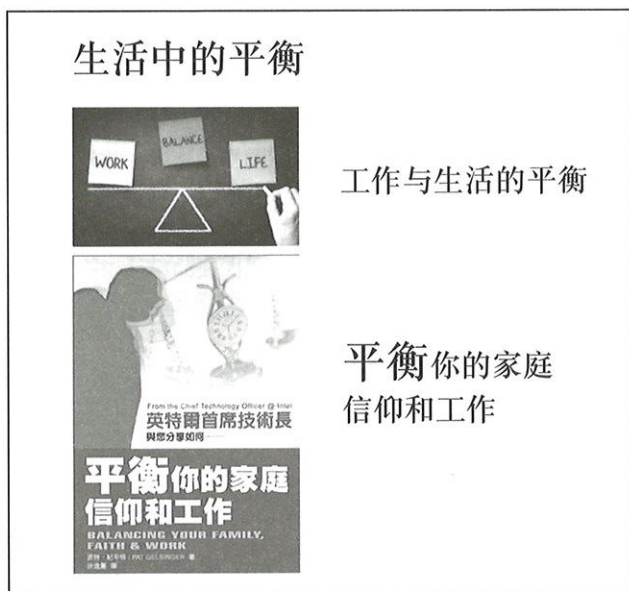
要平衡，这样我们才能平稳驾驶汽车。



对上班族来说，最常听到的就是工作与生活的平衡(work life balance)，我们每个星期工作四十小时，每个人都需要有足够的时间放在家庭、运动、活动等等，很多公司也提倡工作与生活的平衡。

对基督徒来说，我们最常提到的是平衡家庭、信仰与工作。Intel技术长Pat Gelsinger写了一本书分享他如何平衡自己的家庭、信仰与工作。他现在是Intel的CEO，首席执行官，

工作更忙，也更需要有智慧平衡家庭、信仰与工作。



工作与生活的平衡

平衡你的家庭
信仰和工作

当然，我们都有听到生活不平衡造成影响的新闻，也许你听到某某成功企业家的婚姻出现问题，最后以离婚告终；你也许听说某某家族因为分财产出现问题，最后闹到法庭，家人彼此控告、彼此敌对。

即使在基督徒的圈子里，我们也会听到一些新闻，例如某某有影响力的牧师婚姻出现问题、有一些丑闻、没有好见证等等。

说：“Character is what you are in the dark.”暗处最能反映出一个人真正的品格。黄金的卓越在于它的纯净，艺术的卓越在于它的美，人的卓越在于他的品格。

我们想到品格时，就会想起圣灵的果子，加拉太书5章22-23节：“圣灵所结的果子，就是仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔，节制。”每个人都想拥有美好的品格、都想结出圣灵的果子。



圣经中有好多处经文都用果树做比喻，我们可以从中学习一些功课。上图是我家后院一棵柑橘。一年又一年，我们看着这棵果树的成长，这些年日里，这棵树每年都结满柑橘，香甜可口。

以赛亚书37章31节：“要往下扎根，向上结果。”约翰