



每日灵修 照亮生活

生命的冠冕

黎永明等 著

女人篇

A Devotional
Companion for
Modern Women

海南出版社

前言

《生命的冠冕》（女人篇）收录文章三百多篇，将灵修与辅导结合，帮助读者汲取实践真理的力量、学习解决问题的心态和技巧，盼可达至“**信仰显于生活，灵命现于技巧**”的地步。全书文章共分三类，各具特色。

女人锦囊：从生活辅导的角度为你提供锦囊妙计，解决日常碰到的信仰与生活难题。作者包括教授、心理学家、婚姻家庭治疗师、资深辅导员等。内容多元，涵盖九个类别：灵命培育、个人成长、身心健康、人际关系、交友恋爱、婚姻家庭、信仰生活、工作与信仰、生活与文化。锦囊内容的编排由内而外、由近至远、修身齐家、推己及人。每篇一问，简洁利落，读者必能从锦囊中找到助己助人的妙计。

灵修心窗：万千心灵的窗户，向着广阔无边的信仰大地敞开，召唤你同来聆听动人见证、感人诗章、信仰反省、生活体验，启迪你的思维，激发你的情感。读者定可透过同路人的心窗，扩阔一己的属灵视野，体验信仰的活力。

圣经红颜：圣经巾帼的人生片段活现眼前，邀请你同来感受她们的喜怒哀乐，体会她们的成败得失、挣扎奋斗。读者必能从中领悟信仰给人的生活动力。

我们建议读者采用以下不同的方法亲近神，体验至高者的丰富，例如：

- （一）重温：重温过去一周的文章，或选一篇重读，让信息在你的生命中沉淀深化。
- （二）分享：相约友人分享你过去一周灵修的心得或挣扎，彼此鼓励。
- （三）背诵：选一些金句，反复背诵思考，作为你心灵资源的储备。

(四) 赞美：全心全意唱诗地赞美。

(五) 展望：回顾你过去一周的言行，又立志在新的一周加以改善。

(六) 郊游：到郊外或公园去欣赏大自然的美丽，并亲近造物主，与他
灵交。

以下人士参与了本书的编写过程，在此特向他们表达我们的感谢：

“女人锦囊”的作者：

李耀全、胡杰兴、莫江庭、陈展鸣、冯嘉妍、叶妙爱、叶秀薇
甄凤玲、刘君玉、霍玉莲、罗丽雯

“灵修心窗”、“圣经红颜”的作者：

小麦子、尹妙珍、尹淑薇、朱秀莲、余妙云、李淑文、李 瞳
洪小琪、胡文芳、黄玉美、偲 思、区祥江、梁伟民、张慧玲
麦耀安、黄帼坤、黄硕然、雷小龙、蒲天颖、黎永明、刘康怡
刘嘉仪、慕贤思、霍玉萍、谢慧儿、严国洪



目 录

第1周·1	心灵起航	3
第1周·2	靠近父怀	4
第1周·3	夏娃——容易被说服的女人	5
第1周·4	他会心痛	6
第1周·5	安定心神	7
第1周·6	雨后现彩虹	8
第2周·1	家庭会影响你	9
第2周·2	撒拉——从暗笑到欢笑	10
第2周·3	会意生情	11
第2周·4	罗得的妻子——次序错乱的妻子	12
第2周·5	夏甲——父神看顾无助者	13
第2周·6	利百加——多做一点点的新娘	14
第3周·1	利百加——把爱变成害的妈妈	15
第3周·2	善用灵修文章	16
第3周·3	利亚、拉结——伤害代代传	17
第3周·4	摩西的母亲——信心与计划并行	18
第3周·5	缓急不分	19
第3周·6	灵修不止于此	20
第4周·1	诫命太沉重？	21
第4周·2	欢然庆祝	22
第4周·3	进入安息	23
第4周·4	生命成长要素——作息有序	24
第4周·5	我们是如此奉献的吗？	25
第4周·6	留下余穗显圣洁	26
第5周·1	重新开始	27
第5周·2	勇气	28
第5周·3	米利暗——权力陷阱	29
第5周·4	自我约束	30
第5周·5	知恩图报	31
第5周·6	开放	32

第6周·1	冥顽不灵	33
第6周·2	选择生命与福乐	34
第6周·3	刚柔并济的爱	35
第6周·4	自知	36
第6周·5	领导者的秘笈	37
第6周·6	喇合——把握机会	38
第7周·1	押撒——终身大事	39
第7周·2	创意	40
第7周·3	平息风波	41
第7周·4	婚姻何价?	42
第7周·5	底波拉——做一个好同工	43
第7周·6	镜子	44
第8周·1	情理兼备	45
第8周·2	路得——患难“建”真情	46
第8周·3	路得——进取求生	47
第8周·4	情感雷达	48
第8周·5	被恐惧统治的人	49
第8周·6	超越恩怨情仇的友谊	50
第9周·1	“睹物思神”得更新	51
第9周·2	有色眼镜	52
第9周·3	为正义与信念舍命	53
第9周·4	亚比该——以色列中的鲁仲连	54
第9周·5	当你有理由大开杀戒时	55
第9周·6	父母的影响力	56
第10周·1	英明的领袖	57
第10周·2	可怕的仇恨	58
第10周·3	少年得志	59
第10周·4	心理婴孩	60
第10周·5	乌撒之死	61
第10周·6	他能遮盖	62

第11周·1	疏解怨恨	63
第11周·2	平衡的爱	64
第11周·3	拔示巴——善于沟通的女人	65
第11周·4	死得好	66
第11周·5	撒勒法的寡妇——走投无路的出路	67
第11周·6	选择权	68
第12周·1	耗尽良方	69
第12周·2	耶洗别——把爱变成害的妻子	70
第12周·3	先知门徒的遗孀——自强不息	71
第12周·4	活在过去的可怜	72
第12周·5	书念妇人——急难中的自助与求助	73
第12周·6	无名小女孩——帮助老板	74
第13周·1	奉旨移民	75
第13周·2	活在未来的虚浮	76
第13周·3	户勒大——默默耕耘的女先知	77
第13周·4	雅比斯的愿望	78
第13周·5	米甲——一只棋子	79
第13周·6	自尊	80
第14周·1	希幔的女儿——父亲栽培的女儿	81
第14周·2	长生不老	82
第14周·3	做大事的心理准备	83
第14周·4	情绪	84
第14周·5	示巴女王——喜爱寻真	85
第14周·6	亚他利雅——恶有恶报	86
第15周·1	内疚	87
第15周·2	逆流而行	88
第15周·3	随时呼求	89
第15周·4	双管齐下	90
第15周·5	懊悔	91
第15周·6	责无旁贷地承担	92

第16周·1	以斯帖——发挥自己的影响力	93
第16周·2	子女属谁?	94
第16周·3	自我形象	95
第16周·4	聆听的艺术	96
第16周·5	真相人不能尽知	97
第16周·6	生命溪流	98
第17周·1	改变	99
第17周·2	我算什么?	100
第17周·3	福乐之源	101
第17周·4	杖与竿的安慰	102
第17周·5	运动	103
第17周·6	威震四方的荣耀	104
第18周·1	摆脱羁绊	105
第18周·2	亲身经历	106
第18周·3	修身	107
第18周·4	义无反顾	108
第18周·5	向自己的心说话	109
第18周·6	皮袋里的眼泪	110
第19周·1	自慰	101
第19周·2	与逆境共舞	112
第19周·3	重新得力	113
第19周·4	公理仍存	114
第19周·5	性欲	115
第19周·6	心灵的饥渴	116
第20周·1	化短暂为永恒	117
第20周·2	青春常驻	118
第20周·3	反应过度	119
第20周·4	数算	120
第20周·5	救命的训词	121
第20周·6	迈向永恒	122

第21周·1 安慰哀伤的人	123
第21周·2 嫉恶如仇的呼求	124
第21周·3 返璞归真	125
第21周·4 和睦共处	126
第21周·5 帮助受家庭问题困扰的人	127
第21周·6 与他相遇	128
第22周·1 女为悦己者容	129
第22周·2 挣脱"家"锁	130
第22周·3 结婚无望	131
第22周·4 活得精采	132
第22周·5 谨慎言辞	133
第22周·6 说柔和的话	134
第23周·1 与其等待，不如活在今朝	135
第23周·2 茶壶姿势	136
第23周·3 胜过抑郁	137
第23周·4 终身美丽	138
第23周·5 男女有别	139
第23周·6 亲子关系	140
第24周·1 建造城墙	141
第24周·2 批评的艺术	142
第24周·3 同性恋	143
第24周·4 不贫穷也不富足	144
第24周·5 生命终结的启示	145
第24周·6 慎防咒骂	146
第25周·1 单恋	147
第25周·2 虚空与快乐度日	148
第25周·3 精明投资	149
第25周·4 爱的眼光	150
第25周·5 追求完美的爱	151
第25周·6 爱情之苦	152

第26周·1	向后看，向前看	153
第26周·2	错置人生	154
第26周·3	相恋止乎礼	155
第26周·4	心口不一	156
第26周·5	从平静中得力	157
第26周·6	你们就是我的见证人	158
第27周·1	爱情长跑	159
第27周·2	视而不见	160
第27周·3	神人之别	161
第27周·4	神在哪里？	162
第27周·5	藕断丝连	163
第27周·6	“我愿意”	164
第28周·1	爱情代替品	165
第28周·2	有效是否等于有价值？	166
第28周·3	越轨的感情	167
第28周·4	独处的角落	168
第28周·5	更美丽的塑造	169
第28周·6	忠诚的先知	170
第29周·1	信与不信结合	171
第29周·2	我以永远的爱爱你	172
第29周·3	从哀伤到成长	173
第29周·4	哭搭模斯的妇女——令神讨厌的哭泣	174
第29周·5	婚事的抉择	175
第29周·6	假女先知——胡说八道的女子	176
第30周·1	改变生命的爱	177
第30周·2	为人父母	178
第30周·3	夫妻空间	179
第30周·4	人在江湖	180
第30周·5	一直的保护	181
第30周·6	伯沙撒的母亲——带儿子去经历	182

第31周·1 夫妻角色	183
第31周·2 撕裂与缠裹	184
第31周·3 三分钟热度	185
第31周·4 荒年不荒	186
第31周·5 借你的话语祝福	187
第31周·6 夫妻冲突	188
第32周·1 真心的敬拜	189
第32周·2 手足情	190
第32周·3 在困境中思念	191
第32周·4 处理怒气	192
第32周·5 婚姻平淡褪色	193
第32周·6 合意的礼物	194
第33周·1 不要有轻慢之心	195
第33周·2 出人意料的回应	196
第33周·3 用色情影片增进“性”趣？	197
第33周·4 欢乐之歌	198
第33周·5 你们要反省！	199
第33周·6 坦然无惧	200
第34周·1 离婚	201
第34周·2 复兴之火	202
第34周·3 祭司的光荣	203
第34周·4 归还	204
第34周·5 生育	205
第34周·6 怜悯	206
第35周·1 不能说	207
第35周·2 随遇而安	208
第35周·3 产后抑郁症	209
第35周·4 希罗底——操控女儿的母亲	210
第35周·5 慷慨的园主	211
第35周·6 只求尽忠！	212

第36周·1	建立子女的社交能力	213
第36周·2	你的衡量标准是什么？	214
第36周·3	西门的岳母——感恩的服事	215
第36周·4	血漏妇人——永不放弃的信心	216
第36周·5	“追星”与投身娱乐圈	217
第36周·6	到旷野去休息一下	218
第37周·1	有取必有舍	219
第37周·2	亚拿——一生无悔	220
第37周·3	照顾年老父母	221
第37周·4	你是席上的一员吗？	222
第37周·5	先后有序	223
第37周·6	心灵盲目	224
第38周·1	克服恐惧	225
第38周·2	驼背的女人——释放的生命	226
第38周·3	计算代价	227
第38周·4	家里的浪子	228
第38周·5	初为领袖	229
第38周·6	捐小钱的寡妇——献上真心	230
第39周·1	同路人	231
第39周·2	情法兼备的母亲	232
第39周·3	事奉的抉择	233
第39周·4	撒玛利亚妇人——人际关系的围墙	234
第39周·5	平凡中的奇迹	235
第39周·6	苦难中的安慰	236
第40周·1	耶稣的理性与感性	237
第40周·2	伯大尼的马利亚——爱的表达	238
第40周·3	为朋友舍命	239
第40周·4	抹大拉的马利亚——全心跟随	240
第40周·5	圣灵为后盾	241
第40周·6	合一与承担	242

第41周·1 多管闲事	243
第41周·2 不用与人比较	244
第41周·3 良性分歧	245
第41周·4 生命的团契	246
第41周·5 远离恶事	247
第41周·6 合宜的关心	248
第42周·1 体验行善的自由	249
第42周·2 蜕变	250
第42周·3 最终的评价	251
第42周·4 合宜的衣着	252
第42周·5 爱的篇章——母亲版	253
第42周·6 名牌效应	254
第43周·1 苦难安慰循环不息	255
第43周·2 当暂时遇上永远	256
第43周·3 好像……却是……	257
第43周·4 工作与使命	258
第43周·5 在人生尽头处相遇	259
第43周·6 不一样的果实	260
第44周·1 以饶恕的心维系婚姻	261
第44周·2 工作的困惑	262
第44周·3 新人旧人之争	263
第44周·4 追求什么？	264
第44周·5 因别人沮丧？	265
第44周·6 工作苦闷	266
第45周·1 活着	267
第45周·2 金钱背后	268
第45周·3 选择工作	269
第45周·4 感恩而警醒	270
第45周·5 话语以外的行动	271
第45周·6 如此我信，如此我活	272

第46周·1	有指望的人生	273
第46周·2	逆境中的坚忍	274
第46周·3	蒙恩与奉献	275
第46周·4	准时下班	276
第46周·5	内外兼顾	277
第46周·6	罗以、友尼基——生命影响生命	278
第47周·1	脱胎换骨	279
第47周·2	做个好师傅	280
第47周·3	接纳与舍弃	281
第47周·4	不信的心	282
第47周·5	不易走的路	283
第47周·6	逆境中的见证	284
第48周·1	生命的锚	285
第48周·2	走向丰盛的人生	286
第48周·3	慈爱的管教	287
第48周·4	贪便宜	288
第48周·5	且慢动怒！	289
第48周·6	谁掌管明天？	290
第49周·1	美丽的妻子	291
第49周·2	以貌取人	292
第49周·3	检查心灵的眼睛	293
第49周·4	永远的盼望	294
第49周·5	爱里没有惧怕	295
第49周·6	与广告拆招	296
第50周·1	合起来的手	297
第50周·2	成全好人的美德	298
第50周·3	不正常的情欲	299
第50周·4	耶稣住在哪里？	300
第50周·5	天上羊羔的婚筵	301
第50周·6	册上有名	302

我们的盼望和喜乐并所夸的冠冕是什么呢？岂不是我们主耶稣来的时候，你们在他面前站立得住吗？

（帖前12：19）



伊尹：

我有一个朋友刚认识耶稣，请问应该怎样教导她做灵修？

明蕊



心灵起航

第1周 · 1

明蕊：

刚相信的人好像新生婴孩，在灵性方面需要悉心照顾，灵命才能成长。灵修就是培育我们属灵生命的门径，透过灵修的操练，我们会对神的心意更敏锐，世情人情也更敏锐。

要建立美好的灵修生活，首先要调校个人的生活秩序。你可教导你的朋友，画一个时间表，每天安排一段特定的灵修时间，我建议最少二三十分钟，然后照着去做。非不得已，不要更改计划。试行一段时间后，如果她发觉有些日子经常未能做到，就要有所调整，订定另一个可行的时间表。总要按着她的信心和力量来安排，然后努力安心去完成。

在这段分别出来的时间内，可以鼓励她循以下步骤灵修。

（一）静心：在预先安排好的安静地方，找个舒适、不会令人分心的姿势，闭上眼睛、安定心神。可以默祷，或是唱诗。

（二）阅读：慢慢阅读当天的经文，若环境许可，诵读更好。边读边理解经文的主旨。另外，再阅读当天的灵修文章，作为辅助。

（三）默想：其实在阅读的同时，默想已经开始，阅读完毕，默想仍然可以继续。圣经方面，可以按照经文体裁，默想其中的人物、情节、词句、逻辑等；文章方面，不少篇章都会列出问题，给出读者默想的方向，也有些文章提出实际指引，帮助读者把真道应用于生活。

（四）摘记：将默想的心得写下来，或是祷文与立志，或是行动与实践，务求把自己的领受化为生活的动力，同时也成为个人灵程的见证。若不把握时机写下心得，恐怕在忙碌的生活中，我们会很快忘记圣经的提醒，以及各项实践计划。

伊尹

靠近父怀

第1周·2

创1：26～27

当创造主对你说“你是按着我的形象造的”，你会有什么感受？圣经满是神向世人所说的话语，流露他对人的情感，展示他对人的心意。我们在读经和灵修时，会与许多有血有肉的人相遇，包括容易被说服的夏娃、经历浩劫的挪亚、老来得子的撒拉、绝处逢生的夏甲、多做一点点的利百加。从他们身上，我们可以学习不同的属灵功课。但是，他们其实都是配角，圣经的主角始终是他们背后的神。

上帝渴慕亲近你，远比你渴慕亲近他更多。他从创世以来，就一直采取主动，排除万难来寻找你。让我们带着渴慕和期待的心情正如雅各说：“你们应当亲近神，神就亲近你们。”（雅4：8）

女性通常较看重关系和情感，这种特质可能使你对属灵的事情更敏锐。蔡元云医生曾肯定女性的这种特质：“事实上，神按自己的形象造男造女，他兼备了男性与女性的特质。正因为我们忽略了神的母性，才使我们与他的关系容易变得功能化、事工化，结果我们本身当有的女性素质也被埋葬了。”倘若我们善用这特质，再加上恒久亲近神，假以时日，就会渐渐活出他的形象，以他的眼光看世界，以他的性情待人处事，每天过着与他同行的生活。



夏娃——容易被说服的女人



第1周·3

创3: 1~7

当推销员向你推销货品时，你是否很快就觉得她的话可信？

一天，你走进百货公司，推销员向你推荐一瓶七百块钱的晚霜，全新配方，还有美白、去斑、保湿、去皱等功效，更添加了某种新元素，能保持细胞青春、延缓肌肤衰老，且绝无副作用。虽然价格稍贵，你还是买下来。接着，她向你介绍一瓶嘴唇脱皮霜和加倍滋润唇膏，你又买下来。其后，她说你的粉底肥腻、胭脂脱落，又说服你买特效新产品。于是，你捧着大堆化妆、护肤品回家，才赫然发现梳妆台上还有一大堆，有新的、过期的，还有只用了少许的。

伊甸园的夏娃和你一样，容易被说服，只是她的推销员功夫了得，是一条狡猾的蛇。夏娃在园中漫步，看着生命树的果子，蛇从树后探头出来，一步步游说夏娃：“神说谎。”“你信我，你吃这果子决不会死。”“我担保，你吃后必能知善恶。”夏娃逐渐解除戒备：“吃个果子有啥问题？”“好漂亮啊，一定很好吃！”“得智慧，挺好啊！”于是，她听从推介，吃了。

《创世记》第1章记载造物主用话语创造物质世界，第3章记载蛇用话语编造虚妄的世界。消费主义将人的价值与他所拥有的东西等同，忽略神看重的是内心而不是看外表的真相，而且用人的欲望取代需要，建构“不足”的假象，造成过度消费。尤有甚者，为要满足这虚假的需要，甚至牺牲了人与他的关系。



他会心痛

第1周·4

创6：5~6

如果你听到父母说后悔生了你，你会有什么感受呢？

今天的经文描述神看见地上的罪恶很大，世人终日思念恶事，令他万分忧伤。经文提及的“后悔”，是指神心中极其伤痛。在天地万物中，他只将自己的形象放在我们身上，他看我们就像照镜子一样，从我们身上本可看到自己的荣美尊贵，可惜世人所想的尽都是恶，圣洁又恨恶邪恶的神所看见的，竟是成千上万污秽的心灵。你能想像他有多忧伤？对于父神有如此强烈的反应，你会否感到惊讶？

蔡元云医生在《靠近天父的胸膛》中说：“如果我们的父亲很少分享他们受伤的经历与感受，只让我们看见他受伤之后大发雷霆或静默无声的表现，我们就会对他们产生错误认识，以为他们刀枪不入、永不受伤。因此，我们也很难明白神看见我们叛逆时的忧伤心痛。”另一方面，如果我们不将不开心的感受告诉父亲，也可能会导致我们不懂得向天父倾诉心声。这些缺憾影响我们与神之间的沟通，有碍于彼此关系的建立。

有一位不善于表达情绪的姊妹，当人问及神爱不爱她时，她就这样回答：“神给我很多东西。”原来她的父亲向来很少与她沟通，只借物质表达关怀，她就不自觉地用了和父亲之间的沟通方式与神相处，以致对于上述的问题，只能支吾以对。

我们要检视与父亲的交往模式，借此反省它如何影响我们与神之间的关系。理清地上父亲的性情和他的表达方式，有助我们看清自己是否将与他之间的相处模式套用在神身上。这种反思将有助我们与神建立更美的关系。

伊尹：

我灵修时很难集中精神，请问我怎样才能改善这种情况？

逸风



安定心神

第1周 · 5

逸风：

灵修时不能集中精神，原因不一而足——可能是环境嘈杂，打扰你的思绪；也可能是光线不足，令你昏昏欲睡。所以有牧者建议，灵修前打开房里所有的灯，也是有道理的。

在何时灵修对你也有影响。若在下午或晚上灵修，灵修前发生的事可能会牵动你的心、影响你的情绪，以致你难以把注意力集中在神身上。所以教会一般都鼓励信徒在早上灵修，正是希望避免别的事情影响他们灵修的心情。此外，睡眠不足当然也会令你没精神灵修。至于怎样解决这问题，就需要你自己好好找出原因，对症下药。

集中精神是需要时间的，时间长短则因人而异。灵修前做些松弛练习，有助于舒缓身心，集中注意力。傅士德（Richard Foster）在他的书中有这样的指导：“开始的时候，为自己定下切合实际的目标，例如五分钟（你可以考虑先设定闹钟）。首先，你需要找一个舒适的地方。然后，逐步将注意力集中在身体的部分。绷紧面部所有肌肉，然后放松。你身体每一部分都要这样做：颈、肩、背、手臂、手掌、腿、脚掌。现在你已准备好，开始安静了。”

如果在灵修中有事情分散你的注意力，或某个思想突然进入你的脑海，与它搏斗只会令你更难精神集中在神身上。其实，这些思绪杂念的出现，正反映你已进入安静的状态，开始觉察到那些你平日觉察不到的东西。允许它们掠过你的脑海，将注意力的焦点仍集中在神身上，如有困难可用短祷安定心神，这些思绪自然会平复下来。

伊尹



雨后现彩虹

第1周·6

创9：12～16

你见过天上的彩虹吗？你上次见到彩虹是在何时呢？

大雨倾盆，一连四十昼夜。挪亚带着家人一同进了方舟躲避洪水、躲避神的惩罚和咒诅。洪水把世界洗刷一新，神与大地和一切活物立约，允诺从今以后，不再用洪水灭世，并且以彩虹为记，提醒他曾与地上一切活物立了永约。

彩虹揭开世界新的一页。挪亚一家经过了昏天黑地的日子，终于看见彩虹再现。今天，我们面对黑云压顶、暴雨疾风、经济低迷等处境，能否盼望着彩虹的出现呢？

2003年，SARS（严重急性呼吸综合征）爆发期间，香港淘大花园E座有许多户人家因染病离世。那年的圣诞节前夕，有一间教会的牧师听到神的呼召，要他去安慰他们，然而他却不知道从何入手。这牧者在崇拜中分享他的异象，刚巧在座有一位姊妹是住在淘大花园的，她表示可以代为联络该区的区议员。这位区议员同时是业主立案法团的主席，当他听毕牧师的分享后，非常支持他的做法。这位牧师，使人经历阳光再现、彩虹高挂的喜乐和欢呼！

我们何时看见彩虹，何时就得安慰。因为黑云暴雨过后，神的恩典必定再现。

A Devotional Companion for Modern Women



- 撒 拉：从暗笑到欢笑
- 路 得：患难“建”真情
- 户勒大：默默耕耘的女先知
- 以斯帖：发挥自己的影响力
- 血漏妇人：永不放弃的信心
- 捐小钱的寡妇：献上真心
- 抹大拉的马利亚：全心跟随

本书依据圣经原则，向每一个女性发出问题：“你的价值在哪里？”

帮助每一个人体会女性的珍贵，帮助每一个女人在琐碎生活中绽放光芒。

ISBN 978-7-5443-3472-3



9 787544 334723 >

定价：26.00元