

第二部份 獨特的「我」練習冊

第三章：探索自己的故事

每當一個人順利完成一件賞心樂事，他就會表露出一些行徑，
獨一無二，不會雷同，好像指紋一樣。

- Arthur Miller (阿瑟·米勒)



本章標誌著練習冊的開始，由原則轉向實踐。我們誠邀你把握這個令人雀躍的機會——徹底審視自己的生命及生活方式！

我們曾經引用以弗所書 2:10 中保羅的話。請再看一次，神在我們生命中的作為，確是真知灼見：「我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所豫備叫我們行的。」

上帝設計了人的「形象」！如果上帝造人，各有各的獨特設計，那麼我們就需要盡可能多了解那個設計，它會告訴我們最適合甚麼工作。

那麼你可以如何更清楚了解自己的形象呢？又如何看待這個形象所指向的「善行」？或者換句話說，你到底是誰？

如果你生活於上一代，可能會發現建立自己的身份更容易。我是誰？我是鐵匠...或牧羊人...或裁縫。為甚麼？因為我父親就是那樣。你是誰？我是一個妻子和母親。為甚麼？因為我生為女性，從孩提開始，就以為成家立室及養兒育女是我的生命中要關注的一切。

如果你生活於從前，可能會緊隨父母後塵，假使此路不通，毫無疑問你會接受父母的指引。韋恩的母親原本想成為裁縫，但離校時父母卻為她在銀行找到一份工。大多數人可說別無選擇，機會有限，即使有，通常由個人所屬的家庭和傳統決定。

現今社會為我們提供了大量選擇，以及更多自由去追求這些選擇。這當然只會讓我們選擇時更無所適從！致力尋找合適的職業有時令人吃不消，尤其是全心要為神工作的基督徒。

因此，在本章中，我們為你提供審視自己的機會，描繪自己的「形象」，了解自己的天分，並且找出自己的未來（或方向），讓你能夠活出理想的生活。這個目標是遠大的，但相對於神對你的期望，微不足道。

16 你的個人履歷

每個人活在這星球上的年壽是有限的。許多人只是虛度光陰，隨遇而安。但這夠嗎？有沒有方法可以讓我們更加積極主動，做好準備作出正確選擇？神給我們多少空間去左右或者選擇自己的人生道路？我們能否祈求上帝幫我們分析了解自己擅長甚麼，因此應該專注甚麼？

我們堅信我們可以...而且應該。

可是如何才能窺探未來呢？我們相信，未來的端倪，實際上在自己的過去和現在有跡可尋。與其猜測有朝一日會如何，倒不如將重點放在個人過往（不論長短）及現在的所作所為。為甚麼？因為只有這樣，才能真正仔細審視你的確實依據。

在以後的篇章會開始使用一些從別人的計劃和故事中借來的工具，是需要由「你」本人自我了解出發，只有這樣才能嚴肅看待來自你生活的憑證。你在本書中所做的練習是否有用，將取決於你讀本章的見解。

故此，我們的目的是幫你確定自己擅長甚麼，甚麼讓你滿意，甚麼讓你有滿足感。當你躺下來回顧一天的所有眾多活動...哪些時刻回憶起來令你最快樂？回顧一生，哪些活動你最珍惜？當你悉力以赴，達成任務後，哪些成就最令你躊躇滿志——不止在於完成某事，還有在過程中的啟示。

但在急著做練習之前，請你停一停、想一想。

想想你的生活現狀，內心要清楚，知道現在所做一切，神與你同在。生命中此時此處，你與神的旨意關係密切。這並不意味著你必須原地踏步，而是意味著你成就神的旨意之前，你不必覺得需要勇闖他方，或者變成另外一個人。

有些人常常抱怨自己生不逢時。如果你也面對相同問題，我們建議你先別埋怨自己的出身和背景，倒不如欣然接受現狀，將現狀視為神帶領你步向未來的機會。

現狀是你的起點。只有接受現狀之後，有條不紊地審視過去，你才會真正開始努力理解自己。

這包括記取自己的故事，重述故事的精華。這樣做是為了掌握自己的形象，了解神如何造就自己，以及過往甚麼經歷造成自己的現狀。神為我們準備的未來很少會與我們的過去完全脫節。儘管未來會出現變數，但面對未來的基本上是同一個人。儘管神請我們放棄某些事物，但我們有需要了解自己的本質，以便充份發揮內在的恩賜。

無論是你的創造還是你的經歷，都是神的恩賜。神這樣做是為了讓你與祂一起工作，成就祂的旨意，靠的是你盡情發揮神賜給你行善的力量。在本章中，我們希望幫你看清楚這種力量，你可嘗試理解部分力量怎樣得以發揮，有時甚至在不經意之間經已實現...因為即使你覺得工作不適合你，你心底裡的信念仍會盡顯在你所做的一切當中。

那麼，以下練習的目的是回憶生命中不同時期最自豪的成就——那些讓你感到興奮的活動，因為覺得作出了真正有價值的貢獻，或者只因為做著真正喜歡而且擅長的事。

注釋 1：開始做練習之前，請閱讀所有說明，以便對練習內容作好心理準備。

注釋 2：雖然練習要求時間和精力，但是物有所值。它為你打好基礎，使後面章節的其他練習更易做。如果你想進一步了解這種方法，可參攷拉爾夫·馬特森 (Ralph Mattson) 和亞瑟·米勒 (Arthur Miller) 的見解和著作，如《找到一份你可以喜歡的工作》、《關於你的真相》和《為甚麼你不能成為心目中的人物》等書。¹

17 你的自傳

第一步

我們希望你揀選一生中最自豪的七件事——成就特別令人欣喜的時刻（不僅能取悅他人，自己更特別欣慰），做著真正喜歡的事情的時刻，以及得嚐成功喜悅的時刻。應該集中在你協力促成的事情上，而非別人為你安排的歡樂活動。

可以使用以下一項或多項方法幫助你完成這個練習：

1. 從童年開始，將生命分成幾個階段。迅速列出每個階段樂意做的所有重要事情。
2. 可以回顧一下工作、遊戲和學習中最愉快的經歷。寫下最難忘的事件。
3. 可以列出生命中扮演的不同角色。

現在回顧一下列出的內容，選出七項整體最令人稱心滿意的成就。你可能想包括一些長期成就，而非獨立事件。（例如，精通某些活動，好像釣魚、數學、樂器、籃球或駕駛卡車...）無論你選擇甚麼，共通點是滿足感，感覺這是天生我才必要做這工作...而且必定做得好。

第二步

根據以下標題詳細描述這七項成就。

- 1 以一行文字描述工作摘要。
- 2 工作的細節，清楚說明個人如何去做。
- 3 再看看剛剛寫好的內容，找出自覺滿意的個人行動，並在動詞下劃線。（例如：「我制定了一份必須完成的工作清單，然後收集了工作所需的工具/設備。我請個別人士每人負責一項任務...」）。也找出工作上特別喜歡的人物事物，並在名詞下劃線。
- 4 這項活動哪方面最令你滿意？

第三步

重讀你所寫的內容，就著不斷重複出現的主題，試回答有關問題（毋須局限於此處列出的單詞，單詞僅作示例）：

1. 能力：你用甚麼能力來完成任務？記下大多數故事中不斷重複使用的能力。

從以下列表選擇，又或者自己提供。

| | | | |
|----|----|------|------|
| 寫作 | 分析 | 說服 | 策略 |
| 教學 | 設計 | 談判 | 研究 |
| 組織 | 評估 | 協調 | 網絡 |
| 輔導 | 創建 | 建構 | 諮詢 |
| 塑造 | 解難 | 隨機應變 | 調查 |
| 計劃 | 組裝 | 落實 | 學習 |
| 激勵 | 實驗 | 開拓 | 娛樂 |
| 推廣 | 出版 | 表演 | 建立關係 |
| 合成 | 管理 | 操作 | 觀察 |
| 面試 | 交流 | 培訓 | 輔導 |

寫下經常重現的能力

| |
|--|
| |
|--|

安納

從事了職業治療師五年後，我得到了一個夢寐以求的機會，任務是為社區養老院擬訂某種資料方案，幫他們為入住養老院的長者創立助興娛樂節目。

當我調查養老院時，採訪了管理層及員工以了解他們的需要，耗時由原定六個月變成十八個月。然後我研究整理了相關資料，包裝成一本員工手冊，隨後又設計了入門課程，並著手培訓員工，然後更將手冊出版。

- ◆ 我樂於有機會運用我的進取心和想像力來處理任務。
- ◆ 我很高興能夠透過積極聆聽、指導以及教學技巧，進行諮詢。
- ◆ 我喜歡參與所涉及的研究。
- ◆ 任務要求我尋求溝通以及包裝資料，然後付諸實行，我深受鼓舞，結果是看到人人裝備得很好。
- ◆ 我尤其喜歡能夠自行分配與人相處的時間。當我與別人溝通要停一停時（例如選了內向的人！），可以把時間轉花於研究上。
- ◆ 尋找改善養老院長者生活質素的方法是將我的價值觀付諸實踐的一種方式。

回顧整個經歷，我現在看到一些元素是我生活中反復出現的主題。

2. 主題：你最滿意工作中甚麼對象或主題？

從以下列表選擇，又或者自己提供。

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 想法 | <input type="checkbox"/> 金錢 | <input type="checkbox"/> 數字 | <input type="checkbox"/> 概念 |
| <input type="checkbox"/> 人 | <input type="checkbox"/> 工具 | <input type="checkbox"/> 機器 | <input type="checkbox"/> 顏色 |
| <input type="checkbox"/> 設計 | <input type="checkbox"/> 方法 | <input type="checkbox"/> 業務 | <input type="checkbox"/> 時間表 |
| <input type="checkbox"/> 圖形 | <input type="checkbox"/> 符號 | <input type="checkbox"/> 動物 | <input type="checkbox"/> 程序 |
| <input type="checkbox"/> 政策 | <input type="checkbox"/> 項目 | <input type="checkbox"/> 語言 | <input type="checkbox"/> 書籍 |
| <input type="checkbox"/> 預算 | <input type="checkbox"/> 問題 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

寫下最常出現的主題

3. 境況：甚麼境況令你表現卓越？甚麼境況最能激起你的鬥志？

從以下列表選擇，又或者自己提供。

| | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 籌備項目 | <input type="checkbox"/> 著手解決問題 | <input type="checkbox"/> 開創先河 | <input type="checkbox"/> 面對挑戰考驗 |
| <input type="checkbox"/> 懷著信念 | <input type="checkbox"/> 看到具體成果 | <input type="checkbox"/> 指引清晰 | <input type="checkbox"/> 存在競爭 |
| <input type="checkbox"/> 單獨工作 | <input type="checkbox"/> 自覺成長 | <input type="checkbox"/> 自由行事 | <input type="checkbox"/> 工作有時限 |
| <input type="checkbox"/> 目標明確 | <input type="checkbox"/> 照顧需要 | <input type="checkbox"/> 獲得小組或機構全體參與 | <input type="checkbox"/> 工作沒有時限 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

寫下最常出現的勵志境況

阿利斯泰

我以為我會成為海外傳教士，但事實並非如此。當我還是個牧師時，幫忙成立了一個有特殊目標的宣教小組。我們旨在動員西方基督徒，前往一些亞洲大城市，在寮屋居民之間生活及工作。我碰巧在家，但參與其中，因為十分認同這個夢想，也因為我與最早前往菲律賓馬尼拉的兩個小組中的幾位年輕成員曾緊密共事。

我最終與這個小組共事了總共大約 11 年，最後四年為全職工作。我的角色很多時要離家外出，工作主要涉及與教會和其他機構建立聯繫，為工作人員提供教牧支援，以及輔導受訓人員。也一併探索聖經根源、神學框架、社區發展理論和跨文化理解，以闡明使命的異象和價值。那段時間非常艱難，可也是我生命中最滿意的經歷之一。令人如此滿意的一些元素是：

- ◆ 我喜歡創業，不擅於守成。
- ◆ 我喜歡團隊工作。
- ◆ 我喜歡鼓勵、裝備及支持年輕人追求夢想。
- ◆ 我喜歡遊歷及教學小組，但更喜歡在行動反思基礎上，在持續關係中作出個人指導。
- ◆ 我從幫人籌備項目以及作出事後評估得到很大滿足。
- ◆ 我喜歡做研究，並以文字來嘗試傳達重要見解。
- ◆ 我渴望基督徒培養堅強個人信念和社會良知。

回顧這件事及其他類似經歷時，我意識到大多數的經歷都是我生命中反復出現的主題。

4. 關係運作模式：你怎樣與他人建立關係來達成這些意味深長的結果？

從以下列表選擇，又或者自己提供。

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 經理 | <input type="checkbox"/> 單打獨鬥 | <input type="checkbox"/> 協助人 | <input type="checkbox"/> 隊長 |
| <input type="checkbox"/> 統籌人 | <input type="checkbox"/> 推動人 | <input type="checkbox"/> 領導人 | <input type="checkbox"/> 教練 |
| <input type="checkbox"/> 隊員 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

寫下最常出現的關係運作模式

韋恩

我永不忘記那天獲邀籌辦並安排為期四天的巴士之旅，將 130 名青少年和領導人從惠靈頓送到奧克蘭。我立刻「準備就緒」。即使第一次會議進行期間，我經已在盤算著如何使這活動成功！我只有 20 歲，但之前一年已經安排籌辦了一次類似活動（規模要小得多），當時我還是達尼丁的一名大學生。意念（和名稱）來自北方一位朋友，經我開發成為概念。

活動叫「娛樂有加」，意念是去另一個城市旅行，做盡有趣的事情。我要參與研究各種可能方案，並洽談巴士租賃、娛樂場所和住宿選擇。然後面對安排這一切的考驗，（很少場地可以同時容納三輛巴士的人數），計算成本，推廣促銷等等。

我安排整個活動的每個細節每一刻。像發條一樣運作，人人都有一個球——包括我！回顧我的做事方式，顯而易見——易見是因為這種模式自此在我生命中重複了無數次。其中一些因素是：

- ◆ 意念並非我的原創，而是可以攻玉的他山之石，看見潛質，將其發揚光大並視為己出而已。
- ◆ 我起初得到上司的鼓勵及協助，確定了項目範圍之後，就決意獨自承擔整個項目，希望老闆採取放任政策。

- ◆ 許多價值觀對我來說非常重要。例如，我愛自我挑戰，要以最少的金錢做最多的活動，還希望孩子們在活動時間當中盡可能多體驗不同的新事物。
- ◆ 我想像期望的後果，然後用探討技巧，連同大量紙筆清單、圖表插圖，來製定整個活動的日程安排。

5. 結果：甚麼結果給你那種成就的快感？

從以下列表選擇，又或者自己提供。

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 克服困難 | <input type="checkbox"/> 迎刃而解 | <input type="checkbox"/> 成就卓越 |
| <input type="checkbox"/> 看到建樹 | <input type="checkbox"/> 大功告成 | <input type="checkbox"/> 備受尊崇 |
| <input type="checkbox"/> 實現期望 | <input type="checkbox"/> 接受謝意 | <input type="checkbox"/> 有人受惠 |
| <input type="checkbox"/> 吸收知識 | <input type="checkbox"/> 全權負責 | <input type="checkbox"/> 開創新河 |
| <input type="checkbox"/> 撥亂反正 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

寫下最常出現的結果

18 你的指紋

這些因素結合在一起就成為獨特的多向導激發性模式 (multi-dimensional motivational design)，亦即亞瑟·米勒 (Arthur Miller) 的所謂激發性「指紋」 (motivational fingerprint)。辨別這個「指紋」的形狀是探索靈命標竿 (SoulPurpose) 極其重要的關鍵。

總結上面 1-5 的發現：

1. 能力

2. 主題

3. 境況

4. 關係運作

5. 結果

朋友的回饋意見：小組中的個人反思

這裡你有機會得益於朋友的鼓勵——有時也許還會得到語重深長的勸誡！完成使用本章教材後，可與小組會面，輪流介紹自己的發現，允許小組認同或質疑你的理解，透過他們各自對你的觀察，來加深對自己的見解。

要預留足夠時間，有可能需要多次分享，以便小組所有成員都可從中獲益。

19 發掘天賦的困難

製作自傳練習及自我分析，對有些人來說比其他人容易。出於種種原因，許多人已經喪失了真正喜悅的感覺，似乎難以置信，卻經常發生。一些原因如下...

我們按照早期所受影響，追求興趣，發展技能。

父母、師長及其他重要人物的意見，都帶有偏見：

- 父母希望孩子繼承家族事業...很容易故意鼓勵孩子發展有用的才能或天賦，同時忽略或者忽視不切實際的才能/天賦，即使孩子得天獨厚。
- 父母都希望子女得到自己的「遺傳」...同樣道理，父母會刻意鼓勵孩子跟自己志趣相同，自己不感興趣的則視若無睹。
- 作為照顧者，經常對工作的好壞存有偏見，而忽略了人與工作是否「切合」。
- 有些父母壯志未籌。爸爸曾想成為飛行員，卻從未得過鼓勵或資助。現在爸爸鼓勵著兒子這樣做，無非想實現自己的雄心而非兒子的抱負。

這並不是說作為父母或老師，你不應該給予孩子任何形式的鼓勵或指導。你當然應該幫助孩子探索自己的才能和興趣，但也應該留意自己的偏見。你需要學會「解讀」你的孩子。要探索積極反應的關鍵是熱忱。你的孩子喜歡做甚麼？

我們都曾接收過一些貶低我們熱衷的事物的信息：

- 孩子想做「創意手作」，父母卻認為利用數字或電腦才能真正賺錢，也因此誘導孩子們遠離先天興趣。
- 或者相反。孩子們有時會想緊隨父母後塵，但父母眼中只見到自己曾面對的滿途荊棘，或者心灰意冷，因此會試圖勸阻孩子。

矇蔽人的成見

- 女性具有管理或領導才能...卻選擇視而不見，因為一向被灌輸著領導是男性做的工作的概念。
- 想要做兒童工作的男人...卻害怕因為扮演「培育」角色而被嘲笑。
- 「所有律師都斂財」...一名年輕女性因此放棄了本可有所作為的職業。

發展實力未必符合自己意願

在切實回應某種需求之餘，我們在某個領域確立了眾所周知的實力。很快會發現自己的角色被定型，只因為我們證明了我們可以做到。

- 就像一位女士在公司擔任財務主管，而具備能力處理財務，但她卻想參與有關培訓義工的服侍。即使在她加入其他組織時，仍被要求擔任財務主管。
- 或者一位年輕父親經常為朋友解決技術和電腦問題，但他真的想在戶外做些體力活動。

過份重視別人的想法

- 有人自幼相信在所有重大決定上應該聽從別人意見，將自己生命的責任拱手讓人，認為別人更了解自己。雖然其他人經常給我們有用的建議和資訊，但我們更應該衡量神的啟示，認識真我，以及我們的生命可以成就甚麼。
- 我們可能受制於別人的要求，以至忽略了自己喜歡的東西。

我們相信感覺良好就沒有犧牲

- 享樂在一些基督徒之間有「負面的評價」，他們認為越不喜歡的事，就越應該去做——這樣就會在遵從和順服中成長。

事實上，任何工作/角色/職業都會有挑戰有要求，讓我們在竭盡所能之中成長。然而，若所做的事令人愉悅，就更能切實表現真我，靈性也會同時成長。是的，我們有時需要執行不特別擅長的任務，但如果一生大部分時間糾纏於這些角色，會否令我們更加屬靈？非也。神造人有其目的。汽車製造商設計重型四驅車，儘管也可以在密封道路上馳騁，卻不適合。四驅車專為越野而設，只有如此才能體現其獨特設計，人也如此。

因此，重要的是：

- 好好享受你真正喜歡的活動，讓你充滿活力的活動，令你心滿意足的活動。

- 掌握線索。你小時候自然而然傾向甚麼活動？你最喜歡甚麼遊戲活動，或者甚麼遊戲活動讓你與別不同？審視你的遊戲活動是一個好開始，因為遊戲活動通常會顯示你的喜好，也可能顯示你的憧憬。回首童年還有另一個原因。你的遊戲選擇不一定令父母聯想起你的未來職業，父母更有可能只會讓你做擅長的事。
- 找出試圖影響你的聲音，並求神幫你作出篩選。留意自己對某個選項的想法或感受，而不是別人的想法。要知道這需要時間。我們有時會一輩子習慣了基於錯誤理由去揀選活動、工作，甚至職業，有些理由已在前文簡述。要與神創造的那個你重新接軌，可能需要一段時間。將你未來的方向和探索交給神，相信祂會給你線索，繼續前行。記住：「不要忽視你內在的恩賜...」

¹ Arthur F. Miller and Ralph T. Mattson, *The Truth About You* (Ten Speed Press, 1977,1989) and *Finding a Job You Can Love* (Nelson, 1982); Arthur F. Miller with William Hendricks, *Why You Can't Be Anything You Want to Be* (Zondervan, 1999).