

第八十四章：你如何能改头换面

牧者：约尔

今天我要和大家分享：你如何能改头换面。我们常听到可以如何让自己更漂亮、更年轻。

前几天早上，我见识到那些能让人看起来更年轻的技术，有七样东西能让人看起来比实际年纪小 10 岁，人们花大把钞票在美容上，想要改善外貌。当然这没有什么不对，但我发现真正的改变是从心开始，从我们的思想开始。你可以改变外貌，但内心若无改变，便无法持久，只能给你短暂的快乐。你只会开心一下子，但久而久之，你还是会回到你的自我价值观。你的自尊、自我价值、自信心，还是会胜过你的外表。

几年前，有位年轻女孩来，要求祷告。她是我见过最漂亮的女孩之一，绝对是前十大美女。如果从 1 到 10 评分，她就是 10+。她在娱乐界工作，跟着一些节目到处跑，事业非常成功。我问她要为什么事祷告？我以为是要为家庭、事业等，没想到她说：“约尔，请为我祷告，我觉得自己毫无吸引力。”我心想：“你已经够漂亮了。”

这就是仇敌魔鬼的伎俩，牠企图操控我们的思想，欺骗我们听信那些谎言。你相信自己是什么，你的自尊、自我价值、

自我感觉就会为你的生命设限。

如果你不认为自己有才干，纵然你才华横溢也无法发挥出来。如果你不认为自己有好个性，没什么可贡献的，你的思想就会阻碍你更上一层楼。如果你自认为没有魅力，觉得条件不够，总是羡慕别人，那些负面的自我观，就会阻碍你成为神造你的样式。

真正的改变是由心开始。很多现代人不喜欢自己，他们一直觉得自己不好，只看到自己的缺点。他们反复在想那些失败，他们心里有个录音机一直在播放：“你好笨，你什么都做不好，你永远不会快乐，你人生太坎坷了……”他们纳闷为何无法享受人生？为何没有热情？

关键就在于，你不能一直否定自己，却期待有积极、信心的人生。你需要彻底改头换面，不是在外貌，而是在心里。只要你改正思想，开始像得胜者一样思考，像至高神的儿女、像以恩典为冠冕的人，结果必会令你啧啧称奇。

不要一直想着：“我的个性不好，没什么好贡献的。”你要转念想：“我受造奇妙可畏，我是万中选一的，我是神的杰作。”不要想着：“我好笨，什么都做不好。”反而要想：

“我是有才干的，我是有创意的，我的想象力丰富。”不要想着：“我没有好运气，没有好事临到我。”你要想：“神的恩惠四面环绕我，慈爱与怜悯随着我，凡我所做的尽都顺利。”当你这样想，整个人就会改头换面，改变是从心里开始的。

以猪为例，猪天生喜欢弄脏，喜欢在泥土里打滚。猪天生被设计为如此，那是它与生俱来的想法。假设你决定让猪改头换面，你带它去做世界级 SPA，让它洗泡泡澡，帮它修手指甲、修脚趾、皮肤去角质，帮它打肉毒杆菌、打领结，一切都完成后，你心想：“这只猪好帅。”

但是我们都知道，等到回到家一下车，它不会跑到游泳池畔戴上太阳眼镜、喝冰茶，而是飞奔到泥地里。它不会向朋友炫耀，也不会得意洋洋地说：“我今天好帅。”它会跑到泥地打滚，把自己弄得像从前一样脏。它绝对不会说：“我把指甲弄坏了，为什么？”你能改变外貌，但长久的改变是从心开始，从我们对自己的信念和感觉开始。

我在电视上看到一位女士，体重极度过重。她被安排参加节食和运动课程，经过了一两年，她共减掉 250 磅。整个人看起来好漂亮，穿得下 10 号衣服，先后的照片判若两人。但在

接受访问时，她看起来很不快乐，似乎非常忧虑，从头到尾没有笑容。记者注意到这一点就问她怎么回事？她不是应该引以为傲吗？

我永远忘不了她的回答，她说：“我不晓得怎么了，我还是认为自己很胖。” 她的问题何在？她的外貌已经改变，内心却还是一样。

很多人像她一样自卑，他们外表看起来很好，笑口常开、亲切友善，但心里却非常负面，一直活在懊悔中。他们心里的录音机不断播放：“你失败了、你不是好父母、你的婚姻都是被你搞砸的”，或是“你太笨了，所以事业一蹶不振”。他们让这些念头在心里播放，窃走他们的价值感。我们需要换上新录音带才能活出得胜生命，我们要从心改变。

使徒保罗教我们如何照神的方法改头换面。罗马书 12 章 2 节说：

「只要心意更新而变化。」

“变化（transformed）”是衍生自“metamorphose（蜕变）”，Metamorphose 就是来自这个字。我们都知道，毛毛虫会蜕变

成蝴蝶。意即我们的思想要朝向对的方向，我们要更新思想，不要一直想着那些定罪、不如人、自卑的念头，心思意念就会改变，人就能改头换面。

以毛毛虫为例，那原本是只其貌不扬、平淡无奇、毫无特色的昆虫，但是小时候平凡，不代表长大后也一无是处，神已经安排它要经过改造。一开始毛毛虫会变成蛹，展开蜕变的过程。那是一个过程，毛毛虫会慢慢改变，直到有一天，它开始要破蛹而出。

先是脚伸出来，接着是翅膀，最后头也冒出来了。不久它就完全破蛹而出，它能随意飞来飞去，不必在地上爬行蠕动找食物，而是在美丽花朵上飞来飞去。这只蝴蝶的大半生就在采食这些花的花蜜，这就是圣经所说的改变——当我们的心意更新，就会有这种结果，整个人改头换面。

你或许不愿承认，但一开始，我们就好比一只虫，我们的想法错误。若未经过训练，心思意念就会倾向消极。我们会想：“我争取不到升迁机会”“我的条件不好”“我永远不会成功”“我的出身背景不好”……

“约尔，神从未赐福给我，我做错太多事，没资格蒙福。”

常有人对我说：“约尔，我好比泥土里的一条虫。”你知道我怎么称这种想法吗？——“虫的思想”。

好消息是：一开始是这样，不代表最后也是这样。神已经计划好要我们接受改造，祂已经预定好要我们从一只虫变成蝴蝶。关键是，一切都由神决定，不是我们决定。改造成功的唯一方法就是：思想要符合神的话。

有些人心想：“我永远当不成好父母”“我无法让事业从谷底翻身”“我无法减重成功”……这些念头会让你继续困在蛹里。要知道：你里面潜藏一个好父母等待被释放，你里面有个成功的生命等待冒出头，你里面有个身心健全的人在等待改造过程。

你若希望看到自己被改造，就一定要相信：“在我里面有个好父亲，在我里面有个好母亲。”你或许努力在戒瘾，但是要知道：“我里面有个完全自由的人，迟早他会探出头来。”你被困在蛹里，但因着信、因着你的思想朝向正确方向，你的改造工程已经展开。

当负面念头来告诉你：“你不可能变得更好”，你就要提醒自己：“我正在接受改造，我即将改头换面了，神正在改变

我。”这样你就能破茧而出，而非总想着自己的软弱、错误和失败。要想着：“你已经蒙饶恕、你已经蒙赦免、你是宝贵的。”当你这样想，距离破蛹而出的日子就更近了。

有些人年复一年被困在蛹里。神预备要带你更上一层楼，祂预备要释放新一波的恩惠。你要兴起说：“我改造的时刻到了！我待在蛹里太久了，我一直想着所犯的错误、别人对我的批评、我所有的挫败。现在我要换上新的录音带。神定义我的生命，我是蒙救赎的、我是被饶恕的、我是被接纳的、我是被嘉许的、我是有才干的、我是有创意的、我是受装备的、我是被赋予力量的。”

当你这样做时，要特别小心。我可以看到有一只翅膀破蛹而出，我可以看到你的双脚破蛹而出。继续下去，不久你就会变成美丽的蝴蝶。

我告诉你，我眼前看到的不是失败的你，我看到的是你的价值和潜力。我知道，你是按着全能神的形象所造。我知道，你里面有伟大的种子。你们都正在接受改变，求神帮助我将你们往前推。我要说服你们甩掉自卑感、甩掉被拒绝的感觉、甩掉失望、甩掉所有负面声音。这是全新的日子，你改头换面的时刻已经开始。

有位老先生住在南太平洋小岛的小茅屋，他是个雕刻家。一辈子雕刻木头，才华横溢，非常有天分。有一天，他经过一座漂亮的庄园，白色屋子非常美丽，还有大片如茵的草地和美丽的棕榈树，里面住着岛上最富有的人。

他经过时，发现有被砍下的树干堆在一旁，他就问庄园主人打算如何处理这些树干？那人说：“那些都是垃圾，我们会请人来运走。”老先生说：“可不可以给我一根树干？”那人用奇怪的眼神看着他，说：“如果你想要那没用的树干，那就请便。”

雕刻家就把树干拖回村子，立在自己的屋子里，然后绕着树干走来走去，非常仔细地研究分析。他专心看着树干，仿佛要把困在里面的东西释放出来。他沉思几个钟头后，就开始动手工作。他日复一日雕刻树干，精准地削去不用的地方。

几星期后，他雕刻出最美的老鹰。那只老鹰张开翅膀、抬头挺胸、收起爪子，仿佛在空中翱翔。那只老鹰栩栩如生，雕刻家把它放在屋子的前廊。

几个月后，庄园主人路过看到那只老鹰，非常喜爱。他驻足

研究，欣赏老鹰栩栩如生、巧夺天工，令他赞叹不已。几分钟后，他对雕刻家说：“这只老鹰从哪里来的？好漂亮，我想跟你买。”雕刻家笑着说：“先生，这是非卖品。”但他坚持要买，就一直说服他，说：“你开个价，我真的很想买。”

最后雕刻家开价 500 元卖给他，那人就付了钱，然后把那只老鹰带走了。他洋洋得意地走在路上，走了一段路后，雕刻家对他说：“先生，你有没有发现，你刚才花了 500 元跟我买的，就是你几个月前送我的废弃树干？”那人大吃一惊。隔天雕刻家经过那座庄园，看到一个招牌上写着：“树干出售，一根 500 元。”至少他有学到教训。

我的意思是：雕刻家能从那堆废弃树干中，看见别人所看不见的。庄园主人视为垃圾、毫无价值的石头，雕刻家却能超越表象和缺点，看到它的潜能和未来。神就是如此，造你的神能在你身上看见别人所看不见的潜能。

有时人想要欺压我们，让我们觉得自卑；有时思想企图说服我们相信我们的条件不足。但神有惊人的能力，能超越外表、超越过犯、超越别人的说法。神看见你的价值，祂看到你的潜能。你或许在想：“约尔，我搞砸了，我犯了很多错误，我一定会被淘汰。”

神能看到树干里的老鹰，祂不只看到现在的你，祂还看到未来的你。你或许觉得自己像一只虫，但神依然能看到蝴蝶。你不晓得你有什么潜能或能耐？你或许觉得已经达到极限？但神看到的是更上一层楼的你。

你或许自认搞砸了机会，但神看到全新的机会。别人或许企图压抑你，神却看见你被提升，祂看到你展翅高飞，祂看到老鹰被释放出来。我要请你甩掉任何自卑感、定罪感和负面的话语，开始使心意更新，开始相信你是蒙饶恕的、有价值的、被救赎的，相信你的老鹰即将被释放出来。

我想到圣经里的雅各，他的品行不良、生性狡诈、不诚实，甚至骗走他哥哥的长子权。他就是我们眼中那块废弃的树干，神当然不会使用他，神当然会另外找个更完美、缺点更少的人。但神的眼光不同于人的眼光，神充满怜悯，祂在人身上看到我们看不见的。

我相信雅各也是这个心态：“真正的我不是这样，我不是骗子。没错，我有很多缺点、犯了很多错误，但我知道我没那么坏。我知道我里面有一只老鹰等待被释放。”我相信雅各心里知道，蝴蝶即将破蛹而出。

他自觉像块废弃的树干，但他知道神并未就此罢手。你或许觉得：“约尔，神怎么可能赐福给我？祂怎么可能原谅我？”要知道，神能看见树干里的老鹰，祂能在虫的身上看见蝴蝶。神在每一次的挫败中看见得胜，这就是神这个改造的过程，是要让你相信你是蒙饶恕的，相信每个错误必蒙怜恤，相信你就是神所说的那个人——有价值的、蒙饶恕的、被救赎的，有神的命定。

在旧约圣经里，有一次敌军来攻击耶路撒冷，掳走许多百姓，杀死他们的王。以色列人第一次没有领导者，他们非常沮丧、不知所措。当他们觉得茫然无措、自怨自艾时，先知弥迦起来对他们说信心的话，他说：“你们为何哭泣难过？在你们里面不是有一位王吗？”

我相信，神也要对我们说同样的话：“在你里面有一位王。”你或许失败一千次，但那位王仍在你里面。你或许经历多次挫败，或许错过许多好机会，但是让这些话进入你的灵——那位王还在里面。

别人或许企图压抑你，让你感到自卑，但是无论他们说什么，都无法改变神给你的潜能，一切神说了才算。祂说：祂在你

里面放了一位王、一位皇后。你应该抬头挺胸，你身上流着贵族的血液，你头上戴着恩典的冠冕，你身上穿着公义的外袍，神以力量束你的腰使你能争战，神的恩惠四面环绕你，你里面有珍贵的财宝，你被分别出来成为神的儿女。

我相信，我眼前看到的不是凡夫俗子，我眼前看到的不是平庸的人。当我看见你，我知道我看到的是贵族、我看到国王、我看到皇后、我看到你戴着恩典的冠冕、我看到至高神的儿女。你要把你里面的国王和皇后召唤出来。

不要想着：“你说的人不是我，我失败太多次了，我一定会被淘汰。”那并不能改变神给你的潜能。你再坏也不会比雅各更坏，他多次跌倒失足，神最令我喜爱的是，祂永远不放弃我们，神持续在雅各身上动工、塑造他。

有一天神说：“雅各，我要改你的名字。”他的名字意思是“骗子”。神说：“我不要你再被称为骗子，你已经从毛毛虫变成蝴蝶，从废弃的树干变成老鹰。你的新名字叫以色列。”以色列的意思就是“神的王子”。他从骗子变成王子。别人不再叫他：“嗨，雅各，嗨，骗子”，反而是说：“嗨，以色列，嗨，国王，嗨，神的王子。”

可以想见他的自尊会受到什么影响，他无疑会想：“我不是骗子、我不是狡诈的人、我是国王、我是王子、我是全能神拣选的，我要去完成命定，帮助人完成目标，实现梦想。”他开始更新心思，于是如神所应许的，他开始改变。

唯一使你停滞不前的，就是你对自己的想法，你一直想着过去的失败，自己的条件如何不足。你要重新设定思想，除去那些“虫的思想”，开始有得胜者的思想。你的态度应是：神定义我的生命，我是蒙饶恕的、我是有价值的、我是尊贵的。你要召唤出你里面的国王和皇后。

想想雅各，在人看来他里面不可能有一位王，他似乎非常平庸。你或许有同样的感觉——平淡无奇、毫无特色。但每天早上醒来，你要提醒自己，凭信心说：“我是尊贵的、我身上有全能神的种子、我里面有与众不同之处。”

当那些念头对你说：“你不可能成为好父母”“你不可能戒除瘾症”，不要一直想着那些，反而要说：“我现在或许如此，但我将来不会这样。我知道在我里面有一位王，我正在高升、我正在成长改变。”

你若能召唤出国王和皇后，那就是你的信心在动工，你必看

见神从你身上引出你所不知道的潜能。我相信改变的过程就从今天开始，不安全感和自卑感的坚固营垒此刻要被打破，你必感受到全新的价值，你必有全新的勇气跨出去完成神给你的感动，你必看见超自然的门打开，神必从你身上引出你所不知道的才干。

有些人已经有一只翅膀破蛹而出，现在该伸出另一只翅膀了；现在该放下所有过犯、失望和挫折了。如此你必感受到全新的热情和得胜，重担必从你身上卸下，你将不再像虫一样苟且偷生，而是变成美丽的蝴蝶，展开你的翅膀开始飞翔，预备领受更多恩惠，预备看见神要恢复你被偷走的一切，预备完成每个梦想。

当你的心意更新，神应许你必要被改变。那意味着那位王即将出现，那位皇后即将出现，你将活出神预备的得胜生命。阿们！各位都领受到了吗？

节目结束前，我们要给大家机会接受耶稣做你的主。请你和我一起祷告，说：“主耶稣，我要为罪悔改，求您进入我心，做我的救主。”朋友，如果你做这样的祷告，我相信你已经重生。找一间教导圣经的教会，将神摆在首位，祂必带你到你意想不到的境界。我们爱你，下周再见，阿们！