

读者推荐

我已经进入人生第二季十多年了，这是个有点干燥的季节，于是我“饮”下了这本书，感觉像是服了医生开的一剂良方！

琳达·雷布，妈妈指导机构 (momsMentoring.org) 创始人，《夫妻下半场》作者之一

你人生的最佳状态还未到来！不信吗？你要是读过《女性下半场人生指南》，你就会像几年前的我一样，了解到上帝为你所预备的会远远超出你能作出的最大胆的想象！不要辞职或退休，而要重新点燃梦想！这本书将帮助你成为上帝所命定的那个你。

戴安娜·斯派赛，《揭开面具：一个令人瞩目的人生转型和救赎的真实故事》作者，人生下半场澳大利亚执行教练

我曾经有一次被要求去想象一个能描绘出我的人生目的的图像，在我的想象中出现了一座悬挂在河谷上的吊桥。这时，你手里有一个选择权：是留在你现在的位置上呢 - 那是你已知的和安全的，或者你会鼓起勇气迈向新的未来。《女性下半场人生指南》是呈现在所有阅读它的读者面前的一座吊桥。

桑德拉·弗雷泽，医学博士，UAB 医药供应健康官员

作者夏洛琳和谢恩不仅为你的生活指明了可能的方向，而且她们还规划出了有助于你在人生下半场中的旅行准则。这些与人生密切相关的功课展示了将梦想和激情转化为充实人生的本领。这是一本最终会让你的投入得以回报的书。作者的热情、信仰和专注极具感染力。

凯西·安德森

《女性下半场人生指南》是一本了不起的书。这本书正像是为我写的一样。祈祷、行动和调整这三个词，以及原谅，是书中最富有力量的词语。凡读了这本书的人都不会失望！

劳拉·孔特劳斯·罗维，作家、企业家和房地产经纪人

这本精彩的书为每位女性提供了如何让上帝来帮她活好一生的系列工具，无声的思考挑战及鼓励。请拿起一杯茶，静下心来读一读这本改变人生的书吧！

乔·安娜·库奇，MS，CPC，“信仰辅导”机构业主，基督徒领袖及人生教练

《女性下半场人生指南》探讨了女性在中年阶段所遇到的各种挑战。我们可以用书中所提供的系列工具和计划，接受上帝在我们生命中的呼召，我们可以从其他妇女的智慧和经验中得到支持和鼓励。

朱莉·安德森, AFJ 公司业主, 地产经纪人

我在 2020 年 8 月开始成为人生下半场学会的成员 - 这一年经历了因 COVID 而导致的全球性的封锁，也是我 50 岁的一年。我作为一个全球跨国公司的高级企业管理人员，大半年都在出差。而 2020 年对我几乎就像一个神圣的停顿年，让我有时间反思，我生命 2.0 阶段中的召唤是什么？置身于令人尊敬的美国男性参与者中，我事实上是唯一的亚洲人并唯一的女性。我问人生下半场学院（HTI），那些正当下半场的女性们都在哪里呢？为此，我对这本为女性下半场量身定制的书最终出版而感到无比高兴！女士们，你们生命中最美好的部分将会接踵而来。

朱利安·娄, 2020 年人生下半场学院成员, 新加坡

作为人生下半场学院的前受训者，我惊喜地看到《女性下半场人生指南》如何进一步挑战我的人生之旅。作者把个人故事与反省的方法以及具有挑战性的操练交织在一起，促使我进一步成长。无论你是已经确定了与你人生相关的意义，或是仍在探索你的灵魂，这本书将帮助你对自己和你未来找到一个结论。

艾伦·沃伊, CAE, Women In Trucking Association Inc. 总裁, 总执行官

随着我的孩子开始离巢，我很快意识到在家庭之外有一个全新的重要世界在等着我。人生下半场学院在我开始新的使命和重要事业时，给予了关键性帮助。《女性下半场人生指南》是女性追求她们下半场呼召的完美指南。

玛格丽特·伊雷娜塔, 人生下半场学院毕业生, One80 播客制作人

《女性下半场人生指南》展示了如何通过大胆地赋予女性梦想的勇气，使人生的下一个季节更有意义；为重新发现我们的天赋和确定我们的价值提供了一种系统的方法；并给予了我们去挖掘出真我，那已被埋葬了的宝藏。作者分享了一种简单易行的情绪和灵性管理方法，同时帮助我们始终聚焦在圣经经文并注目在基督身上。

阿什利·诺龙哈, “真相与美丽计划” 联合创始人

假如在你的下一个季节里，上帝独特地为你创造的那个充满活力的生命在等着你活出来，那会是怎么样的呢？当你花时间与主一起沐浴在这样的季节中时，你是否愿意让自己变得神智清醒而又敏感呢？如果是这样，那就来和谢恩和卡洛琳一起经历一场人生之旅吧，她们将会通过在经文、指导和鼓励之间形成的一种美好的平衡途径，带你进入你的下一个季节.....那是一个祂为你 - 祂所珍爱的女儿亲手打造的季节。

卡莉·帕克，妻子，五个孩子的母亲，领导者，作家，演讲者

《女性下半场人生指南》为那些想要更多 - 更多目标和影响 - 但又不确定如何达到目标的中年妇女提供了一个鼓舞人心的路线图。这本书提供了一个行之有效的过程，其中穿插着鼓舞人心的故事和实际步骤。真是一个对人生下一阶段的目标和喜乐发出的邀请啊！

文德·盖克玛，执行教练，Wende 教练公司负责人

这本美妙的书早就该出版了。然而，等到的是一个丰富的宝藏，其中有实践的、有祷告的、有目标指向的工具，还有那些几年前不为人所知的令人耳目一新的叙事。愿我们都能重新思考上帝为我们的下一个季节准备了什么。

莎拉·兰斯顿，Women Doing Well 联合创始人和顾问委员会

尽管人生下半场的核心前提不分性别，但《女性下半场人生指南》涵盖了女性视角。这本书为女性提供了完美的下半场路线图：包括如何对你的日常活动作全面深入的评估，花时间弄清楚你是谁，你能做什么，并朝着这个方向不断努力。最重要的是，不要孤军奋战；上帝会在你需要时提供资源和关系！

玛丽·龙

作者致中文读者

女性一生有不同的季节，对这些季节和对自己独特的天赋理解得越多，你的人生就越充实。我相信我们的人生有三个目的：一是全心全意地爱主，第二是在持续的日常选择中让世界更好，第三是把上帝所赐予的天赋充分地发挥出来。我曾亲眼目睹了许多人在人生后半场中实现了这些目标。今天我荣幸地推荐张栢如翻译的《女性下半场人生指南》（Women at Halftime）中文版一书。

对于许多女性来说，人到中年要怎样在各种困境中周旋，没有人预先告诉过我们。而在前半场，我们是受到过良好的教育并做好了准备的。从小学教育，到取得一个又一个高级别学历，再到职业训练，是我们的家长和社会帮助我们步入了人生前半场。

《女性人生下半场指南》的诞生是为帮助你找到或重新发现上帝早已为你预定的人生计划。然而，这说起来容易做起来难！这个探索的过程包括首先要认识清楚你是谁，接下来是要从使你困顿不前的捆绑中获得自由，进一步去寻求并明确你的呼召，最后是去服事上帝和他人。

从四十年代出生到九十年代出生的几代人之间，有无数的女性告诉我们，前半场中她们为家庭付出了许多，当初的人生选择有着她们视为重要的意义，但与获取成功并无多大关联。如今，面对下半场，她们不禁要问“现在怎么办？”女性在人生中场阶段渴望有一个为下个人生季节赋予能量的叙述程序：一份人生答案。我希望本书能让读者如愿以偿。而张栢如对这本书的翻译是一份给中文读者的礼物。

你能感知到上帝对你的人生有一个目的吗？不管你现在的答案是什么，在接下来的篇幅里，你会受到鼓舞并迈出第一步，接下来会经历四个过程：厘清思路，获得自由，领受呼召，开始行动。

卡洛琳·卡斯尔贝里·胡克斯

Women at Halftime 合著者

美国女性下半场总教练/全球事工主任

中译本序：下半场之旅邀请函

亲爱的朋友，如果你是被这本书的标题吸引而来，这绝非偶然！那是你听从了自己内心的声音：人生过半，下半场该怎么过？不管这个声音才被你隐约察觉，还是已经萦绕于心多年，当你打开这本书的时候，你就开启了人生下半场的探索之旅。恭喜你，你生命再绽放的季节就要到来！

本书的原作者卡洛琳是一位美国资深的人生教练，合著者谢恩是经卡洛琳教练指导过的众多女性中的一位。书中的人物案例都是她们下半场探索之旅的鲜活见证，令人向往和振奋！尽管中美女性身处东西两半球，生命中带着不同的文化烙印。但是在人一生的发展轨迹中，中年时期遇到的困境和对人生目标的迷茫是一个全球性的、普遍的社会心理现象。无论西方女性还是东方女性，伴随着一系列生理、心理、社会关系和经济状况的变化，人生似乎像是在走下坡路，难道这就是下半场的必然趋势吗？假如我们能坦诚面对自己的内心，谁都回避不了“下半场要怎么过？”，这个关系到生命终极意义的问题。我们今天怎么看待和理解下半场的现实，不仅决定着每个人当下的选择，也决定了下半场的轨迹和人生结局。

在我们华人文化中，尽管人生下半场不是一个大众热点话题，但古往今来，人们对人生目的及意义的寻求和探究没有停止过。孔子在《论语七则》中论道“五十知天命”，像是设立了一个生命成熟的境界和标志，意思是：五十岁是个该明白自己的处境和命运的时候了。如果把“知天命”的五十岁当作人生前后半场的分水岭，那么怎么才算是“知天命”了呢？孔子的觉悟是：上天是存在的，人是有局限的，生命的事是属于上天的，人应顺应天命，明白“有所为有所不为”，这就是“知天命”了。孔子承认“未知生，焉知死”，他把生命的问题留给后人去上下求索。孔子的时代，人到七十古来稀，现代人远比古代人长寿。杨绛（1911 - 2016），享年 105 岁，中国现代著名作家，戏剧家、翻译家，一生经历坎坷，在 96 岁仍在叩问生命的价值与意义。

我站在人生边上，向后看，是要探索人生的价值。人活一辈子，锻炼了一辈子，总会有或多或少的成绩。能有成绩，就不是虚生此世了。向前看呢，再往前去就离开人世了。灵魂既然不死，就和灵魂自称的“我”，还在一处呢。这个世界好比一座大熔炉，烧炼出一批又一批品质不同而且和原先的品质也不相同的灵魂。有关这些灵魂的问题，我能知道什么？我只能胡思乱想罢了。我无从问起，也无从问答。孔子曰：“未知生，焉知死”，“不知为不知”，我的自问自答，只可以到此为止了。——杨绛《走到人生边上：自问自答》（2007）

历世历代的智者贤人们对生命问题的探索，把我们引向一个宏大且超越的视角，那就是上帝的视角。生命是造物主上帝的杰作，生命的一切答案岂不都在祂的手中吗？本书《女性下半场人生指南》正是从上帝的视角来探索生命的目的和意义。上帝通过圣经——由祂的启示而著成的一本生命手册，向世人表明：我们是祂所造之物，在基督耶稣里创造的，为要使我们行善，就是上帝早已预备好要我们做的（以弗所书二章十节）。人对自身存在的目的与意义的求问发自灵魂深处，上帝则愿意回应人的寻求。祂说：每个生命都是祂精心创作的，有关生命的一切奥秘都是祂亲自编写的密码，在每个生命诞生之前祂就已经设计好了。生命的存在是由上帝的意志而决定的，祂按着自己的形象亲手造人，并赋予人以耶稣基督的美好性情，基督则是那不能看见之上帝的真像（歌罗西书一章十五节）。生命也是为着上帝而造，祂要让人活出祂的美善和荣耀，这是人活着的终极目的。

亲爱的朋友，如果你已经认识了这位造物主上帝，那么就让这本书带着你从上帝视角再次使你明确自己的身份、突破困境、重新点燃上帝在你生命中预设的梦想、领受上帝对你生命的呼唤，带着你从前半场的各种历练中所得的宝藏，迈向充满盼望与喜乐的人生下半场。如果你还没有认识上帝，就让这本书向你展开上帝的视角，带你进入人生下半场的探索之旅，这条路上你不会孤单，有先行者走在你前面，前方的路有迹可循，更有无数像你一样的姐妹会与你同行！让我们先来听听三位姐妹的读书分享。

封面故事：在经历了一场突如其来的生命重创之后，琳一度陷在失败和极度的痛苦中，她对自己生命的意义是消极和否定的。就在那个时候，她遇见了上帝，在上帝的爱中，琳渐渐恢复了生气，开始用镜头和画笔捕捉大自然中的美。她惊讶地发现，自己竟然还有这么些未曾发挥过的艺术才能，她也意识到，这是上帝赐给她的天赋。她会时常通过镜头和画笔与上帝建立连结与对话。琳喜欢仰望蓝天，观察云彩曼妙地流动，说自己是在观赏“大片”——上帝导演的“大片”。本书的封面就是被她捕捉到的“大片”中的一副壮观的场景——腾升的白云披戴着火焰般的霞光。琳藉着上帝视角重新看到人生的绚丽与美好，领受到上帝的爱与深情。她说：

在读这本书之前，我固有的想法是，事业工作都已经在上半场结束了，美好的时间和年华都已成为过去，留下的只有遗憾和失败感。对人生下半场已无激情和目标，对未来感到迷茫和无助，不知如何度过。当得到这本书时，不确定这本书能给我带来什么。带着好奇和渴望，我很快沉浸在书中，手不释卷。我的心被书中的一个鲜活的生命深深地打动了……女性人生下半场还能如此精彩、喜乐和美好！她们重燃梦想、重识真我的探索行动使我一度封闭的心扉敞开了！我知道上帝与我同在，光就在眼前，我对未来还有什么可担忧的，还能让自己继续迷失下去吗！我

不由地唱起了赞美诗 - “不管山有多高，不管路有多远，心中有爱仍然可以走到云端。”我渴望并憧憬着美好的人生下半场，感谢《女性下半场人生指南》给我带来新生命和新希望。（琳，退休中医医师）

牧者心声：这本书写得真好！有稳固的圣经根基，使上帝的旨意、意念与对祂儿女的热切的爱沁入到人的内心深处。从每一页、每一行、每个字中，我感受着上帝对我热切的呼召与渴望，感受和享受着被天父温暖的引领和鼓励；我憧憬着上帝为我预设的生命计划；在祂对我的带领下，我的心平静安稳。我被上帝对我的意念深深触动，禁不住感动落泪。上帝知道我的本相，祂用爱的膀臂环抱着我并告诉我，祂热烈地爱着我，祂因我而欢欣；我是祂美丽的杰作，受祂的重视且被珍惜；我有冒险的自由，因祂是我最可靠的靠山，没有什么能使我与祂分开。是祂的恩典、爱、包容与接纳让我找回了祂所创造的那个真我身份，使我灵魂的锚坚固又牢靠地锁定在祂的爱和恩典中。我是美滋滋、喜洋洋地看完了这本书，并准备好和上帝一起做个祂定要实现在我身上的大梦、美梦！这本书适用性、实战性和操作性很强；练习的步骤很清晰；思路明确且连贯，使人容易掌握。（劉彦玲，牧师）

读者共鸣：这本书中最触动我的，是关于饶恕与自由的章节。书中引用刘易斯·斯美德的话：“不饶恕，我们就阻断了自己的快乐；我们就扼杀了自己的灵魂。”这句话让我深思。原来，饶恕并不仅仅是为了对方，更多的是为了自己。只有选择饶恕，才能真正获得内心的自由。另外，书中关于“抵制比较陷阱”的内容使我产生强烈的共鸣。作为一名曾经对事业充满激情的人，我在转型为职业心理辅导师的过程中，曾不止一次陷入与他人的比较之中。我曾因没有投入到更“宏大”的事业中而感到内疚，然而正如书中所提到的，“别人对某项事业充满激情并不意味着你也需要这样。”这句话让我意识到，每个人的使命和呼召是独特的，不需要与他人相比较。上帝对每个人都有不同的计划，关键是我们专注于自己的呼召，而不是他人的成就。我从财务管理专业人士转型到心理治疗师的过程并不容易，但正如书中所言，“人生中做一件大事永远都不会太迟。”这让我意识到，不论何时开始，只要愿意接受呼召，人生的每一个阶段都可以成为有意义的开始。这本书不仅为我提供了方向，也让我明白了在人生不同的阶段，如何找到真正属于自己的使命。我相信，如果我能早日读到这本书，我的探索或许会少些迷茫，多些清晰的目标感。这本书像是一盏指路明灯，为我照亮了未来的道路。（许肖冰，注册心理治疗师）

亲爱的朋友，我们热切诚挚地邀请你加入到你的下半场探索之旅，衷心地希望这本书也能成为你人生下半场中的一束光、一盏灯、一个导航仪、一位良伴和向导。期待你透过上帝的视角，重新看到自己本有的尊贵与美丽 - 上帝视你为祂的杰作；找到并重新启动上帝安置在你生命里

的梦想开关，把准你生命激情的脉搏；听从上帝对你生命的呼召 - 你的“天命”，激励你跨越人生后半场上的障碍，喜乐而自由地活出上帝在你生命中的梦想与蓝图！

张栢如 Rebecca Zhang

女性下半场教练（美国）

注册心理治疗师（加拿大）