

## 第二屆校牧培訓課程

日期：3-6-2020

主題：校牧心靈的素質培養（與人相處共事）

講員：吳炳華牧師

### 內容摘要

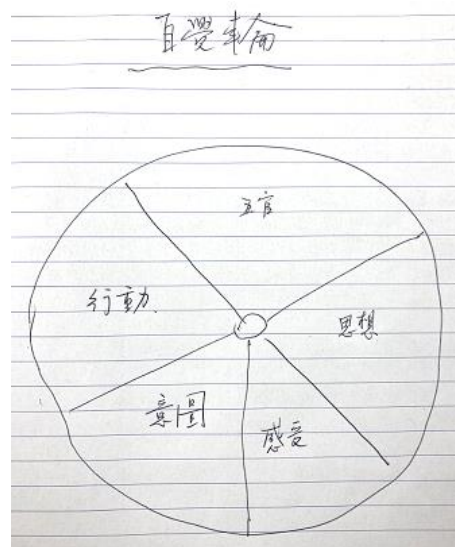
#### A. 從與人相處中認識自己

##### 1. 個人分享

- 講者提及早年在教會事奉，遇上一位執事作風比較嚴肅，自己亦因少時家教之故，害怕權威形象，所以不懂如何與這位執事相處，敬而遠之。
- 最初不明白為何，但後來念輔導，目標希望增長與人相處的知識，也幫助了解自己。
- 對那位執事來說，他可能完全不知道他會影響着講者。
- 漸漸，講者用不同的方法去建立自信，發掘和發揮自己內在一些好的素質，愈發對自己成長有更多了解。
- 最後，講者認識了解這位執事另一面的性格和特質，關係有了明顯的突破，甚至大家可以成為「搭膊頭」的好友。

##### 2. 認識自己的途徑

- 人原來很複雜，很多地方自己不知，需要人幫助，需要不斷掌握，以致更深更多地認識自己。
- 每一個事奉的人都要學習突破自己和成長。神將我們放在一個地方事奉，自然會接觸到不同類型，不同性格的人。這些人會將我們生命中自己不留意的素質挑動出來，讓自己面對。上帝的目的是要我們成長和突破。
- 人的成長有其歷程，需不斷學習。
- 以「自覺輪」認識自我：
  - 五官：透過感官與外界接觸獲得訊息
  - 思想：以理性分析和歸納所得之訊息
  - 感受：敏銳覺察個人內心產生的感覺
  - 意圖：感受與價值判斷思考產生動機
  - 行動：最後藉意圖驅使行動達成願望例：在街上見到有行乞的人：  
可能(1)：覺得是集團式騙錢...因此不為所動，離開  
可能(2)：心中有感...同情慘況，有意圖幫助，給錢
- 由理解、思考...感覺...最後完成一項行動，是人類行為的運作過程。
- 從行動回想，可以追蹤上去反思背後的經歷，就能認識掌握自己更多。



### 3. 接納自我

- 透過見輔導，由有經驗、信任和認識的人，可以幫助自己發現潛在的寶藏。
- 透過閱讀或參加坊間的個人成長講座，亦有裨益。
- 輔導進修：可考慮中國神學研究院及伯特利神學院提供的輔導課程。
- 透過靜修之旅（靜修營），亦可幫助重整自己的生命。
- 講者提及多年前參加一位瑞士來的屬靈導師主領的「退修營」，經歷生命重整。
- 不少熱心信仰的大學畢業生進入職場打拚之後，沒有好好照顧生命，信仰慢慢冷淡下來，十分可惜。
- 藉著退修，默想一段經文，可以看見自己的行動和事奉也可能有不純正的動機。
- 面對自己，藉心理學知識而來的幫助有不足之處，屬靈方面（藉神的話）幫助更大。

## B. 建立良好人際關係的要素

### 1. 誠懇

- 不花言巧語，巧言令色，要表裡一致。
- 誠懇是態度，不等於不設界限。

### 2. 尊重

- 人與人必然有差異，願意努力去明白和了解別人的觀點。
- 以專注眼神去聆聽。特別在團隊中，先尊重別人，然後才會獲得別人尊重。

### 3. 信任

- 朋友間有不同的界線，信任多少，要拿捏，是互動過程。
- 互信是建立和諧人際關係的基礎。別人的分享、代禱要適當地保密。
- 信任也不是盲目的，需要一個歷程。面對陌生者，要按開放的程度，慢慢建立互信。
- 信任的建立：開放，真誠，不善變。

### 4. 溝通

- 除了是人與人之間的信息交換和意見交流外（知識上、理性層面），也是一種人際關係的結連（感受上）。
- 溝通要有 (1) 一個適合的時間，可以專注； (2) 適合的環境，不受騷擾。
- 溝通包括：
  - (1) 講（具體和清晰），清楚地講，有事情背景、前因後果，不要假設大家對事情有同一樣的理解。
  - (2) 聽：心平氣和、細心聆聽、專注、不分心，全神貫注。留意非語言表達、表情、姿勢（因說話內容能傳達的信息不足 30%），嘗試了解語言背後的感受。
- 適當時澄清，不作猜想。聽的時候也適時回應，表示明白和尊重。

### 5. 多為別人設想

- 作為校牧，要和多人合作，從別人的立場看。

## 6. 如何面對難相處的人

- 知己知彼，了解自己和對方。
- 忍耐是重要的元素。知易行難，需要很多恩典。
- 在可能範圍內，給對方幫助和支持。
- 以寬容的心去接納。少在別人面前批評，嘗試找出對方真正的意見或事實。

## 7. 管理自己的情緒

- 當發現對方有不同意見，不一定是反對自己。
- 反省自己為何有這不滿甚至憤怒的情緒。
- 可以向人（也特別要向神）傾訴，在安靜中讓神回應。

## C. 安靜默想的操練（詩篇 62 篇）

1. 默想過去曾經歷的一件深刻事，讓它慢慢浮現出來。
2. 嘗試重溫經歷、感受，看看有沒有新的體會：神藉這件事，讓你看見一個怎樣的自己？神想你怎樣回應，祂想你做什麼？