

第三部份 編織匯聚

第八章：學會有效處理互相衝突的需求和責任

短期失衡在所難免；長期失衡後果堪虞。

- 謝拿德·薛莎 (Gerard Sittser)



34 狄妮絲的困境

教學是我的初戀情人，一直以來都是。我自幼就喜歡組織戲劇課堂讓弟兄姐妹參與，並且「教」他們基礎算術和閱讀。所以當我申請入讀師範學院，而且最終成為一名小學教師時，沒有人會感到驚訝。

除了孩子還小的那幾年，我一直教學至今。目前，我在離家 20 分鐘路程的學校教小學五年級的學生。不消說，要兼顧工作和家庭從來不容易。丈夫布雷特 (Brett) 和我曾多次討論我應否該完全放棄教學，要兼顧的實在太多。

育兒當然重要，但想盡力繼續參與三四個群體和教會同樣重要。教書不僅僅是一份工作，大部分壓力來自如今對教師排山倒海的要求。

這一切都意味著我的生活受著緊緊的束縛。我喜歡教 9 至 10 歲的孩子，但也有一些其他喜歡的東西。畢竟，如果生活就是早上起床，上學，回家，打理事務，睡覺，我會很快枯竭。

因此過去五、六年，當我回到教學崗位時，真的讓我陷入困境。校長對我們要求很高，制度亦如此。文書工作迫人，亦要預備參與一些日常教學工作以外的課外活動。有時我覺得校長認為教學應該是生活的全部，教師應該全心全意為教育事業奉獻，會議突如其來，要求層出不窮，包括晚上和週末 (週六和週日！)。然後當 ERO (學校審查機構) 出現或需要準備成績表時...情況會更糟糕。

你可以理解這一切給我帶來生活各方面的壓力，有時迫人太甚。事實上，不久前我已到了必須著手解決問題的地步。僱主不切實際的期望，正在扼殺我日漸成長的幸福感覺和靈命標竿，我決意要堅守立場。

一開始非常困難，因為我非常盡忠職守。此外，我恐怕如果我為教學工作分配的時間和精力設限，很快就會被解僱，雖然事後證明實屬過慮。事實上，正是那個「最壞打算」幫我解決了問題，我決定，如果校方解僱我，那是他們的選擇。我想在那裡教書，我是個好老師，他們若解僱我，損失不會少於我。

在布雷特 (Brett) 的幫助下，我制定了一些明確的界限，這些界限或多或少確保我 (和其他所有人！) 不至沒頂。我要跟校長作出一些周旋，可喜的是他也知道我不躲懶，有良好紀錄，有助我討價還價。情況就是...「如果你想我做這份工作，這些工作就是打算付出的，而那些工作就是我不打算付出的。」聽起來很簡單，但我需要布雷特的無限鼓勵才能正視校長！

結果，有時我會在孩子們離開學校十五分鐘後離開校園。我選擇不帶任何工作回家。學校裡

也有我不做的校務，不參加的會議。

這不容易，我不得不經常提醒自己和校長，界限在哪裡，甚麼才合理。工作量增加，必然造成內部壓力和外部壓力。一個有用的監察方式是布雷特和我，與校內一位資深老師安排每月會議，會上我們討論事情的進展，並決定必須採取的任何糾正措施。

教學以外，其中一個關鍵是不要將一年視作沒有起伏的整段時期，而將其視為一系列季度(或迷你季度)，每個季度包含非常繁忙的時段，隨後則是相對清閒的時間。我已經學會接受，現實生活不可能每星期各方面都四平八穩。

這特殊解決方案，源於自我探索，逐步取得個人平衡。生命裡曾經有過一段時間，我試圖全年達至完美平衡，那個涅槃境界卻可望而不可即！遠遠不及！是沒有可能又難以置信的神話！

然後我明白到，為了盡我所能教導孩子，年中某些時候孩子的需要會主宰了我的生活。例如，學校音樂會或趕著準備成績表。為了應付這些壓力點，我會減少其他活動。如果我(和生活中的其他人)知道事情不會一直如此，我會盡力完成我職責以外短時間的工作。

有時教學工作需要讓路給其他職責，以作補償，到了要優先休息的時候，就要有明確的刻意安排。與朋友一起露營兩週是神聖不可侵犯的，我和布雷特每年 10 月的三天二人世界亦如是。

另一個有用的關鍵是我們周圍的支撐結構。雖然布雷特和我都沒有家人住在附近，但我們結交了一批好朋友，基督徒和非基督徒都有，他們非常了解我們，清楚我們的脾性，分擔我們的工作。任你怎麼想像，這都不會是單方面付出。例如，我們互相接孩子放學，定期讓孩子來家過夜，每週一起吃一頓飯...還有其他一些非正式的支援。忙的時候，經常會有人為我造菜送飯，或邀我們共膳。我們也嘗試投桃報李。如果生活中沒有這些人，事情就會困難得多。

即使有了這些雪中送炭、古道熱腸的朋友，事情有時還真令我難以招架。就在那個時候，我學會了不要做眾望所歸的女超人(儘管這個想法確實吸引!)，努力正視自己的限制。(布雷特幫了忙!)我精力有限，只能奉獻這麼多，根本無法滿足所有要求。

但正是這個非常決定帶出了另一輪自我探索。我是一個有條理的人，卻不可能把生活編排得完美無瑕。有時你必須現身——一位朋友的父親進入彌留階段，一個孩子急需個別面談，一個鄰居突然到訪問聊。我自知不能與世隔絕來遷就自己的幸福時間表。

最近有朋友轉述另一位朋友對她說的話時，讓我印象深刻——朋友說我最近似乎沒有時間陪她，令我深感歉意，令我意識到人際關係比其他任何事情都重要。所以我當下決定讓別人(包括

我的五年級學生) 成為影響我生活的關鍵。

是的，我知道這會釀成一些難以解決的衝突！是的，我承認，我仍在學習成長中！但最近至少知道何去何從，而且對前景有了一點概念...

玩雜耍

我們許多人都會認同狄妮絲 (Denise) 面對的考驗，就好像一個雜耍演員，任何時候，我們都有一大堆角色和職責，要去應付這些要求引起的衝突。處理這些衝突並不容易，要保持所有球懸空——或者正如牛津詞典所說，在同一時間內「...巧妙地平衡幾樣活動」。¹

這種雜耍式應付承諾與承諾 (任務與任務，角色與角色) 之間的衝突，並非甚麼新鮮事物。例如，箴言三十一篇中描述的女人顯然要扮演多重角色。她不僅是妻子和母親、管家，而且還是一個商人——買賣房地產，種植葡萄園，製作及銷售衣服。當時她又服事貧苦大眾，以睿智助人而聞名，其信仰和善心廣為人所稱頌。一切聽起來令人相當疲累，而且有點嚇人，她卻是一個傑出的整合模式，強烈的信仰顯然是狄妮絲活動的核心。

以類似的方式，舊約中的領袖尼希米肩負多重責任。我們認為他主要是一個祈禱者，為那些被剝削和壓迫的人伸張正義，並且對抗宗教領袖的偽善，他的確是如此。但尼希米也是耶路撒冷的總督，專責重建城牆。這項大型建築工作是他的主要任務，周圍一切事情都必須切合這個任務。

但任務不只如此，尼希米還面對其他波折。城牆已遭敵人一再攻擊而受損毀，而那些敵人仍在附近駐紮，即使在修築工程進行期間，仍威脅重新發動突擊，逼著工程要從速完成。說的是限期！

尼希米還要處理城牆內的不和及衝突。最重要的是，他要直接向波斯王負責——總之要平衡以色列的期望和佔領國的願望。這一來確是一個挑戰！

35 整合、平衡、平安

整合

因此，處理互相衝突的承諾並非新鮮事物。然而，在現代生活中要把衝突整合，還有另外一些挑戰。二十一世紀的世界跟歷史上大多數人所經歷的世界大不相同。如果你能讓自己回到工業革命之前，你會發現自己身處一個村莊或城鎮，不僅與家人和朋友住在一起，還與他們

一起工作、崇拜及消閒。事實上，對大多數人來說，在歷史上大部分的時間裡，工作都是以家庭為中心。

的而且確，在同一個社區裡作息及休憩會有其問題和壓力，而其積極作用是帶來充分整合的生活。今天，我們會發現自己參與了多個社群，可能在一個地方居住，在另一個地方工作，再在其他地方崇拜，朋友及利益網絡遍布各地！（考慮到電郵的便利和旅行的自由，實際上無遠弗屆。）孩子不是趁我們在家工作的時候，通過觀察和參與來學習一門手藝，他們通常不知道父母每天「出門去做甚麼」。他們或許可以說得出父母的工作（「爸爸是貨車司機」），但要他們解釋爸爸整天做甚麼，可能會一頭霧水。

整合意味著生活各方面達到舒適和諧合一，工業革命的影響卻將生活一切化整為零。難怪大多數人都拚命在角色與責任之間找回整合的感覺。

所以，我們玩雜耍。但雜耍的不僅是一堆承諾，不僅要讓圓球始終留在半空，承諾還會不斷變化！我們剛剛熟習，其中一兩個又會出現更替或放大，令生活變得分外困難！新形狀、新尺寸、新色彩...

因此，如果要在現代世界中整合生活，達致平衡，雜耍是每個人必須學習的一項絕技。

平衡

字典將平衡描述為「...影響力均勻分佈以確保穩定；精神或情緒穩定；不同元素均衡或比例適中的狀態；中和的影響力或力量。」當老闆要求我們把所有時間和精力投入工作時，如果只知屈從，事情就會超出常理。要生活保持平衡，我們極需找到一種「中和的影響力或力量」——例如一個可以提醒我們緊記其他承諾的配偶或朋友！

當我們為一項任務付出遠超其價值的時間和精力時，也會失去平衡，例如在一項 20 小時的任務上花上 100 小時。如果我們衡量一週的不同角色和任務未能恰如其分，其他事情就會受到影響，更不用說做到心境平靜。

但不要錯誤以為平衡意味著平均分配每天或每週的作息時間。當我們同時處理多個角色時，有時總會讓這個或那個角色主宰了我們的精力和時間。生活就是如此。正如謝拿德·薛莎（Gerald Sittser）指出「短期失衡在所難免；長期失衡後果堪虞。」² 平衡是我們帶給生活的東西，不是每分每刻，而是漫長過程。要達致平衡，我們先要找出最近在哪些方面埋頭苦幹，然後作出補償——跟著把精力投放生活的其他重要部分。

平安 (shalom)

平衡就是為生活元素維持一個舒適的比例。整合是要每個不同部分都有意義，並且切合事物整體規劃。這可能更難實現，但整合可為我們生活帶來意義和目標。

實現這種整合的一個關鍵聖經概念是記住我們的「召命」。³ 當生活似乎破裂成互不相干的碎片時，我們就要跟這些碎片連結起來，要重拾一種完整的感覺。要達到這個目的，我們可以通過認識自己為人，了解神的召命，以及找出方法切合神的旨意。

這裡還有另一個適用的聖經用語，這個詞語描述平衡與整合的完整狀態，這個詞語就是「平安」(shalom)。平安 (Shalom) 談及整體與和諧——所有事物都在適當的位置：關係、工作、休息、創造。

36 實踐概念——我們的故事

當然，這一切知易行難。到目前為止，我們已經描述了這個概念。現在讓我們嘗試把概念跟現實連接起來。我們 (本書的作者) 不揣冒昧講述自己爭取平衡與整合的經驗——逆境順境兼而有之。希望你至少能夠認同我們的部分旅程，並且在這裡找到一些關鍵，以便在你自己的生活中取得更大程度的平衡與整合。

阿利斯泰

我喜歡參與各種不同活動所帶來的考驗和多姿多采的生活。我和妻子艾莉森、19 歲女兒嘉芙蓮、16 歲兒子基斯以及愛玩的三歲孫女露比住在一起。因此，家庭生活主宰了我的大部分活動。

在我的工作生涯中，大部分時間同時擁有幾份工作，通常將牧靈領導工作與神學研究和教學結合起來，加上其他一些主要是志願工作，例如在董事會任職。我也喜歡在幾個樂隊裡演奏音樂，打高爾夫球和看橄欖球，看電影，享受社交的樂趣。

結果，一個雜耍者試圖保持幾個球懸空而不掉落的畫面正好是我的寫照。我看過很多雜耍演員，出色表演所需的技巧總令我驚歎不已。事實上，有些人非常聰明，幾乎毋須看球，甚至不必細想正在做甚麼！

可惜生活對我來說從未如此輕鬆。我覺得很難說不——我只是不喜歡錯過任何事情！但我很清楚，事事關心經常讓我過度投入，徒添壓力煩惱。因此，我經常要重新審視我的優次事項。我真的能夠保持所有這些球懸空嗎？我在各種職責之間維持著的平衡是否恰當？

為了整合得宜，兼顧工作和家庭，我選擇了大部分時間在家辦公。我知道其他人可能不喜歡這種家庭工作界線模糊的方式，但這方式對我和家人十分奏效。

雜耍肯定是我感受的寫照，但我又發現了另一個保持生活健康平衡的有用想法，就是五項全能。

五項全能是奧運會項目，要求運動員在五項軍事技能上進行比賽：擊劍、騎馬、跑步、射擊和游泳。道格·謝文 (Doug Sherman) 和威廉·亨迪士 (William Hendricks) 在他們的著作《時間管理有夠神》 (How to Balance Competing Time Demands) 中寫道：「作為一名五項全能運動員，你不能只在跑步和游泳等一兩個領域突出，而因為不喜歡騎馬，或者對手槍有興趣，而不認真對待其他項目。你必須在所有領域都表現出色。」

由於每個項目需要的技能完全不同，因此必須仔細規劃每個項目的訓練時間。在單一項目追求完美可能會破壞整體目標。試圖成為世界頂級泳手或劍擊手會造成過分壓力。因此，五項全能運動員的目標不是追求完美，而是「整體卓越」。

我喜歡這個模式，在於這模式促使我把生活看成一個整體。在所有領域追求成長——家庭、就業、教會、社區和友誼——是我的目標。我意識到這些部分重疊交集，互相影響。五項全能有助我將生活的一切整合成一個全面整體，並以上帝為我的教練。

這模式還認同個別性格。每個人都要制定自己的培訓計劃，這要求我們充分了解自己，促使我們做好準備發展自己的長處... 並為弱點作出補救。

安納

平衡——你要麼愛它，要麼恨它。此刻下我正跟它糾纏，因為未能按我想法處理。要做的事情太多了：房子和花園需要保養，食物和洗衣和基本生活需要處理，朋友和親戚需要保持聯絡，作為父母的許多豐富體驗，各式各樣的事奉機會，大學進修的挑戰...

平衡——有時我喜歡它。去年突如其來的某一天... 感覺上生活平衡了！陽光明媚，我得到我正正想要的學習和工作承諾。我有充裕的時間停下來聞一聞玫瑰花，對生活和整體的合成部分異常感激。

事實上，達到這種狀態需要時間——不會一夜之間發生。但感覺良好，因為我的努力取得了滿意的成果。幾年前，作為研究生的第一個星期讓我進退兩難，眼看所涉及的工作量將蠶食我為家務預留的時間。我知道如果我晚上和週末都投入這個課程，盡可以完成課程。但我沒打算在那個階段這樣做，家人也沒有為我突然缺席而做好準備。

另一方面，我也不想推遲完成這個學位的時間。我寧願和同學一起畢業，也不願等到稍後才畢業。我還擔心，如果我不全職修讀，看起來好像「力有不逮」。

我有一星期的時間來做決定，真的視乎我打算如何作出取捨。在這種情況下，我必須檢視自己是否走在正確的路上——我應該繼續修讀課程嗎？我確信繼續是正確的做法。然後我不得不考慮每種選擇的後果(全職或兼職修讀)。看起來有利又有弊時，就不得不訴諸我的價值觀了。

不用多久，我就意識到自己還沒有準備好全身投入學業，也覺得家人需要做更多準備，我才能長時間缺席。與生命中這個階段要多陪伴孩子相比，預算比我的同學遲幾個月甚至一年畢業並非甚麼大問題。

兼職修讀意味著需要更長時間來完成學位。我不得不與丈夫謝夫 (Geoff) 討論這些影響，我們要一起權衡作出取捨。這意味著我遲下課那天，謝夫在孩子放學後要多加照顧。幸好謝夫是自僱人士，可以彈性處理。

我嘗試想辦法為修讀兼職課程作出安排，而不是因為要多花時間來完成而感到吃虧。我將如何編排時間以切合其他承諾？我將如何處理別人可能因為我以不同方式做事而引起的反應？

所以我決意兼職修讀，我自此就更加積極推動所有家庭成員參與家務，大家都按年紀和能力出一分力。偶爾會出現問題！有時會覺得已經做得很好——有時會為徒勞無功而感到沮喪，感覺就像要重新開始一樣。我認為家中各人都從這個過程中學到了一些東西。(「是的，好！」他們抱怨著說。)

尋找平衡及維持平衡是一項持續任務。我會盡力保持事情平衡並且認真審視，但不可能為每個可能後果作好安排，我正在學習放寬自己的高度期望，並為別人對我的期望設限。這意味著我已經向值得花時間的請求說「不」——並且因為說「不」而失去認同感到內疚。人們往往看不到眼前你的角色以外的其他承諾，所以我嘗試放下內疚。

我每次只會選擇一項群體的承諾，這樣我就可以滿腔熱誠奉獻自己的時間和精力。我過去曾經能夠應付更多，將來可能還會，但現在，一個承諾就夠了。今年我選擇做女兒的無板籃球隊教練——這意味著一週的課後練習，週六早上還要抽空參加比賽。

我偶爾可以協助學校舉辦活動，但不經常這樣做，儘管孩子還小的時候我曾經常常參與這些活動。隨著孩子成長，我也為自己尋求其他方面的成長，似乎理所當然。我今天生活中的平衡與十年前我生活中的平衡看起來不盡相同。

我也開始注重休憩的需要。我想保持週末空間的原因之一，是要從週末家中發生的所有其他

事情之中，擺脫生活中所有俗務休息一下。我需要時間反思，並為接下來的一週預備重新出發。當我知道週末有時間休息，週一至週五的工作效率更高。

現在來一點中肯意見...關於平衡！達致平衡及維持平衡很重要，但尋求平衡有時可以很折騰。平衡是否只是「穩定」或「平靜」或「安全」？一切安好，沒有遺漏？生活不是這樣的，至少不是我們學會奮鬥成長，然後回顧得著甚麼的生活。在生命不同階段，當我有了新的目標或新的責任時，生活會短暫失衡，看起來（感覺起來）一團糟。我第一年讀研究院的情況就是如此，感覺有點「失控」，有時很不舒服。重新適應需要大家一點時間和創意。

以平衡作為目標，就是我的建議，但不要因為最初生活方式受到擾亂而害怕，並且錯失新的機會。

儘管要苦苦掙扎，平衡是有益的。我樂於在生活中扮演幾個不同角色，雖然每個角色都是我的重要部分，但都不是我的全部，明白這個道理有助我正確看待每個角色。

韋恩

在《大象與跳蚤》(The Elephant and the Flea)一書中，查爾斯·漢迪(Charles Handy)創造了「工作組合人」(portfolio person)或「跳蚤」(flea)這兩個術語，指的是大體上獨立於任何特定組織而履行多種職責的人。這貼切地描述了我過去十年的生活，我一週要同時處理大量不同任務。我目前是汽車經銷商、作家、學校理事、老師和學生——更不用說扮演父親、丈夫、教會成員、朋友和鄰居的角色了。

這種雜耍行為對於中年人來說可能並不罕見。然而，我的情況有一個複雜的因素。我要保持所有的球懸空，努力過平衡而整合的生活，又要在家工作，過著非常沒有規律的工作週。

當然，能夠以這種方式工作有許多優勢。很多人都非常羨慕我的靈活自主，以及上樓梯就可輕易到達辦公室，而也不會遇到任何交通擠塞！然而，我的工作生活確實帶給我一些棘手問題，讓我逐一找出來。

(但首先讓我虛心承認，大部分人早在我之前就已經體驗這種模式了。我真心佩服「家庭主婦」——主要是母親——一方面要應付一位全職無薪家長錯綜複雜的工作，另一方面又要參與各種群體活動。)

首先，當家成為我的主要工作地點，日程要我在工作和家庭活動之間穿梭進出時，我如何在「工作」與「家庭和休息」之間劃清界線？

我許多朋友日常上班需要通勤，有人坐火車，有人開汽車，有人步行。通勤時間讓他們朝工作的方向走，或（一天結束時）回歸家庭，回應家的需要。一天時間劃分清楚，有助他們從一個生活領域切換到另一個領域，又可以重新專注下一個任務。

可是我呢？如何關閉我的「業務」或「寫作」大腦，並啟動我的「育兒」或「休息」大腦？一個可行的方法是保持明確的工作時間。但我非常喜歡在有需要時，能夠靈巧地從一個角色迅速轉換到另一個角色。

物質空間有些幫助。我指定辦公室/書房用於「工作」。家人知道，如果要得到我的關注，我必須走出辦公室，下樓到屋裡的家庭區域。

同樣，我已經設法在生活中建立一些健康的紀律；例如，在一天裡面某些時間不接電話，儘管我也很難堅持到底。

當我要留意並且處理這麼多選項時，誰/甚麼可以幫我確定工作的優次？

我覺得一點也不容易。與大多數人一樣，我往往先處理緊急的事情，而犧牲了重要的事情。不僅如此，我發現管理工作輕而易舉，因此通常會先做管理，然後才做「思考」工作，例如寫作。當然，現實是立竿見影的工作，比深耕細作的項目誘因更大。這些可以「再待一天」！我太容易掉進這陷阱了。

要把優次事項看得通透殊不簡單。畢竟，我沒有老闆主宰我一週應該如何度過。然而，我確實有一小群「重要的別人」——我的妻子吉爾（Jill）和各種各樣的好友和同事，我請他們為我的計劃提供意見，仔細閱讀他們對我的想法和打算的回應。對於我全情投入的事業，如果有足夠多人向我表達關切，或者積極回應我的想法，會加強我進或退的信心。

例如，我目前的兼職學生身份（完成多年前開始攻讀的課程以獲取資格！）主要是這些朋友敦促的結果。選擇讀書並不是我覺得有充分誘因去做的事情，但吉爾和朋友的感覺截然不同！雖然最終是我自己選擇進修，但我相當依賴他們對我成長的靈命標竿（SoulPurpose）的了解。

多了親友又帶來另一個莫大好處，就是為我培養靈命標竿提供一些想法。我自知有盲點，對上帝要我成為怎樣的人意念模糊，生命中的「其他重要人物」正好幫我補遺，並且叫我交待如何使用我的恩賜。

事實上，有時他們比我對自己更有信心！在我生命的重要時刻，他們給了我信心，朝著新方向邁步——譬如 1990 年移居加拿大讀書，1995 年創業。他們也讓我改變了利用時間的方式——例如學習觸摸打字而不用書寫，亦毋須接聽每個電話。

有些事情我們總是缺乏自知之明，生活失衡或欠缺整合兩者就是，過度忙碌亦如是。我們必須願意聽取來自熟悉自己的人的批評。

我們還必須讓他們有機會發揮真正親友的角色。我有幸擁有真心相信我、理解我，並且願意體諒我、支持我的親朋戚友，令我能夠追求靈命標竿之餘仍可保持平衡、整合的生活。

如何在一週內完成看來截然不同的任務及職責（例如汽車交易和寫作/教學），仍不失整全的感覺？

我是汽車經銷商...也在一個基督教組織工作，我敢肯定有些人聽到時會搖頭，想知道我最後怎會在看似對立的範疇工作。然而，對我來說，賣車與教聖經、剪草與寫一本關於痛苦的書、支付每月賬目與為校長提供意見之間並沒有不協調的地方。我是如何達到這種覺醒的呢？

多年來有三個啟示令我覺醒。第一個是發現一切榮耀神的工作都是有價值的，任務沒有等級優次。「世俗」或「屬靈」之間也沒有神秘的劃分。我所做的每項任務都有價值，並有助於回應跟隨耶穌的召命，這一切都很重要。

第二個啟示是意識到神自己是一個工人——神的工作並非全是偉大創舉。祂從事的工作種類繁多，包括一些相當平凡的維護工作。如果神沒有問題，那麼對我應該都沒有問題！

第三個啟示是學會接受自己擁有多得令人難以置信的能力和機會。我有很多方法可以服事神和其他人。挑戰在於學習如何以基督徒身份做所有事——以榮耀神而且有助建立祂的國度的方式行事。汽車交易可以做到這一點，洗碗也可以。

有時我會覺得欠缺動力，我又怎樣處理那些情緒低落的時間？

我所做的事情很多時都要自動自覺。我一週大部分的工作是深耕細作性質的——可能要很多年才見到成效。因此，難免會有幾天欠缺動力去處理這些千秋大業，會有幾週敗給自己的抑鬱性格。「這有甚麼意義？」「這真的會有所作為嗎？」

在這個自我懷疑和缺乏動力的時代，很容易陷入「忙於」只能處理一些實務的陷阱。總有要整理的文件，要回覆的電郵，要洗的碗碟。但是，當我知道我應該處理其他事情時，這些簡單選擇通常只會起到消遣及分心的作用。要為每週的工作取得平衡和方向殊不容易。

因此，我嘗試了解自己，嘗試以更切合自己動機的方式工作。例如，我發現在一天之中某些時段更容易進行思考和寫作工作——主要是早上和傍晚，在這些時段騰出時間讓我有更能好好利用時間。

關鍵是知道甚麼時候要律己以嚴，甚麼時候待己以寬。有時我要釋放自己去散步或睡覺——沒有必要經常「多產」。有時則需要一點勤勉——只管投入。

缺乏動力可能是因為欠缺刺激，這個時候與人互動可能是正確的做法，而某些實務工作當然有時是帶來合適的調節，例如在已經集中精神創作了兩三個小時，做一些機械任務會有幫助。

我掌握到平衡了嗎？

保持平衡是一項持久的考驗，而且很多時候我都弄錯了。有時，要採取一些激烈行動去應對失衡的效應——譬如必須減少空中球的數量，或者學會謝絕某個機會。

對我來說，要臻致完善絕對還有一條很長很長的路要走！

37 學習應對競爭需求的練習和資源

思考問題

1. 對於我們的故事，哪些方面令你特別認同？哪些部分對你來說是挑戰？
2. 仔細思考以下與你的生活相關的陳述：
 - 短期失衡無可避免；長期失衡後果堪虞。
 - 要做一個負責可靠的人並不意味著你必須處理所有發生的問題。
 - 你做得到並不意味著你就應該做。
 - 人比工作重要。

個人平衡術

理察·波爾斯 (Richard Bolles) 在他的《人生命的三大桎梏》(*The Three Boxes of Life*) 一書中提出了一個保持生活平衡的良方。

波爾斯 (Bolles) 指出，傳統上生活被分為三個領域，每個領域由一項特定活動主導——教育、工作和退休。他建議我們將學習、工作 (有償和無償) 和玩樂視為人生每個階段的基本要素，生命就會更加健康。波爾斯請我們將一個圓圈分成幾部分，用以描繪我們目前在這些活動中投入了多少時間和精力，然後決定是否要改變現狀，才能全情投入終身學習、終身工作和終生休閒。

為了幫助我們仔細分析進展，他建議我們的生命歷程中要經常提出以下四個問題：

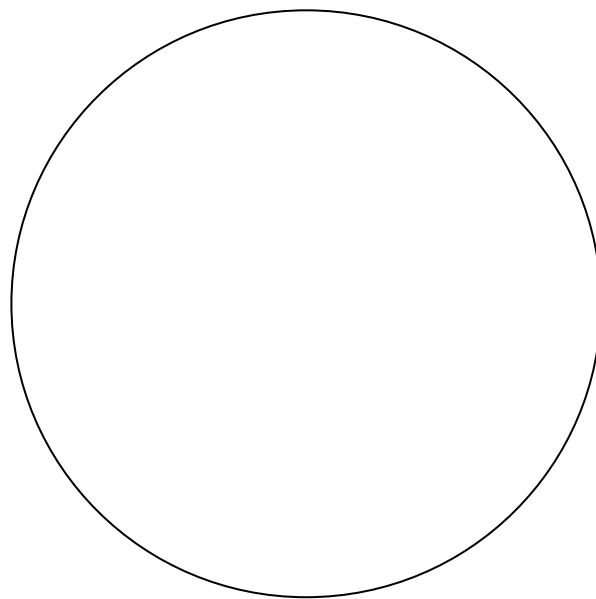
- 情況怎樣？
- 我賴以維生的是甚麼？
- 甚麼意義、使命或終極目標規劃著我的生活？
- 我現在要怎樣安排，才能切實有效維持生活，同時向著目標邁進？

針對學習、工作和玩樂各個領域，在人生每個不同階段，都要按此次序回答這四個問題。

注意：現今社會普遍認為持續或終身學習是工作生涯的重要部分——因為我們需要提升技能，因為學習令我們成長，也因為世界不斷變化。我們不能假設今天做的工作十年後一成不變或依然存在。例如，四十年前大多數教會都需要管風琴師，今天管風琴已多數被電子琴取代。那時誰會想到音響技師會取代風琴師呢？

第 1 步

將下面的圓圈分成三部分——學習、工作、玩樂——每部分與你目前生活所需的時間、精力成正比。



第 2 步

問自己上列四個問題。

朋友的回饋意見；小組個人反思

做前面的練習作為小組會議的準備。向小組展示你的個人餅圖，解釋餅圖以及第 2 步問題的答案。在小組其他成員協助下，專注深入了解自己如何決定生活中的優次事項，以及怎樣令生活更趨平衡。

資源

Doug Sherman and William Hendricks, *How To Balance Competing Time Demands*, (NavPress, 1989).

Mary Ellen Ashcroft, *Balancing Act: How Women Can Lose Their Roles And Find Their Callings* (Downers Grove: IVP, 1996).

Richard A. Swenson, *The Overload Syndrome: Learning To Live Within Your Limits*, (NavPress, 1998).

Richard Bolles, *The Three Boxes Of Life* (Ten Speed Press, 1978).

¹ Oxford Concise Dictionary.

² Gerald Sittser, *The Will of God as a Way of Life* (Grand Rapids: Zondervan, 2000).

³ See Appendix: Someone is calling you, towards the end of this book. This unpacks the concept of calling.