**女性後半場人生指南**

**夢想·喜樂·目標**

Women at Halftime

A Guide to Reigniting Dreams and Finding Renewed Joy and Purpose in Your Next Season

(A Halftime Institute Resource)

**卡洛琳·卡斯爾貝裡·胡克斯Carolyn Castleberry Hux**

**謝恩·摩爾Shayne Moore /合著**

**張蓓/譯**

**書評**

我已經進入人生第二季十多年了，這是個有點乾燥的季節，於是我“飲”下了這本書，感覺像是服了醫生開的一劑良方!

*琳達·雷布，媽媽指導機構（momsMentoring.org）創始人，《夫妻後半場》作者之一*

你人生的最佳狀態還未到來！不信嗎？你要是讀過《女性後半場人生指南》，你就會像幾年前的我一樣，瞭解到上帝為你所預備的會遠遠超出你所能作出的最大膽的想像！不要辭職或退休，而要重新點燃夢想! 這本書將幫助你成為上帝所命定的那個你。

*戴安娜·斯派賽，《揭開面具：一個令人矚目的人生轉型和救贖的真實故事》作者，人生後半場澳大利亞執行教練*

我曾經有一次被要求去想像一個能描繪出我的人生目的的圖像，在我的想像中出現了一座懸掛在河谷上的吊橋。這時，你手裡有一個選擇權：是留在你現在的位置上呢 – 那是你已知的和安全的地方，或者你會鼓起勇氣邁向新的未來。《女性後半場人生指南》是呈現在所有閱讀它的讀者面前的一座吊橋。

*桑德拉·弗雷澤，醫學博士，UAB醫藥供應健康官員*

作者卡洛琳和謝恩不僅為你的生活指明了可能的方向，而且她們還規劃出了有助於你在人生後半場中的旅行準則。這些與人生密切相關的功課展示了將夢想和激情轉化為充實人生的本領。這是一本最終會讓你的投入得以回報的書。作者的熱情、信仰和專注極具感染力。

*凱西·安德森*

《女性後半場人生指南》是一本了不起的書。這本書正像是為我寫的一樣。祈禱、行動和調整這三個詞，以及原諒，是書中最富有力量的詞語。凡讀了這本書的人都不會失望！

*勞拉·孔特勞斯·羅維， 作家、企業家和房地產經紀人*

這本精彩的書為每位女性提供了如何讓上帝來幫她活好一生的系列工具，無聲的思考挑戰及鼓勵。請拿起一杯茶，靜下心來讀一讀這本改變人生的書吧!

*喬·安娜·庫奇，MS，CPC，“信仰輔導”機構業主，基督徒領袖及人生教練*

《女性後半場人生指南》探討了女性在中年階段所遇到的各種挑戰。我們可以用書中所提供的系列工具和計劃，接受上帝在我們生命中的呼召，我們可以從其他婦女的智慧和經驗中得到支持和鼓勵。

*朱莉·安德森，AFJ公司業主，地產經紀人*

我在2020年8月開始成為人生後半場學會的成員 - 這一年經歷了因COVID而導致的全球性的封鎖，也是我50歲的一年。我作為一個全球跨國公司的高級企業管理人員，大半年都在出差。而2020年對我幾乎就像一個神聖的停頓年，讓我有時間反思，我生命2.0階段中的召喚是什麼？置身於令人尊敬的美國男性參與者中，我事實上是唯一的亞洲人並唯一的女性。我問人生後半場學院（HTI），那些正當後半場的女性們都在哪裡呢？為此，我對這本為女性後半場量身定制的書最終出版而感到無比高興！女士們，你們生命中最美好的部分將會接踵而來。

*朱利安·婁，2020年人生後半場學院成員，新加坡*

作為人生後半場學院的前受訓者，我驚喜地看到《女性後半場人生指南》如何進一步挑戰我的人生之旅。作者把個人故事與反省的方法以及具有挑戰性的操練交織在一起，促使我進一步成長。無論你是已經確定了與你人生相關的意義，或是仍在探索你的靈魂，這本書將幫助你對自己和你的未來找到一個結論。

*艾倫·沃伊，CAE，Women In Trucking Association Inc.總裁，總執行官*

隨著我的孩子開始離巢，我很快意識到在家庭之外有一個全新的重要世界在等著我。人生後半場學院在我開始新的使命和重要事業時，給予了關鍵性幫助。《女性後半場人生指南》是女性追求她們後半場呼召的完美指南。

*瑪格麗特·伊雷娜塔，人生後半場學院畢業生，One80播客製作人*

《女性後半場人生指南》展示了如何通過大膽地賦予女性夢想的勇氣，使人生的下一個季節更有意義；為重新發現我們的天賦和確定我們的價值提供了一種系統的方法；並給予了我們自由去挖掘出真我，那已被埋葬了的寶藏。作者分享了一種簡單易行的情緒和靈性管理方法，同時幫助我們始終聚焦在聖經經文並注目在基督身上。

*阿什利·諾龍哈，“真相與美麗計劃”聯合創始人*

假如在你的下一個季節裡，上帝獨特地為你創造的那個充滿活力的生命在等著你活出來，那會是怎麼樣呢？當你花時間與主一起沐浴在這樣的季節中時，你是否願意讓自己變得神智清醒而又敏感呢？如果是這樣，那就來和謝恩和卡洛琳一起經歷一場人生之旅吧，她們將會通過在經文、指導和鼓勵之間形成的一種美好的平衡途徑，帶你進入你的下一個季節......那是一個祂為你 – 祂所珍愛的女兒親手打造的季節。

*卡莉·帕克，妻子，五個孩子的母親，領導者，作家，演講者*

《女性後半場人生指南》為那些想要更多 - 更多目標和影響 - 但又不確定如何達到目標的中年婦女提供了一個鼓舞人心的路線圖。這本書提供了一個行之有效的過程，其中穿插著鼓舞人心的故事和實際步驟。真是一個對人生下一階段的目標和喜樂發出的邀請啊!

*文德·蓋克瑪，執行教練，Wende教練公司負責人*

這本美妙的書早就該出版了。然而，等到的是一個豐富的寶藏，其中有實踐的、有禱告的、有目標指向的工具，還有那些幾年前不為人所知的令人耳目一新的敘事。願我們都能重新思考上帝為我們的下一個季節準備了什麼。

*莎拉·蘭斯頓, Women Doing Well聯合創始人和顧問委員會*

儘管人生後半場的核心前提不分性別，但《女性後半場人生指南》涵蓋了女性視角。這本書為女性提供了完美的後半場路線圖：包括如何對你的日常活動作全面深入的評估，花時間弄清楚你是誰，你能做什麼，並朝著這個方向不斷努力。最重要的是，不要孤軍奮戰；上帝會在你需要時提供資源和關係！

*瑪麗·龍*

獻給我們的女兒們

格麗塔 伊麗莎白

林賽 布魯克 瑞秋 卡拉

讓你的聲音和亮光

驅散一切懷疑

切要守護好

不可被湮沒

**目錄**

**前言：一份重振目標與喜樂的邀請6**

**引言：歡迎來到人生後半場7**

**第一章 接受變化12**

**第1部分：釐清思路20**

**第二章 重燃夢想23**

**第三章 重識真我34**

**第四章 重整價值觀48**

**第2部分：獲得自由58**

**第五章 突破困境62**

**第六章 擴充容量71**

**第七章 完全饒恕84**

**第3部分：領受呼召94**

**第八章 為激情把脈96**

**第九章 量身定制104**

**第十章 目標宣言119**

**第4部分：開始行動128**

**第十一章 知難而進130**

**第十二章 與你同行138**

**後記：永不言遲146**

**鳴謝151**

**關於作者152**

**備註153**

**前言**

**一份重振目標與喜樂的邀請**

*瑪吉.布蘭查德*

《女性後半場人生指南》這份禮物是送給你的，送給你所愛的人的，送給女性支持小組以及送給每一位希望重新捕獲到目標和喜樂的火花的中年女性的。這部對人大有幫助、經過充分研究的作品開拓了鮑勃·布福德近三十年前開創的人生後半場的理念，並將其應用于女性中年階段的獨特挑戰 - 這是一個女性擁有更多機會的前所未有的時代。她們只要知道該抓住哪些機會，知道哪些機會適合她們獨特的能力和境況，她們只要在進行必要的改變時能得到幫助。

認識鮑勃·布福德並與他共度美好時光是我一生中最大的福氣之一。在領導力網絡機構和人生後半場學院的（HTI）董事會中服務多年，並經歷了我自己的為時十八個月的後半場訓練，這種祝福更加深刻了。由於參加人生後半場學院培訓項目的大多數人是男性，我們這些董事會成員就會經常想，“我們的女性學員需要的東西是否與我們提供給男性的有所不同？”例如，我曾聽到一位女性高管說，與她所認識的男性相比，生活中與她利益相關的人數，是男性生活中的利益相關者人數的三倍，如果她在生活中做出任何改變，這些利益相關者都會受到重大影響。我們還發現，人生後半場學院（HTI）早期的口號和承諾，即 “從成功到意義”，並沒有引起太多女性的共鳴，她們認為自己多年來對家庭、廚房和孩子的照顧已是最重要的了。

《女性後半場人生指南》與其他許多生活和職業規劃指南的不同之處在於，上帝是它的中心。正如以弗所書2:10的承諾 - *我們是上帝的傑作，為要叫我們行善* – 這是人生後半場的中心原則。我喜歡謝恩和卡洛琳的建議，隨著時間的推移，與其他人 - 教練、導師、朋友或小組，在人生後半場一起同工。你在開啟這段旅程時，邀請別人加入你。作者會帶領你經歷這場旅行的四個階段：釐清思路，獲得自由，領受呼召，以及開始行動。你要在各個階段中準備好看到你生命的改變。這不是一個可以在幾天甚至幾周內完成的過程。我們的目標不是快速解決問題，而是有一個長期的目標來幫助你找到喜樂和成就感，使你可持續地度過後半生。從前半生的積極經驗作為基礎開始，謝恩和卡羅琳在你是誰以及你過往所學到的知識和成就的基礎上，幫助你進入有意義和愉悅的下一個季節 - 一個上帝對你深切關注的季節。如果你正在尋找目標和喜樂的更新，我想沒有比《女性後半場人生指南》更好的指南了。

**引言**

**歡迎來到女性人生後半場**

*“我最好的年華已經過去了。”*

*“沒有人知道該如何對待一個試圖重新進入勞動力市場的50歲的家庭主婦。我過不了人力資源部門這一關，因為他們不知道該如何對待我。我感到毫無價值。”*

*“我過去專注於我的事業，從未結婚或生孩子。現在我的事業即將結束，我感到完全迷失了。我是誰？”*

*“我已經準備好會有更多的，但我甚至不知道從哪裡開始尋找。”*

*“我想工作，但我覺得世界已經與我擦肩而過。我喜歡養育孩子和在教會做志願者，但這些事情並不是為我的後半場做準備的。”*

*“我覺得上帝在我生命中的工作已經結束了。”*

如果你對其中的任何說法有共鳴，那麼你有可能正處於一個我們稱之為“中場休息”的地方 – 一個迷失了方向的人生中轉站 – 沒有人為你做準備。你在前半生視為最重要的，要麼不再適合你，要麼甚至已經不存在了。你養育的孩子已經離巢，或者很快就會離巢了。曾經給你帶來成就感和意義的職業或志願者工作不再給你帶來快樂。曾經給你帶來認同感或歸屬感的基本關係以離婚、死亡或因關係破裂而告終。或者可能是一種內心被啃噬的感覺，覺得你的生活中失去了什麼。不管你是從哪條路走到這後半場，都會面臨一個令人生畏的問題，“現在該怎麼辦？”

我們可以向你承諾，這個問題會有一個答案，一個如你一樣獨特的答案。儘管現在看起來很有挑戰性，但你的中場休息季其實是一份禮物 – 是個為你的後半場賽季發現新的能量來源和意義的時機。就像運動隊在中場休息時，在更衣室裡重整旗鼓，並與教練制定比賽策略一樣，你的中年過渡期是一個暫停和制定戰略以贏得後半場的時機。

我們可以保證，有一條路可以穿過中年的迷失，因為我們都經歷了自己的中年危機，並在彼岸發現了新的呼召。根據我們的親身經驗以及我們對許多女性的指導經驗，我們寫了這本《女性後半場》一書，以引導你通過一個屢經嘗試和考驗的過程，在你的後半場幫助你擺脫困境並找到更新了的喜樂和人生目標。

**中年女性的獨特挑戰**

中年時期對女性來說充滿了獨特的挑戰，這對你來說，可能並不驚訝。這些挑戰包括駕馭各種家庭關係的變化，在工作和個人生活中取得平衡，重新發現自己，獲取足夠的資源，應對失喪的經歷和人生轉型，健康問題的管理，處理更年期問題[[1]](#endnote-1)。然而，你或許不知道的是，對女性中年和更年期的認識並非由來已久，這是當代女性的經歷。

《女性的大腦》一書的作者呂安·布利曾丁博士指出，一個世紀以前，更年期是罕見的，因為美國婦女的壽命是49歲，比當今女性開始經歷更年期的平均年齡還要早兩年[[2]](#endnote-2)。如今美國女性的壽命剛好超過80歲[[3]](#endnote-3)，這也意味著我們大多數人會在絕經後會活幾十年。從歷史上看，空巢和需要為絕經後的歲月做計劃是女性最近面臨的挑戰。這在一定程度上幫助解釋了為什麼科學、心理學、文化和教會在很大程度上未能跟上這一現實。今天，當我們數以百萬計的人接近並生活在這個曾經罕見的女性過渡期時，可用於幫助我們駕馭所面臨的這一獨特挑戰的資源相對較少。有關這個方面的研究人員承認：

我們對中年女性的獨特經歷仍然相對缺乏瞭解。儘管人們已經認識到中年是人一生中發生重要轉變的一個階段，但令人驚訝的是，很少有人關注到和理解中年婦女承受壓力的後果和她們的心理健康……

正如在對人類生涯其他部分的研究中所看到的，許多為研究男性壓力而開發的工具並不適合研究女性[[4]](#endnote-4)。

對女性及其中年期的研究發現是令人警醒。女性在中年期面臨她們最大的心理健康風險。

* 美國疾病控制和預防中心最近的一項研究發現，美國每八個中年婦女中就有一個患有抑鬱症，這是在所有年齡或性別群體中患抑鬱症比率最高的[[5]](#endnote-5)。
* 另一項研究發現，自1999年以來，中年女性的自殺率增加了63%[[6]](#endnote-6)。
* 一項包括了132個國家的關於幸福感的研究發現，發達國家的不幸福感在47歲左右達到頂峰[[7]](#endnote-7)。

這些心理健康的掙扎只會因為與中年時期常見的其他挑戰組合在一起而變得更加複雜，這些挑戰包括沉重的債務、搖搖欲墜的人際關係、跟不上工作節奏的感覺、空巢或尚未離巢的孩子，以及照顧年邁的父母。所有這些都讓許多中年女性感到生活是一個無止境的負荷[[8]](#endnote-8)。這也說明了這個季節有多麼地困難。這些掙扎是真真切切的！為了很好地駕馭中年，女性所需要的不僅僅是針對她們獨特的需求和挑戰提供資源，而且還需要從其他女性那裡獲得可借鑒的經驗和智慧。正因為如此，我們寫了《女性後半場人生指南》這本書。

**女性人生後半場的獨特需求**

《女性後半場人生指南》一書的起源可以追朔到人生後半場學院 (HTI - Halftime Institution)及其創始人鮑勃·布福德的工作。他在1994年出版了暢銷書《人生後半場：從追求成功轉向追求意義》（《 Halftime: Moving from Success to Significance》）之後，鮑勃成立了後半場學院，為其他正在經歷中年過渡期的人提供指導和培訓。參加培訓項目的大多數是男性，培訓項目課程故此反映的是他們的需求和經驗。多年以來，隨著越來越多的女性開始加入這一行列後，明顯地反映出中年女性特有的需求沒有得到解決。

* 許多女性不認為學院長期以來的口號“從成功到意義”背後的假設與她們有什麼相干，特別是對於她們為養育孩子而犧牲了事業而言。對一些人來說，一個更好的標語可能是“從自我犧牲到成就意義。”其他女性對這個標語深感不悅，因為她們覺得撫養孩子是她們做過或終究要做的最有意義的事情了。她們的上半場就是從意義開始的，但當她們的孩子們離巢時，她們覺得自己的後半場因此而失去了意義。
* 雖然男性通常很容易為他們的後半場確定一個夢想，可是許多女性卻不然。對於為了支持丈夫的事業或孩子的願望而關閉了自己的夢想開關的那些女性來說，即使一旦有機會，也往往很難再把夢想的開關打開。事實上，許多人其實是感到害怕再次做夢。
* 由於大多數男性的起點是“成功”，他們通常以某些情緒價值為基線開始他們的後半場之旅，比如自信、對成就的自豪感與堅持不懈。與此相反，女性在後半場時往往感到自己有所缺乏，背負著一些消極的情緒，如空虛、灰心和無望。

為了回應女性們的反饋，後半場學院首先向女性校友和領導人組成的諮詢小組徵求意見，然後委託進行調查，以收集更多信息。隨著這項新舉措的勢頭不斷攀升，後半場學院的領導們徵集志願者們的故事，以深入瞭解如何更好地滿足女性在後半場的獨特需求。我們主動地當了志願者，你們現在手中的書正是在那個時候開始成形了[[9]](#endnote-9)。

一百多名婦女與我們分享了她們的故事。有些人接受了卡洛琳的採訪，有些人為我們寫下了她們的故事。還有一些人在與謝恩一起前往非洲尋找新目標的願景旅行中，與她分享了她們的故事。當我們開始寫作時，另有一些人分享了她們的掙扎和夢想的破碎，以及她們的突破和新夢想。書中所呈現的是一個鼓舞人心的集體性的故事，故事中的女性勇敢地駕馭了她們後半場的挑戰並改變了她們的未來。這正是一個我們渴望與你分享的故事。

**我們對你的希望**

我們的希望是，當你參與到我們當中和這個過程中來時，你將會懷著更新了的信心和目標呈現出你的另一面。本書的承諾是，上帝仍有工作要給你做，祂對你的夢想和計劃比你自己能想得出的任何東西都更大、更好、更有意義。你的未來是有希望的。你的人生還沒過完呢。

在接下來的篇幅中，我們將帶領你經歷一個由四個階段組成的過程，以幫助你擺脫困境，朝著你的夢想前進。這四個階段分別反映在本書四個部分組成的結構中，即“釐清思路”、“獲得自由”、“領受呼召”和“開始行動”。

我們將在第一章中更多地談談每個階段。分享我們自己人生後半場之旅中的故事，四個部分中的每一部分都以謝恩的後半場之旅中的一個簡短片段開始。我們還將向你介紹那些已經走在你前面的女性。雖然每位女性都經過了同一過程中的四個步驟，得以從困境中解脫，但每個人都是以其獨特的方式發現了新的喜樂和目標。我們相信對你來說也會如此。

為了幫助你在這個過程中持續前行，每一章都包括了指導，自我發現的練習以及應用。有些活動會相當容易實施，有些則需要更多時間和功夫。你的旅程沒有固定的時間框架，也不會激勵你速速達成目標。每個階段都建立在前一個階段的基礎上，所以我們鼓勵你投入你自己所需要的時間來完成。因為後半場之旅是一個自我發現的旅程，所以把你在其中的學習和經歷到的感受記錄下來也是很重要的。在整個過程中記日記會為你形成一個資源寶庫，可讓你在規劃你的路線時加以利用。

我們鼓勵你邀請一位或一群女性朋友與你一起來經歷這段旅程。有個來自聖經的智慧是：“兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效……, 三股合成的繩子不容易折斷”（傳道書4:9,12）。你可能也會發現與經過認證的教練、諮詢師、牧師或屬靈導師一起來處理你的旅程會有幫助。女性最好的狀態是在與他人保持安全和扶持的關係時。如果你傾向于在掙扎時把自己孤立起來或退縮，我們邀請你冒一下風險去邀請至少一個人與你在這個季節裡同行。這可能會使一切變得有所不同。

我們相信，一個富有意義和豐盛的生命就在你的人生後半場中，我們渴望幫助你去探索你的身份和價值，發現你的優勢和屬靈天賦，拋棄恐懼和限制，喚醒你最真實的自我，紮根於基督裡。我們邀請你與我們同行，明確你是誰及不是誰，擺脫所攔阻你的東西，領受到上帝的呼召，並進入喜樂和有目標的人生後半場。

歡迎來到人生後半場！

**第一章 接受變化**

*舒適的時候我們不會有改變。改變是隨著痛苦而來。這就是轉變之難的本性。*

*米歇爾·基爾伯恩博士*

**卡洛琳**

我相信我的生命已經結束了，我能感覺到我的靈正在死去。我倒在臥室的地上，祈求上帝出現。“主啊，你在哪裡？”我哭著說，“你看到正在發生的事了嗎？你在乎嗎？”

我精心計劃和經營的人生正在走向終結，與此同時結束的是我二十多年的婚姻。儘管多年來我已經看到了結局的到來，但沒想到的是，這恰恰發生在我的孩子即將離巢的時候。事實上，我的目標是要在孩子們安全離家上大學之前，我仍能維持得住這一切，這樣他們就不必每天要去面對因家庭破碎而帶來的許多現實問題。我以為如果他們若不經歷這個結局，就不會有深深的喪失感。然而，我錯了。

那天，我抱怨上帝一整天。像許多女性一樣，我曾經犧牲了我的全職工作，成了一位雙職混合型的媽媽。一個既要為了孩子守在家裡，又能按著孩子們的作息規律靈活工作的人。現在，二十四年的婚姻結束了，我的孩子們也已經飛走了，在接近五十歲的時候，被拋棄和失喪感擊倒了我。最糟糕的是，我幾乎找不到上帝在乎我的人生的任何跡象。

我試圖面向未來，但又被疑慮困擾著。我的人生就此完了嗎？人生還有什麼目的？我最好的時光已經離我遠去了嗎？當我躺在地板上呼叫著祈禱時，我感到無力，像是被視而不見。然而，正是在那個黑暗的地方，上帝會見了我。我沒有聽到來自天堂的轟鳴聲，也沒見有亮光或是天使的造訪。我只是感覺到當我向上帝傾訴我的失望和哀傷時，上帝的靈在我的心靈中運行。

“上帝啊，完成你當初在我生命中啟動的工程吧，”我祈禱道，“你的愛是永恆的，不要現在就把我放棄了。”在這個令人心碎的變化時期，我當時唯一能做的，就只能是這麼一個簡單的禱告了。但這肯定已經是足夠的了！神奇的是，一絲微弱的希望在我心中激蕩起來，這足以讓我從地上站起來，邁出第一步，接著一步又一步。

**從危機到豐盛人生的第一步**

如果你是一位正處於中年的女性，你有可能經歷過類似的事情。你生命前半段最重要的東西要不已經消失，或者你不再感到那麼充足了。你曾經的生活可能是圍著撫養孩子轉，而現在你在獨守空巢。你會尋問：“下一步是什麼？”，你可能即將要結束成功的職業生涯，或者在一個不再適合你的天賦、激情或呼召的事工崗位上。在生命的前半段，你可能已經犧牲了很多，去追求你認為有價值的事業、關係或家庭生活。然而，現在，無論你所犧牲的是什麼，已經改變了，結束了，或不再感覺有回報的價值了。所以，你今天在尋找一種新的意義，為你人生的下一個季節尋找一個新的，給你帶來能量和喜樂的來源。

女性在人到中年階段的故事和處境可能各不相同，但是，無論身在何處，我們在這個困難時期所經歷的一系列情緒是共通的。這就像我們掉進了一口深井，沒有出路。當我們面對這一人生變遷時，不管你選擇與否，我們都在掙扎。我們與智力上、精神上和情感上的空虛感搏鬥。我們為失去重要的關係而悲傷，並可能感到孤獨、被分離或是被孤立。我們會有一種模糊的不滿足感，或者覺得根本就沒了目標。

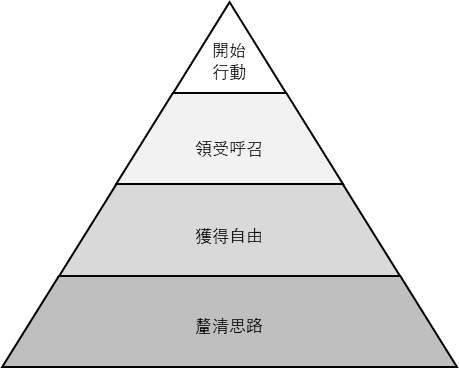
“我覺得是時候讓我的生活變得有意義了，是時候找到我的激情和設定新的優先秩序了。但我也很害怕，因為在為家庭和教會服務了幾十年之後，我不知道如何重新回到那裡。” *凱倫·沃爾珀特，倫敦蘇富比藝術學院碩士*

謝恩和我（卡洛琳）瞭解中年的恐懼和困惑。我們都經歷了中年危機，並找到了新的目標以駕馭我們的人生後半場。我找到我的後半場使命，是在後半場學院做一名教練，並有幸與謝恩一起走過令她絕望的人生低谷。今天，我們彼此成了朋友，一起合作分享。我們將分享我們的故事和其他人的故事，講述她們如何在人生中場階段的迷茫中渡過難關，而重新樹立了目標。我們希望能幫助你從中年危機和挑戰中走出來，活出有意義和豐盛的人生。

在你的人生後半場，有一條路引導你去獲得喜樂和生命的意義，而這本書將引導你走過這一程。然而，參加這個旅程對你會有些要求。你必須願意不僅在某些地方做一些改變，而且要把改變作為一種生活方式來接受。這是一個只有你才能做出的決定。我自己的後半場教練是這樣對我說的：“改變生活的第一步是認識到你要對你的生活負責，你要對你現在的處境和你接下來將去哪兒負責。”

**四個轉型階段**

在多年指導數百名女性的過程中，我們發現，擺脫束縛並找到新的喜樂和平安的過程包括四個轉型階段：釐清思路，獲得自由，領受呼召，和開始行動。每個階段都建立在前一個階段的基礎上，先從“釐清思路”這個基礎上開始。



**釐清思路**，需要做艱苦的工作，不僅要確定今天的你是誰，而且要確定你不是誰。這個階段的目的是挖掘你的過去，關注你的現實，並開始想像你新的未來。這個階段是關於明確你在上帝眼裡的真實身份，以及在這個階段你最重視的是什麼。

**獲得自由，**是為了使你擺脫那些無法實現你人生夢想的東西或根本不須夢想的東西。這個階段是要把你自己的限制性的理念拋在身後，面對恐懼，為了你人生的改變去創建能力和空間。

**領受呼召，**並不僅僅是為了尋找更好的生活 - 某些你可以自己創造的東西 - 而是為了發現上帝對你人生的最佳安排。尋找人生後半場的呼召需要你聆聽上帝的聲音，也需要傾聽你自己的人生經歷。這個階段的目標是要確認上帝特意為你準備了什麼，以及祂在召喚你做什麼。

**開始行動，**是你邁向改變開始採取具體行動步驟的階段。在前三個階段的基礎上，這個階段是你為了追求喜樂和有目的的人生後半場時，堅持不懈地克服挫折和疑惑。這個階段包括起草一份人生目標陳述，它將成為你在新的情境下進行探索的指南針，助你興盛和尋得新的關係，而這兩者都將有助於你活出上帝所造你的目的來。為走出你的舒適區作好準備，正像你將會在本書中遇到的許多女性所做的那樣。

雖然這四個階段是有順序的，但把它們活出來的過程卻不然。生命和個人成長很少以直線方式進行，這意味著航行於這四個階段中的每一個階段都需要一些來回反復。例如，當你處於“獲得自由”和 “領受召喚”的第二和第三階段時，你可能需要重新審視第一階段的“釐清思路”，以澄清你是誰而不是誰。你在每個階段都需要對自己的人生懷著好奇心，願意學習新的東西，並準備做出調整。在我們自己的生活中，以及在我們輔導的婦女中，我們發現，要駕馭好這個人生轉型過程的關鍵，是要踐行三種必不可少的實踐。

**三種必不可少的實踐**

中年轉型不僅是可能的，而且也是一次令人興奮的冒險 - 它有可能改變你人生的每一個領域和你的所有關係。一旦你決定迎接變化而不是抵制它，你會對你的後半場之旅越發地充滿快樂的期待。

我們發現，在學習接受變化的過程中，由三種必不可缺的實踐構成的循環特別有幫助。這個循環就是祈禱、行動、調整。

禱 告

A diagram of a pyramid

Description automatically generated

**行**

**動**

**調**

**整**

釐清思路

獲得自由

領受呼召

開始

行動

投身於這些實踐，將會幫助你邀請上帝加入到你的旅程中來，在四個轉換階段中導航，幫助你產生前進的動力並接受新的學習和新的關係。當你繼續祈禱、行動和調整時，你會被更深地吸引到轉變的過程中，並開始在你的生活中體驗到正在發生的積極變化。

***禱告***

禱告就是與瞭解你愛你的上帝對話，與祂分享你的情感、你的顧慮和疑問。我們說禱告是改變的基礎，因為改變需要活在令人不舒服的不確定性和未知中。而想得到你要的所有答案並非如你所期待的那麼快。為了駕馭好這一切，你將需要有一種超越的自我意識、洞察力和智慧。你還需要有始終如一的安慰和保證，知道你走的每一步上帝都與你同在。

首先，要讓禱告成為一種有意圖的日常行動。儘管自發地、隨時隨地的祈禱總是好的，但留出特定的時間和地點，有助於讓禱告成為你轉變過程中一個有意而為的部分。你或許可以先在一天的開始或結束時留出5到10分鐘的時間。利用你與上帝相處的時間，分享自己人生後半場的經歷和面臨變化時的任何情緒、顧慮或問題。求告你所需要的指導、智慧、實際幫助、安慰、下一步行動。然後是去深切地聆聽。

除此之外，還有許多其他方法可以把禱告納入到你的旅程中。你可以靈修，在日記中寫下你的禱告，或使用一個每日禱告的應用程序。在你閱讀每一章和完成練習之前，把這本書當作一個對禱告的提示。你也可以利用生活中的一些常規程序作為禱告的提示，在通勤中禱告，在準備膳食的時候禱告，在遛狗或健身的時候祈禱。如果你能和其他人一起讀這本書，在見面之前禱告，你們在一起的時候互相禱告。

你禱告時使用的詞語並不重要。然而，擁有一顆開放的、好奇的、願意探索新的可能性的心確實很重要。為什麼呢？因為上帝有著無窮的創造力，可能對你有著連你自己都永遠無法想像的計劃。如果你正在尋找上帝對你生命的最佳安排，你不會希望因為不願意對新的可能性敞開而錯過它。祂已經準備好牽著你的手，與你一起走這條路。

在禱告中把你的旅程交給上帝，並堅持不懈，不僅會帶給你所需要的指導和保證，禱告也會給你信心，讓你相信上帝會帶領你完成這一過程，從而採取行動。

***行動***

在四階段的全過程中，都需要採取行動。行動意味著向前邁出一步。這可能是簡單的一步，例如在作自我評估的練習時，你在日記中寫下你的想法。或者也可能是更有風險的一步，比如去聯繫你所感興趣的事工或機構的人，甚至短時間內加入他們，去嘗試一個跨出舒適區的新角色。我們強調採取行動，因為你永遠不可能僅靠思考就能向前邁進；真正的改變需要你用行動來推進。走出第一步，然後再走一步，再走一步。

挑戰在於，採取行動往往是困難的，特別是當你感到精神枯竭或困惑的時候。可能使其更加困難的是這樣的一種期望：如果你遵循上帝對你的生活的最佳計劃，那麼一切都應該很容易 - 所有的門都會打開，而你只需要走過就好。然而，只要看看新約中使徒保羅的生活，就能證明這種期望是多麼地誤導人。

在追求上帝賜予他的呼召和經歷人生後半場之旅時，使徒保羅被人用石頭砸，被人拖到街上，丟棄並任由他死去，遇船難，被關進監獄。然而，在任何時候，保羅都沒有讓他的困難環境阻止他採取行動和追求他的使命。事實上，當保羅鼓勵他的門徒提摩太活出上帝賦予他的呼召時，他也警告他前面會有困難的時候。他寫道：“凡立志在基督耶穌裡敬虔度日的也都要受逼迫，”“但你要持守所學的，所信的”(提摩太后書3:12-14）。

如果保羅是我們的榜樣，說明採取行動意味著什麼，你可能會在此時此刻想要放下這本書。這是可以理解的。雖然我們希望你所採取的行動對你來說會很容易、很順暢，但如果真是這樣的話，你會是第一個例子。相反，我們邀請你堅守這樣的承諾：無論你的環境如何，上帝都會把生命的道路指給你，讓你在祂面前充滿喜樂（詩篇16:11）。這意味著你應該預期採取行動會很困難，這也很正常。上帝正是在你困難的時期工作，因為祂要讓你知道你人生後半場的道路。

***調整***

向前邁出一步並不意味著每一步都會立竿見影，也不意味著結果會如你所願。事實上，如果你期望改變是一個 “一勞永逸”的過程，你就會讓自己陷入挫折和失望。如果有什麼不同的話，改變更像是一個“更多未竟之事”的過程。這就是為什麼學會調整可能是你在駕馭你的人生後半場時需要發展的最關鍵的技能。

調整意味著你能夠並願意進行各種嘗試，對新的想法、人和地點保持靈活性和開放度。能夠調整，會使你能夠考慮替代性的方案，辨別最佳的前進方式，而不是簡單地跳到下一件迎面遇到的事上。調整可能會簡單到如同放棄已經在日程表上安排了幾個月的計劃，或者複雜到放棄一段關係或一個職位，從而為新的事物騰出空間。

“我的生活已經變得安全而狹小，但我的心卻渴望著巨大而大膽的事情。上帝對我生命的計劃讓我產生變化。”*瑪莎·戈登博士，後半場學院認證教練*

學會良好的調整 - 不向灰心、絕望和自憐屈服 - 不僅使我們的思想和心胸保持開放，以適應上帝可能正在做的新事情，它也提高了我們在前進道路上學習和成長的能力。願意調整，適應不斷變化的環境，給我們的生活帶來快樂、希望和能量。

訓練我們的適應能力也使我們能夠以一種冒險和好奇心，而不是抵觸和恐懼的心態來對待這個人生季節。這就是為什麼調整的關鍵是學習將失敗正常化。而陷入完美主義或期望每個行動都能成功，是冒險和好奇心的必殺器。

將失敗正常化是承認事情不會一直完美地進行下去，這沒什麼。我們鼓勵我們的客戶和朋友專注于行動而不是結果。你採取行動向前邁進了嗎？那就是一種成功，即使結果並不像你希望的那樣。在這個意義上，只要你願意繼續努力，就不會在後半場中失敗。當你在四個轉變階段中禱告、行動和調整時，要把注意力放在你的進步上，而不是做得是否完美。找到你的最佳點只是個時間問題而已。

**選擇改變**

對我（卡洛琳）來說，擁抱變化始於我在臥室地板上的禱告呼喊：“上帝，完成你當初在我生命中啟動的工程吧。你的愛是永恆的，不要現在就把我放棄了。”我接下來採取的行動和為了前進而做出的艱難選擇，最終使我得以進入後半場學院的一對一項目的訓練。我的教練首先告訴我的一件事是，上帝對我的計劃比我自己能夢想到的任何事情都更大更好。他是對的。我花了很大的努力才清楚自己是誰，從阻礙我的東西中解脫出來，接受我作為一名人生教練的呼召，並通過追求我所喜愛的工作而開始行動。雖然我所經歷的變化發生在十年前，但我的整個人生通過這個過程得到了蛻變。

我的教練還告訴我，改變的選擇只能由我來做。所以我想用他給我的同樣的挑戰來挑戰你：“改變生活的第一步是認識到你要對你的人生負責。你要對你現在的處境和你接下來要去到什麼地方負責。”

這是每個女性在後半場時面臨的選擇：我是否願意為我的人生負責？我是否願意邁出一步，然後再邁出一步？我願意改變嗎？隨之而來的將是上帝賜予的獨特的轉變之路，就如同做出這一選擇的女性一樣獨特。

* “我現在知道，地球上永遠不會有另一個人擁有和我一樣的人生目的或使命。用我的憐憫心、鼓勵、辨別力、智慧、積極性、同情心和適應性等優勢，我相信不可能的事現在也有可能了 - 我可以幫助別人從謊言中解脫出來，紮根於愛和快樂之中。” *- KP 洛夫喬伊，洛夫喬伊機構創始人*
* “成為上帝要我現在成為的樣子，做最重要的事，這是我的人生轉變之旅。過去我只是在忙，埋頭在生活中耕作。上帝出現了，幫助我理清了思路。我最渴望的是出現在韋恩和我們的孩子的生活當中。現在我已經安排好了我的生活，這樣我就能在他們當中，同時也能成長為一個教練，並願意為他人服務。”*- 南希·洛佩茲，領導力和職業轉型教練*
* “在我人生後半場的重塑中，主把我的注意力轉向了未來，而不是只回頭看我曾經喜歡做的事情。我現在意識到那些機會是上帝為我安排的新路的一部分。我不再拼命地尋找計劃是什麼，而是讓它在我的生活中展開。” *- 洛麗塔·麗芬, 焦慮症導師*

如果你願意做出這些女性和其他許多人所做的選擇，我保證你可以獲得更加快樂和豐富的生活。我們可以自信地做出這個承諾，因為我們已經見證了數百名像你一樣做出這個選擇的女性的生活轉變。一旦上帝出現在女性的生活中，將會有非凡的事情發生。

我們的祈禱是，當你相信上帝並向前邁出一步，又一步時，你將體驗到更新的喜悅、希望和人生目標。你正在進入你心靈的深處，這的確可以改變你人生後半場的軌跡。當你與我們一起踏上這段人生旅程時，我們會為你而慶祝並以你的勇氣為榮。

**基本操練**

**禱告**

***分享：***當你考慮接受你生活中的變化時，你有什麼擔心、不安或恐懼？此刻有什麼讓你興奮、對未來有什麼期待和快樂的感覺充滿在你的心裡呢？上帝已經知道你的擔憂，正等待你向祂敞開心扉呢。

***詢問：***在接下來的人生季節裡，為了接受變化，你最需要來自上帝的智慧、幫助或資源是什麼？求祂在你的心中打開新的窗戶，在你的生活中打開機會之門，以迎接這種轉變。

***聆聽：***在接下來的幾分鐘裡，讓你的頭腦和心安靜下來，傾聽那溫柔、安撫人心的聲音，那是來自那位徹底瞭解你並無條件地愛你的上帝。

**行動**

在回答後面的問題時，記下你的初步想法。這將幫助你開始理清你當前的現實，探索你的意圖，並對未來的可能性打開你的思路。

* 是什麼促使你開始你的人生後半場之旅？
* 你希望因著你的後半場之旅會給你的人生帶來什麼不同？
* 如果你想成為什麼人和想做什麼事，都不受限制的話，那麼你會是誰？你會做什麼？

**調整**

你想做什麼調整，在此時此刻只做一個，一個使你向前邁出一步的事？

**第一部分 釐清思路**

**謝恩**

我坐在床邊，懷著輕蔑和一股火氣把手提電腦扔到一邊，“卡洛琳到底要我做什麼？”盯著我的電腦在床邊搖搖欲墜，我有種想把它毀掉的衝動，把它踢死在硬木地板上。

在發出一聲深深的歎息後，我不情願地收回手提電腦，重新閱讀她的問題:“如果沒有障礙，你希望你的生活是什麼樣子的？你的人生夢想是什麼？”

我的情緒 - 自憐、抑鬱、失落 – 裹脅而來讓我不知所措。我的夢想是什麼？

我所感受到的全是憤怒。

我就像老電影失魂女孩一樣。一個創傷性的事件打亂了我的生活、關係和事業，我無法擺脫它。多年來，我一直在尋找某些東西。一份工作嗎？但又不是普通的工作。在過去，我曾作為一名作家、演講者、倡導者和教育家工作著。我以作家的身份旅行，報道生活在難以想像的經濟和家庭環境中的婦女和女孩的生活情況，為全球婦女和女孩的命運變革而努力。我想讓這種意義回到我現在的生活中。我需要目標：做一些我可以全身心投入的事情，任何遠離這個痛苦的季節的事情，所有超出了我房屋四壁的事，超出已長大成人的孩子們生活以外的事。

前幾年帶給我強烈的黑暗。就在我需要的時刻，我被鐵杆朋友們拋棄了；在職業環境中，我被深深信任的女基督徒們惡待，她們背叛並攻擊了我。我就像躺在通往耶利哥路上的那個人的化身，亟需幫助，受了傷，流著血。然而，朋友、家人、同事和信仰領袖在我周圍走來走去，卻毫無憐憫。我的好撒瑪利亞人在哪裡啊？

這事發生在幾年前，但我仍在掙扎著。我永遠無法擺脫這些經歷嗎？為什麼我如此動彈不得？

當我盯著電腦上卡洛琳的問題時，眼淚慢慢地從我的臉頰上滑落。我感到比以往任何時候都更加孤獨和被疏遠。是否有女性能夠回答這個問題？誰會對自己的生活有夢想？

我的後半場學院教練卡洛琳認為是有答案的，但我覺得自己是個失敗者，即便從我最後上了她的訓練課這個角度來看也是如此。她是一名執行教練。我丈夫是在他離開公司並尋找下一個目標時發現了後半場學院，並為自己報了名。但他在參加教練課程之前就找到了自己的下一個目標。在聽了我抱怨和哭訴自己如何沒有生活（目標）的多年之後，他把他的課程捐讓給了我。

我很不情願地同意嘗試接受培訓，因為我已經厭倦了這種感覺。我停滯不前，也不知道該怎麼做。我在每條道上得到的都是 “不”。我祈禱，哭泣，並乞求上帝再次使用我。我感到尷尬和羞恥，感到似乎對任何人都沒有用了。我投簡歷，我做志願者，但我不相信自己。我覺得我做了一系列錯誤的選擇，儘管我的決定是基於真誠的祈禱、信心和信任而做出的。我感到很愚蠢。

我覺得好像上帝也不在乎我。在我年滿50歲時，我的生活中已經有很多事情發生了，而我與上帝的關係一直保持不變。祂從未離開過我，但這種關係是如此難以言表。在困難時期，祂離我如此之近，唯有祂看見、知道、而不加評判地愛著我。然而，今天，我發現自己被上帝的沉默徹底摧毀了。祂也要離開我嗎？

我是一個外向的人，一個按著工作清單做事的人，工作努力而又高效，我喜歡工作。為什麼沒有適合我的工作？為什麼我選擇留在家裡陪我的孩子？我覺得自己很愚蠢。我應該一直工作下去，這樣我就會有屬自己的東西：一份事業、一套作品、一個更好的學位。

據我所知，大多數做職業教練的人都是男性。他們是成功的影響者和領導者，他們創造了巨大的財富和資源。這些都與我無關。我感到很可悲。有一天，一個善意的朋友問我為什麼如此鬱悶。我像個小孩子一樣呻吟著說：“我的孩子們都走了！我覺得我被拋棄了。” 我坐在那裡只顧抽泣。

顯而易見的是，我所做的或不做的都是行不通的。我可以待在這個沮喪和自憐的地方，或者我可以冒險，複出並衝破這個障礙。

深呼吸。振作起來。

我按照指示做了作業。一邊在努力地嘗試著，又同時感到愚蠢。我回答了卡洛琳的問題。儘管這些問題看上去很簡單，但卻很難回答而且讓我感到很痛苦。我需要去搜索我的內心和生命，要去找到在我的中年階段，我對上帝、對世界、對自己的真實想法。

在十二個月的教練課程中，卡洛琳和我經常是痛苦地來回反復著。我們每個月都有輔導電話，中間有家庭作業和閱讀。在這些時間裡，卡洛琳向著我的內心和生命說出真理。有一天，她試圖向我保證，說：“許多女性到了中年都有你這樣的感覺，被困住了。好消息是，你才剛剛開始這個旅程。中年的旅程更像是種玉米而不是爆玉米花，它需要時間。就像一個正在向你展開的謎團。”

在聽了我流著淚的更多自怨自艾後，她說,“感到灰心喪氣是正常的表現，這雖不是個好消息，然而，有一句話要鼓勵你：轉變性的成長需要時間。有時，當我們開始一個新的生命階段時，起初會有個衰退期”。

**第二章 重燃夢想**

*讓她更為震驚的是，最近仿佛有陰霾散去，她能以一種前所未有的方式看到.......*

*她已經準備好去冒些風險了，並開始向著她的夢想的方向前進了。*

*呂安·布利曾丁醫生，《女性的大腦》作者*

**謝恩**

我和朋友坐在她裝了屏網的門廊中，蠟燭在晚風中輕輕搖曳。我們正在談論我們的孩子在忙碌的夏天之後離家去上大學，由於COVID-19的大流行，每個人都出乎意料地返回了家中。現在限制取消了，她的兩個孩子回學校了，空巢的現實對她打擊很大。

“我不知道該怎麼對待自己，”她說。“我想我有可以讓自己忙起來的事可做，但是 ......”她的聲音低沉下來，然後她指了指她的太陽穴說，“裡面是空的”。

“你的夢想是什麼？”我問道。"你夢想中的生活場景是什麼樣的？”

“噗嗤”，她嘲笑道，“我不知道”。

**你的夢想怎麼了？**

當你還是個小女孩時，關心你的人們可能會問你：“你長大後想成為什麼人？”“夢想過你的人生會怎麼過嗎？”你有可能並不缺少答案：我想當一名教師，我想飛向月球，我想為馬工作，我想當總統。我想住在城堡裡，我想成為一名醫生，我想有很多孩子，住在鄉下……夢想對你來說就像呼吸一樣自然。

“阻礙我成功實現中年轉型的一些障礙是不安全感和懷疑。我總是把我的夢想束之高閣，等待生命中的另一個時刻。”*特蕾西·林恩·拉塞爾，《故事之心》播客主持人*

但是，如果今天另有一個關心你的人同樣問你這兩個問題，答案可能就不會那麼容易了。就像同我坐在門廊中的朋友一樣，當被問及你的夢想時，你甚至可能一片空白。這是為什麼呢？在童年和今天之間發生了什麼？你的夢想發生了什麼？為什麼你的夢想開關像是被關掉了呢？

可能是你其實已經實現了你早年的夢想。也許你創建並管理了一個成功的機構，擁有一個令人滿意的職業生涯；或者你已經把孩子們養育成了你為之自豪的人。你的夢想開關被關掉了，因為你覺得剩下的沒什麼可夢想的了。

也許你年輕時懷有的夢想被殘酷的生活熄滅了，而那種夢想破碎的痛苦你太瞭解了。現在要再次夢想，這會讓你很掙扎，因為你感覺很危險，特別是似乎沒有人會相信你、支持你、甚至去理解你的時候，你的夢想開關就會因為你對希望的害怕而被關掉了。

可能是生活的需求讓你現在看起來不可能有夢想。你正在應對艱難的環境或人際關係。當展望未來時，孩子們離開了家，你仍須在婚姻中努力，或面對不情願的職業變化，你所能感受到的是恐懼、焦慮、羞恥或空虛。你的夢想開關被關掉了，因為生活把你壓倒了。

或者，在你為家庭、事業或兩者兼顧做出多年的犧牲之後，在這個生命季節裡重新點燃夢想的想法，看上去似乎是荒謬的。夢想不是留給年輕女性的嗎？你認為你夢想的季節早已過去了，於是你的夢想開關就關掉了。

無論原因是什麼，對大多數人來說，在人生前半場如此容易就可實現的夢想，現在卻銷聲匿跡了。然而，如果我們想在人生後半場過上喜樂而有意義的生活，我們必須重新把夢想開關打開。

那麼，究竟什麼是你的夢想開關？夢想又是什麼意思？你的夢想開關就是你的一部分，那個能夠並願意嚮往新的和更好的事物的你自己。當你的夢想開關開啟時，你會感到可以自由想像新的可能性、新的生活方式和新的人際關係。事實上，你不僅能自由地想像這一切，你還會對使夢想成真的冒險感到興奮。

當我們談到女性後半場的夢想時，我們是在說你是誰和你做什麼。夢想是渴望，是憧憬，是窺見你所希望的在生活中成為現實。更具體地說，夢想包括使你的人生後半場變得最有意義的任何東西--從你想成為什麼樣的人，到你想如何度過你的時間和你想住在哪裡。夢想是一把鑰匙，去開啟最好的你 - 那是上帝所賜予你的 - 是祂創造了獨特的你並為你準備了獨特的工作去做。

我們相信重新開啟你的夢想開關是可能的，你可以對你的生活有新的夢想。我們相信上帝對你的使命還沒完成。我們相信，你在人生前半場所學到的一切，所經歷的一切，所克服的一切，都成了你特有的寶庫可讓你去利用，這樣你的下一個人生季節才可真正地充滿喜樂和有目標。

**女性怎麼看待她們對夢想的掙扎**

在我們指導過的許多女性中，發現她們很難讓夢想開關啟動。也許你會對她們的一些掙扎產生共鳴。

• “當孩子們離開家，我不再工作時，我想，我的價值是什麼？我的目的是什麼？幾年來，我在聖經裡和禱告中尋找答案，卻沒有找到任何答案。”

• “即使是成功的企業女性也一直過著有約束的生活，特別是作為母親。作為職業女性，我們也需要學習如何在沒有束縛的情況下實現夢想。我們太習慣於在約束下最大化地去適應，以至於當沒有約束條件時，我們不確定該怎麼做了。真可怕。”

• “我認為丈夫們大多不理解（妻子們）對夢想的恐懼。在我們的文化中，男人總是被教導說天空是極限，但這不是大多數女性的經驗。”

• “我可以為我的生活想像更大的事情，但我也會被困住。作為女性，我們的確關閉了自己的夢想開關，不會像男人那樣自由地去夢想，因為我們在做著所有的照料工作，從而不覺得可以被允許去夢想。”

• “在我有家庭之前，我在事業上取得了成功。然後，當我成為全職母親時，我擁有了我所想要的一切意義。現在，我的孩子已經長大成人，我不確定成功或意義意味著什麼，更不知道夢想意味著什麼。”

• “當我想到人到中年的時候，帶給我的情緒是困惑、不安全感和灰心喪氣，我懷疑我是否還有機會去嘗試新的事情。”

**挖掘你的寶藏**

**卡洛琳**

要把你的夢想開關打開，首先要挖掘你的寶藏 – 那些隱藏在你的生活經歷中和上帝放在你願望中的各種天賦、資源、智慧，以及更多的東西。如果你像許多人到中年的女性一樣，你的最初反應可能是認為自己沒有什麼寶藏了。而事實是，你可能覺得自己處於匱缺的狀態，覺得自己不如別人，或者覺得自己已經被拋在後面了，不再有什麼資源可提供的了。但是，事實遠非如此。無論你是否意識到，你的人生 - 過去、現在和未來 - 都埋藏在豐富的寶藏裡。在接下來的篇幅中，我們將引導你通過一系列的練習幫助你挖掘這些寶藏，但首先我們必須承認，在這個過程中你可能會有一些情緒出現，我們會提供一些指導來幫助你去駕馭這個過程。

轉型式的變化在情感上具有挑戰性。你可能會經歷從矛盾到興奮，從恐懼到希望，從悲痛到喜悅的各種情緒變化。尊重所有這些情緒是至關重要的。事實上，我們邀請你接受它們，和它們共處，把它們寫出來，並傾聽它們要表達什麼。然而，當它們是負面情緒的時候，你會很容易陷入兩種誘惑中的其一，要麼完全回避它們，要麼只關注錯誤的或已經失去的事物，因此而困陷其中。

“人生後半場（培訓）是在我離開一份限制我潛力的工作時開始的。那是一個情緒衝突的時期：平靜與壓力，快樂與悲傷”。*米歇爾·基爾伯恩博士*

當你努力去壓抑或感覺被情緒所征服時，很難進入到你的夢想和對未來的希望中去。雖然尊重和承認所有的情緒是很重要的，但同樣重要的是，不要讓消極的情緒主導你的前景。挖掘寶藏的目的是要翻過消極的一面，主要關注於你過去、現在和未來的美好和賦予生命力的那些事物上。與使徒保羅一起，我們邀請你將你的思想聚焦在 “凡是真實的、可敬的、公義的、純潔的、可愛的、可稱讚的”（腓立比書4:8）的事物上。

在你做後面的練習時，一旦負面情緒或記憶出現時，只需留意它，然後繼續練習。簡而言之，留意並前行。這是取自一種叫做“欣賞式探詢”（Appreciation Inquiry）模式的練習，我經常在教練中使用。欣賞是指認識到人和環境中最好的東西，並肯定其優勢、成功和潛力。探詢是指探索、發現、提問，並對新的可能性持開放態度。因此，以欣賞探詢的態度對待你的生活，就是欣賞、重視、探索和發現你獨特的故事，並找到那些對你的未來和你的變化過程至關重要的寶藏。

這裡有一些指導原則，可以幫助你從本章和後面各章的練習中獲得最大收益。

• 最好是在一個寧靜而美麗的地方，留出至少30分鐘的時間進行安靜的反思。或者，如果可以的話，計劃用一天或更長時間進行靜修，這樣你就可以有更長的時間來祈禱和反思。

• 在日記中寫下你對練習的反應。它們除了能幫助你更深入地反思外，這些記錄下來的文字可供你繼續反思，並在一段時間內用作參考的重要信息。事實上，在四個階段中的每個階段結束時，你都會被要求回顧你所寫的內容，以獲得更多的見解。

• 與值得信賴的朋友、靈修顧問、教練或小組一起完成這些練習。分享你的故事，讓別人肯定你的故事，不僅可以給你所急需的陪伴，還可以為你的下一個人生季節獲得寶貴的見解和方向。

現在是時候挖掘你的寶藏了 - 過去、現在和未來。在這個過程中，我們希望你將開始重新發現感恩、喜樂和希望。

***感恩：從你的過去獲得財富***

在我最近一次教練課上，一位女士開始哭泣。“我覺得完全沒有能力把我的夢想開關重新打開，”她說，“我不知道從哪兒開始，也不知道怎麼開始。”

當我聽到這樣的呼求時，我邀請她們從感恩開始，從她們的過往中挖掘財富。從感恩開始，可以引出積極的回憶和強大的情感，這些記憶和情感往往指向未來的夢想。從這個意義上說，打開你夢想開關的第一步就像挖掘寶藏一樣，因為能夠揭示你人生後半場之謎的線索往往就埋藏在你前半場的某個地方。

首先是確認你對過去最感激的五件事。考慮一下你的人際關係、環境和機會。還要反思隱藏在你的困難、錯誤或失敗中的任何寶藏，特別是你學到的或是塑造了你性格的事情。留意你收到的任何恩惠、禮物、奇跡或是憐憫。如果你覺得有幫助，可以按十年作為一段時間來反思你的生活。在你生命中的第一個十年、十幾歲的青春期、二十幾歲的青年時代，隨後的各個階段，每個階段你最感激的是什麼？

以下是其他女性在挖掘過去的財富時所發現的一些例子：

• “我感謝公司給我的工作，我表現得出色。雖然我是一個忙碌的單親媽媽，但我們的餐桌上總是有食物，頭上有堅實的屋頂。”

• “我現在可以說，我感謝我的父母在我很小的時候就把我帶到了美國。儘管我的外表和感覺與其他人不同，但我獲得了對所有種族和文化的同情和寬容。”

• “我感謝上帝從未離開我，即使是虐待我的丈夫最終走出家門的時候。我感謝自己還活著，感謝自己變得更聰明，感謝有機會為我的後半生做出不同的選擇。”

• “我非常感恩能把我的孩子們撫育好，並讓她們走入世界。”

一旦你確定了你最感恩的五件事，就用以下這些問題來解讀每件事。

• 你在這個事件或經歷中扮演了什麼角色？

• 上帝扮演了什麼角色？

• 哪些關係，如果有的話，對這一事件或經歷做出了什麼積極貢獻？

• 是什麼因素使這個環境成為一個賦予生命的環境？

• 你最喜歡的活動是什麼？

• 這一事件或經歷如何改變了你的生活或他人的生活？

接下來看這位單親媽媽是如何用這些問題來解讀她最感恩的事的。

• 你在這個事件或經歷中扮演了什麼角色？“我在生活中最感激的角色就是僅僅作為一個媽媽。雖然我努力工作，在事業上表現出色，但這從來不是我生活中最重要的部分。回家與我的兩個孩子在一起是我最感恩的經歷。”

• 上帝扮演了什麼角色？“上帝是我的一切，是我們的一切。有一些日子我不知道我將如何度過，作為一個單親媽媽，繁忙的工作使生活變得雜亂無序。但不知何故，我知道上帝一直在那裡。”

• 什麼樣的人際關係對這一事件或經歷做出了積極貢獻？“我的父母是這段時間裡上帝賜給我的幫助。我媽媽後來去世了，我仍然記得她是我最好的朋友。如果我有晚間的會議，這是常有的事，媽媽和爸爸都會在孩子們放學後去（替我）接她們。我不知道如果沒有他們的支持，我一個單身母親怎麼能夠應對。”

• 是什麼使得這個環境成為一個賦予生命的環境？ “當我想到這段時間所處的環境時，我首先想到的是媽媽和爸爸的家。雖然我喜歡自己的家，但這也提醒我需要做多少事來維持這一切。我們的家是如此繁忙，但爸媽的家卻能讓人感到平靜。那是一個小而舒適的家，有著一個美麗的花園。生活在那裡感覺更簡單。那裡讓我感到很平靜，可以真正得到放鬆。”

• 您最喜歡的活動是什麼？“我喜歡做一個足球媽媽。我是認真的！我是足球媽媽、籃球媽媽、曲棍球媽媽、游泳媽媽！我花了很多時間坐在運動場邊為我的孩子們加油。這對我來說從來不是浪費時間；我喜歡她們體育活動的每時每刻。”

• 這個經歷是如何改變你的生活或他人的生活的？“做母親是我的一切，是我生命中最重要的成就。很難想像有什麼比看著我的兩個女兒成為美麗且自立的女性更重要。我一邊寫著一邊哭了，雖然現在一切都讓我感到很害怕、很混亂，但我知道自己已經盡了最大的努力，把孩子們培養好了。”

感恩的力量可以幫助你記住給你帶來快樂的東西 - 那些幫助過你充分感受生活的人、事件和經歷。而這些來自你過去的財富可能是你未來的線索。對於這位單親媽媽來說，雖然她作為小孩子的母親的角色結束了，但她對未來的夢想是與她放慢腳步並營造一個更平靜和更有意義的生活聯繫在一起。雖然她想在後半場繼續表現出色，但她也知道自己不想承擔太多的責任。記憶中她爸媽的家成了一條線索，幫助了她確定自己想在人生後半場中營造一個什麼樣的環境。

***喜樂：你當下的珍寶***

夢想表達了帶給我們喜樂的事物。我們夢想一段關係，因為沒有什麼能比成為這個人生活的一部分更讓我們快樂。我們夢想一種經歷，因為無法想像未來十年，還會有什麼比為這項事業做貢獻或活出這種激情來更有意義。我們夢想一個事件，因為一想到它的實現，我們就會高興得熱淚盈眶。

即使你還不覺得你對你的夢想有什麼線索，你很可能對什麼能帶給你喜樂還是有線索的。我們所說的喜樂，不管有多麼微不足道，是指任何能使你微笑、給你帶來能量或使你感到更有活力的經歷。當挖掘你當前的寶藏時，你要專心留意就在你面前的東西，有什麼讓你感到哪怕是一瞬間的快樂。你收集的珍寶最終可能指向你的夢想 - 那些夢想可能更接近你的想像。

從關注你的日常角色、活動、關係和環境開始。你的任務是留意並記錄下瞬間迸發出的快樂、一束能量的火花，或是一種有活力的感覺。所謂的“記錄”，是指通過文字寫下來 - 寫在日記本上、紙上、甚至你的智能手機上 - 最理想的就是記錄在當下。

• 什麼會讓你面帶微笑？

• 是什麼讓你的心變得活潑起來？

• 你和誰在一起時感到喜樂？

• 你當時的環境是什麼樣子的？

除了注意什麼給你帶來喜樂外，還要留意任何削弱你對生活的樂趣的事也很重要。寫下那些竊取了你的喜樂、消耗了你的能量或使你感到乏力的事情。養成一個留意什麼是帶給你喜樂的和什麼是剝奪你喜樂的日常習慣，把它們寫下來，然後接著過你的日子。如果你當下忘記做了，你仍然可以在一天結束時做一個喜樂回顧，反思你一天中的每個部分 - 早上、下午和晚上 – 把給你帶來喜樂或奪走快樂的事情寫下來。在這個過程中，當你在一天中注意到什麼帶給你喜樂，什麼沒有帶來一絲喜悅，你的自我意識就會發展到一個新的水平。

你每天經歷到的喜樂是你未來的線索。一旦你收集記錄了五到七天的喜樂，對每週所寫的內容做一次回顧。找出喜樂出現的任何方式，或能夠把一次喜樂經驗與另一次連接起來的線索。比如說：

• 哪些角色能持續地帶來喜樂或奪走喜樂？

• 哪些活動能持續地帶來喜樂或奪走喜樂？

• 哪些環境能持續地帶來喜樂或奪走喜樂？

• 哪些關係能持續地帶來喜樂或帶走喜樂？

保持每天記錄快樂和每週反思的習慣。所有這些都是珍貴的寶藏，可以使你離你的夢想更近。

***希望：你未來的黃金***

上帝知道你的人生會走到這個境地，祂也知道你接下來的最佳步驟。祂知道並珍視你心中的夢想，這就會改變你的一切。為你的未來採掘黃金是你學習重新夢想的關鍵。

首先，想像自己處於多年後的一個場景中，即你生命的最後一個時節。你的腿上有一本相冊，裡面裝滿了你後半生的快照。當你一頁一頁地翻看時，你希望看到自己和其他人的哪些影像？你希望什麼樣的角色、活動、環境和人際關係被拍照留了下來？這樣做的目的是為你的未來和你的人生第二場設定場景，不做任何限制。你想有多麼天然就多麼天然，想要多麼有創意就會多麼有創意。讓自己成為一個大膽的夢想家，甚至是一個叛逆的夢想家。為你的人生後半場收集圖像，就好像沒有任何人或事會對你說“不”一樣。

以下有三個選項供你選擇，用來幫助你對你未來的快照進行收集。

***想像一下你的快照，並把它們寫下來。***你希望在你的未來看到哪些快照？你希望看到誰的臉在對你微笑？哪些人際關係得到了修補、恢復或興旺發展？你處在什麼環境中？你投入在什麼活動中並扮演什麼角色？哪些畫面會讓你覺得你的人生後半場是有意義的、豐富的、有益的？在你的日記中寫下你想像的一切。

***創建一個品趣板（Pinterest）。***從圖像而不是文字開始創建一個品趣板。分為四個類別：角色、活動、環境和人物關係，每個類別都成為單獨的一個部分。在每個類別中，貼上激發了你的快樂、創造力和好奇心的圖片。把那些描述了你對未來最看重的東西和對自己的夢想的圖片彙集在一起。

***用你的手機拍照。***收集圖像的另一個方法是在你的一天中用手機拍照。給你希望在下個人生季節能成為你生活一部分的東西拍個快照。同樣，重點捕捉那些能激發你夢想的角色、活動、環境和人物關係的圖像。把你捕捉到的所有圖像彙集到你手機上的“夢想 ”相冊裡。

無論你選擇用哪種方式收集圖像，一個星期，一個月，如果需要的話，甚至更長。然後留出時間來回顧、反思，並對你所收集的東西加以理解。當你思考你所寫的文字或你所收集的圖像時，什麼東西對你來說最突出？這些圖像中是否有一致的主題？什麼讓你感到驚訝？什麼讓你覺得害怕？什麼東西讓你產生一陣兒喜悅？把你所有的觀察寫在你的日記裡。你挖掘出的所有寶藏都是幫助你為人生後半場築建一個大夢想的線索。

**敢於夢想**

去夢想就是去冒險。由於這會令人擔心害怕，讓人感到脆弱，於是會激起我們抵觸的情緒和抗拒的思想。然而，重新夢想即使令人再不舒服，但願意考慮去冒風險，實際上就是你力量和勇氣的象徵。如同作家布萊妮·布朗所解釋的那樣，是的，當我們脆弱的時候我們暴露無遺；是的，我們在一個稱作不確定的酷刑室裡受煎熬；是的，當我們允許自己表現脆弱的時候，我們是在冒著巨大的情感風險。然而，承擔風險，勇於面對不確定性和對外敞開我們的情感，並不等同於軟弱[[10]](#endnote-10)。

如果不冒著感到失敗的風險，我們就無法去夢想。然而，我們相信，在這個過程中沒有所謂的失敗，只有學習。如果你願意承擔風險，你就能瞭解到什麼對你的下個人生季節有用，需要留在過去的是什麼。這就離你的夢想又近了一步了。

**一個關於遼闊之地的夢**

謝恩

一天晚上，我做了一個夢。在夢中，我正走過一座荒山。我從來沒有來過這裡，但我沒有迷路。這是一個無色彩的場景，我獨自一人，聽到一個聲音叫我的名字。那是一個認識我、愛我的人的聲音。這個聲音充滿期待地強調著說：“謝恩，近了！要到了！”“來自亙古！”我急切地從聲音傳來的山的高處望過去，我看到了：一口深井出現在我面前。

我相信夢是信使，而我醒來時對這個夢的信息感到好奇。它讓我想起了一個舊約中關於水井的故事，一段具體講述亞伯拉罕挖水井的故事。在當時，水井標誌著對土地的所有權和權益。在這個故事中，非利士人惡意地用泥土和雜物填滿了所有的井，堵塞了水井，切斷了生命真正的供應（創世記26：17-24）。

正如故事所說，當亞伯拉罕的兒子以撒搬回吉拉爾谷時，他致力於重新挖掘他父親的水井。當他收回第一口井時，井湧出了泉水。但後來，吉拉爾的牧羊人與以撒的僕人爭吵，所以以撒把這口井命名為埃色，“爭吵”的意思。以撒繼續前進。他的僕人們重新挖了第二口井，再次找到了救命的水。但因為這口井又發生了爭吵，所以以撒給第二口井起名叫西提拿，意思是“指責”或 “仇恨”。

當以撒和他的人挖掘第三口井時，他們沒有遇到任何抵抗，因此以撒將這口井命名為利河伯，意思是“遼闊之地”。他說：“現在上帝給了我們這遼闊之地，讓我們在這塊土地上昌盛” （創世紀26：22）。那天晚上，上帝向以撒顯現，說： “我是你父親亞伯拉罕的上帝，你不要害怕，因為我與你同在。” （創世記26：24）

這個故事點燃了我靈裡的想像力，我看到我現在的靈魂就像亞伯拉罕的一口井。生活的挑戰使我的靈魂充滿了破碎的關係、爭吵和抵抗的污垢，以及碎片。然而，有一口井裡面沒有抵抗或恐懼，是上帝所賜的。那是賦予生命的井，充滿了目的、喜悅和希望。一個我渴望的遼闊之地，一個讓我的靈魂得以自由的空間，我可以成為我註定要成為的人。

重新開啟你的夢想開關是你人生後半場旅程的起點，因為在接下來的過程中的每一個階段 - *釐清思路、獲得自由、領受呼召、開始行動* - 都建立在開啟夢想的基礎上。當你清楚自己是誰時，你的夢想開關就開始活動起來；當你從可能阻礙你的任何東西中解脫出來時，你的夢想開關就會深深地吸入了生命力。當你得到上帝的呼召，相信祂有具體的事情要你做，你的夢想開關就會被激活；而當你開始行動並承擔某些風險時，你的夢想開關就會完全開始投入工作。這是一個過程，我們邀請你來經歷這個過程，冒這一風險再夢想一次。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*當你挖掘你的過去、現在和未來的寶藏時，當你考慮冒險再次做夢時，有什麼情緒、擔憂或問題出現？與上帝談談心。

***詢問****：*你現在需要什麼？例如，指導、實踐幫助、安慰、勇氣？求上帝提供給你。

***聆聽****：*靜坐片刻，聆聽上帝在對著你的心輕聲發出的任何話語。

**行動**

完成*挖掘你的寶藏*（第33-40頁）中描述的三個練習。

針對你從三個*挖掘你的寶藏*練習中所學到或發現的內容，確定一個你可以採取的行動。記住，行動只是向前邁出一步。現在，集中精力做一些你能在未來一兩天內完成的小事。把它寫在你的日記裡。

記下你對以下問題的回答：

• 當你為你的下一個人生季節展望 “遼闊之地”時，你想到了什麼？

• 哪些角色、活動、環境和關係會幫助你感受到能自由地成為上帝所塑造的那個完全的自己？

**調整**

要提醒的是，調適是指敏捷、靈活，對新的想法、人和地點持開放的態度。練習調適是指考慮可替代的方案，分辨清楚最佳的前進道路。這可能意味著要開始一些新的事情或放棄一些舊的事情。你從自己的行動中所學到的東西，你想做出哪些調適？考慮在思想、言語或行為上要做出的任何調整，從而幫助你向前邁進。把它們寫進你的日記裡。

**第三章 重識真我**

*我前半生的身份是撫養孩子、工作和支持丈夫的事業。*

*當孩子們離開家時，我的人生後半場開始了，我也不再工作了。我感到不安和身份的喪失。*

*伊麗莎白·德安，學齡前兒童的媽媽機構（MOPs），首席導師*

在有孩子之前，卡米爾作爲一名銀行副總裁和主管13家分行的地區經理，她的事業蓬勃發展。當孩子出生後，她把她的心力和技能都傾注在做家庭主婦、學校董事會成員和教會領袖的角色中。在她養育孩子的這些年裏，她一直奔來跑去忙于照顧其他人，以至于沒有太多的時間考慮自己的生活。

女兒離家上大學，兒子也急切地填寫大學申請表，空巢後的生活顯得寂寞孤獨。

“當時的情况是，接下來該怎麽辦？”卡米爾回憶說。“我感到一種空虛。現在會發生什麽？我要做什麽？我一直是孩子們學校裡的董事會成員，這一直是我的身份。我是我女兒的媽媽，我是我兒子的媽媽。但我現在會是誰呢？”

**身份丟失**

當你第一次見到某人時，你如何介紹自己？你說你是誰？如果像卡米爾一樣，你的身份一直與養育孩子聯繫在一起，你可能會在高中籃球比賽中介紹自己是杰克的媽媽，或者在你觀看舞蹈表演時自豪地介紹自己是瑞秋的媽媽。如果你已經建立了自己作爲企業家或企業高管的身份，你可能會通過描述你的工作或用機構的名稱來介紹自己。你的身份也可能會與另一個人聯繫在一起，與一些地位的象徵或成就聯繫在一起，甚至與死亡或離婚等創傷聯繫在一起。雖然所有這些事情都很重要，但沒有一樣能真正構成你的身份。

在你內心之處你是誰那才是你的身份，即使你完全沒做任何事情。作家和心理治療師魯特倫·約瑟森是這樣描述身份的：

*身份是創造性的最終行爲 - 是我們對自己的塑造。在形成和保持我們的身份時，在感覺到的內在自己是誰和被外部世界所認可的身份之間，我們建立了一座橋梁。當我們對自己的身份有安全感時，我們就會理所當然地做我們自己。我們在自我和我們的世界中就有一種賓至如歸的感覺，幷有一種一致性和目的性的內在體驗[[11]](#endnote-11)。*

在人生的前半段，我們的身份往往會發生轉變，它依附于重要的人和所擔負的責任。許多母親圍繞著她們的孩子建立自己的身份，無論她們是在外工作，還是在家裏，或者兩者兼顧。女性也會圍繞著事業、丈夫、家族或年邁的雙親來建立自己的身份。雖然所有這些人和責任都很重要，但我們中有太多人對此過度認同，一旦離開了這些，就把自己丟失了。當我們的關係和責任發生變化時，我們會疑惑，“我現在是誰？”

中年時期最令人心痛的挑戰之一是我們的身份被剝奪了。即使我們意識到這個季節或這份工作的結束遲早會到來，但當這一切實際發生時，我們對于應對失喪感和悲傷是沒有心理準備的。如果失去了頭銜，孩子離巢了，被人離棄，那麼，在我們的內心深處，我們還會是誰？

重新找回真正的自我是後半場的一項重要任務。你仍然會有重要的關係，你仍然會是一個貢獻者 – 這在你下一個人生季節中會表現不同。知道現在的你是誰 - 而不是曾經的你是誰，這能够使你在邁向下一步時做出明智的選擇。如果你不知道你真正是誰，也不清楚你用你的生命做什麽，那麽最終會有某些事或其他人爲你做出這些决定。

當我們處于人生的某個過渡期時，像中年期，都會受一種想法的試探，就是要去做某些事情，或任何事情，只要能使我們保持一種忙碌的狀態。但是，要很好地進入你的人生後半場，你首先需要弄清楚你是誰。你是誰主要是一個有關存在的問題，而不是關于做什麽的問題。當然，你是誰和你做什麽有著錯綜複雜的聯繫，但它們幷不一樣。你首先是一個人，而不僅僅是一個做事的人。行進在這個令人困惑的人生過渡季節時，要抵制住關注做事先于做人的衝動，不要太快地跳到下一件事上。瞭解自己就是確保你的時間幷聚焦目標。你前面的路不僅僅是尋找新的事情來做，而是要有足够長的時間停下來，以釐清思路幷重新獲得真正的自我。

**找到身份：以弗所書2:10對你的呼召**

有關真我的聖經基礎就是我們所說的在以弗所書第二章第十節中的呼召：我們原是祂的工作，在基督耶穌裏造成的，爲要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。

這個美麗的應許說的既是做人又是做事 - 你是誰（上帝的杰作）和你做什麽（善行）。上帝已經知道你行善的最佳路徑，這是祂爲你所預備的。我們將在第八章中進一步探討這個問題。但首先，讓我們從你是誰開始：你是上帝的杰作。

“杰作”的希臘語翻譯是poiema，我們的英語單詞poem（詩歌）就來源于此。Poiema的意思是“某些做成了的事”[[12]](#endnote-12)。

從這個意義上看，上帝造了你；你是祂的創造和祂的杰作。祂在基督耶穌裏巧妙而精心地打造了你（哥林多後書5:17）。詩是非常美麗優雅的，而你是獨一無二的，是具有巨大價值的藝術作品。即使你現在感覺不到，你也是祂的詩，是美麗的表達。祂在你生命中工作的全部目的是要使你和基督的形象相吻合，幷通過你表達祂的愛、恩典和仁慈。

“我已經找到了我的呼召和我的身份，在我對年輕媽媽們進行門徒訓練和帶領時，允許上帝在我的生命中工作。” *伊麗莎白·德安，學齡前兒童媽媽機構（MOPs）首席導師*

這個人生後半場之旅不僅僅是去追求那上帝給予你的最好，而且是上帝對你的最好的表達 – 你是祂所創造的，要將你的生命傾注到祂的計劃中。以弗所書2:10中的承諾是根本性的，不僅因爲它是固定你身份的錨，而且因爲它意味著你幷不孤獨，幷且從來沒有孤獨過。上帝從一開始就認識你，稱你爲祂的同工，你是祂美麗的創造。

花點時間讓這一真理滲透你心。你的真我被愛所環繞。即使是現在，上帝也在用祂的膀臂環抱著你，告訴你祂熱烈地愛著你。祂因你而歡欣。你是祂的杰作，美麗的藝術作品。祂不會對你的挑戰而感到震驚，沒有什麽能使你與你的創造者分開。祂大到足以處理你生命中的任何事情，因爲祂已經知道真正的你。你有冒風險的自由，因爲你可以信任祂，祂說你是誰你就是誰。你是被愛的，是完全的，是一件藝術品，受重視幷被珍惜。找回真實自我的靈性根基始于愛和恩典。

**身份的基礎**

通過探索你是誰，不是誰，至少不再是誰，把你的身份建立在靈性的基礎上。這個基礎包含了上帝給你的一切，以及至今你所經歷的一切，有積極的和消極的。從外部來看，塑造你身份的，包括了你充實的經歷、關係和祝福，以及失喪、痛苦和悲劇。從內部來看，你的身份包括了你獨特的才能和優勢，即上帝自你出生就賦予了你的超能力。在邀請上帝進入你的生命時，你也被賦予了裝備教會的屬靈恩賜。你可能有過這樣的時刻：你感覺到聖靈的涌動，給了你智慧，警告你前面有危險，或者引導你去幫助別人。所有這些獨特而美妙的恩賜使你成爲你自己。

爲了幫助你開始恢復你的身份基礎，必須清楚你的優勢，你的屬靈恩賜，以及你是誰和不是誰。

**识别你的优势**

蓋洛普是一家分析和諮詢公司，幫助領導者和組織機構使用基于優勢的方法（strength-based）來解决問題幷助其成長。蓋洛普使用了一個由心理學家克利夫頓（Don Clifton）開發的評估工具，即“克利夫頓優勢”（Clifton Strengths）或“蓋洛普優勢”（Gallup Strengths）[[13]](#endnote-13)[[14]](#endnote-14)[[15]](#endnote-15)，用來幫助他們的客戶開始理解和挖掘他們的優勢。

**評估你的優勢**

克利夫頓優勢評估的創立人，心理學家唐·克利夫頓對人類的發展和行為，尤其是人類的卓越表現極為感興趣。他有一次去圖書館，要求圖書管理員給他看看有關反映人的正確方面而不是錯誤方面的資源，但被告知圖書館裡沒有這樣的欄目。克利夫頓於是開始自己來創建一個。我們鼓勵參與指導的所有女性作一個克利夫頓優勢評估。評估共有177個問題，衡量4個領域中的34項才能。完成評估需要30到50分鐘。為了幫助你憑著直覺回答問題，每個問題允許你有20秒的時間作答。設計這麼短的時間是模仿了快速決策，這在現實生活中是經常需要做到的。要想瞭解更多關於克利夫頓優勢評估，可訪問[*www.gallup.com*](http://www.gallup.com)*。*

“我正在用我對女兒們的愛，建立關係上的優勢，以及我的焦慮經歷，幫助從大學時代到我這個年齡段的女性們學習技能，幫助她們解决焦慮。” *- 洛麗塔·麗芬, 焦慮症導師*

評估將人的優勢分爲34個“天賦主題”。我們發現這個評估對指導中年女性非常有幫助，因爲評估結果以科學的方式證明瞭我們所有人都是獨特而奇妙的被造這一靈性真理。許多中年女性需要被提醒這一點。事實上，根據評估結果，你是如此的獨特，以至于要找到另一個有著和你一樣的五大優勢幷且其强度排列秩序也和你一樣的人，這樣的幾率僅僅是3300萬之一[[16]](#endnote-16)。就從這34個天賦主題而言，在地球上要找到一個與你完全相同的人的幾率是微乎其微的。瞭解你的天賦和優勢有助你在更深層次上認識自己：爲什麽你會被某些角色、活動、環境和關係所吸引，而不是另一些。

根據蓋洛普的說法，你的優勢始于你天然的才能，那是被定義爲一些自然重現的思想、情感或行爲模式，服務于你或他人。這些才能是你之所以爲你的一部分，是你與生俱來的獨特性。當你投入時間、知識和實踐來培養你的才能時，你的才能可以發展成優勢。想想在健身房的力量訓練，你可能有著强健肌肉的發展潜力，但直到你實在地舉重之前，你的肌肉將一直是虛弱的。當你致力于把你的天賦發展爲優勢時，這些優勢就會成爲你的超能力，成爲你天生擅長的領域，它扎根在你是誰那個核心深處[[17]](#endnote-17)。

在評估天賦時，蓋洛普尋求卓越感、連貫感 、渴望感和滿意度。卓越是指對某件事情特別擅長，而連貫感則是對你而言來之容易的事情，你覺得自己就活在其中 。你可能記得經典電影《烈火戰車》，它是根據奧運選手埃裏克·李德爾的故事改編的。李德爾覺得被呼召到宣教的領域是他的人生目標，但他也認識到自己的天賦。“我相信上帝造我是有目的的，”李德爾說，“但祂也讓我跑得很快。當我跑步時，我感受到了祂的快樂。[[18]](#endnote-18)”這種神聖的快樂體驗也與渴望有關，那是你天賦組合中的另一部分。渴望是你被自然地吸引。當你覺得你在正確的地方做正確的事情時，你就在探尋渴望。

蓋洛普在一個簡單的方程式中捕捉到了所有這些成分：

**天賦×投資=優勢**

換句話說，你的天賦，乘以你在操練技能和積累知識方面所投入的時間，就等于你的優勢，那是一種“持續性地呈現近乎完美表現的能力”。卓越的感覺，如魚得水，心中對某種事物的渴望，以及當你在使用自己的優勢時體驗到的滿足感，這些都是使你感到充滿活力的原因[[19]](#endnote-19)。

爲了簡潔，蓋洛普將34個天賦主題分爲四個領域：建立關係、影響力、戰略性思維和執行力[[20]](#endnote-20)。把这些领域看作是你可以用来开始重新发现自己优势的通道。我们在所有领域都有优势和天赋，如果我们选择建立这些优势和天赋，对你来说,某些优势和天赋会来得比另一些更自然。

**建立關係：**擅長建立關係的女性有著與他人合作和建立强大團隊的訣竅。有這種天賦的人可以是一位天然的包容者（能注意到有人被忽視了幷把他們拉進來），也可以成爲一個召集人（有一種積極的能量和吸引他人的靈魂，把人們聚集在一起）。你可能有著一個同情心的靈魂，是一個值得信賴的朋友 – 會向他人伸出援手，對他人的感受很敏感，而且很寬容。你的天賦可能包括從由關係中帶來和諧，到識別他人獨特的才能和潜力。

當卡米爾開始探索自己的優勢時，她建立關係的首要技能是同理心 - 她可以通過想像讓自己處于別人的境地來感知到他人的感受。卡米爾還有一種奇特的能力，她能感覺到他人未曾表達的需求和擔憂，當她伸出援手幫助解决這些需求時，她能體驗到瞬間的卓越感和上帝的喜悅。就在她自然而然地知道該對那些有需求的人說些什麽的時候, 卡米爾感受到生命的涌動。 這對她來說很容易。她渴望幫助別人，幷由此得到極大的滿足。

你什麽時候在與別人的關係中窺見到了卓越、生命的涌動、心中的渴望和滿足感呢？寫下你想到的一切。你建立關係的天賦可能是你瞭解自己優勢的綫索。

**影響力：**影響力天賦描述的是那些知道如何激勵他人，維護自己和團隊的人，幷且他/她們通常在結識新朋友方面沒有問題。那些在影響力天賦主題方面得分較高的人，包括了從富有表現力的交流者到那些喜歡把團隊和個人的工作最大化的人。

想一想那個喜歡把人們聚集在一起的人，只要他/她在那裏，就能使團隊成爲一個更好、更主動積極的一群人。我的一位同事，布蘭達·奧唐納（Brenda O'Donnell），就是一個具有影響力天賦的好例子。布蘭達在掌控局勢、爲他人說話、激勵個人和團隊方面像是天生的。她喜歡認識新人，打破僵局，幷與他人建立關係。她在社交活動中的感覺最好，幷經常把向在場的每個人打招呼作爲一個目標。這些互動給她帶來了極大的能量。

你什麽時候通過影響別人而窺見到了卓越、生命的涌動、心中的渴望和滿足感呢？聚焦于那些你在激勵他人，在對個人或團體産生積極影響，或在幫助某人最大限度地發揮其潜力的時刻。寫下你想到的一切，無論多麽微小。這些也是瞭解你的優勢的綫索。

**戰略性思維：**戰略性思維天賦描述的是那些喜歡分析和吸收信息的人。他/她們的天賦範圍很廣，從注重細節，能够分析性地思考，到對創造性的想法著迷。戰略性思維者往往能覺察到一些模式，幷能看到前面的途徑，而這是別人所忽略的。這些是我們當中富有遠見的人。

卡米爾發現自己最大的天賦之一 - 學習，就屬這個領域。她說，如果她在一天內學到了什麽，那就是成功的一天。卡米爾意識到，她也有能够快速辨別相關模式和問題的才能，從而找到最佳的推進方式。在她後來對自己人生後半場决定最佳步驟的時候，她天生的戰略性思維天賦成爲重要的因素。

在你處理信息的過程中，你什麽時候會感覺到一絲卓越、生命的涌動、內心的渴望和滿足感呢？寫下你對自己如何處理和吸收信息的瞭解認識，包括想到的任何例子。這些都是上帝如何特別地賦予你天賦的綫索。

**執行力：**執行力天賦是那些知道如何促使事情發生的人的特徵。具有執行力天賦的人通常是有成就的人，他/她們能把一個想法變成現實。不管有什麽挑戰，他/她們在組織活動、解决問題和持續完成任務方面有著天生的才能。

在執行力領域，卡米爾發現她的主要才能是信念。信念這一才能是使一個人能够從他/她們的激情和核心價值出發去采取行動。卡米爾對教育事業充滿熱情，儘管她感覺到自己的角色在後半場發生了轉變。

你什麽時候通過促使事情完成而覺察到了卓越感、生命涌流、內心的渴望和滿足感的那一瞥？寫下你在執行力方面的自然感受。這些美妙的時刻是發現你優勢的綫索。

**識別你的屬靈恩賜**

優勢描述的是你天然的才能和擅長的領域，而屬靈恩賜則是賜給每個跟隨耶穌基督的人。使徒保羅將屬靈恩賜描述爲“聖靈顯在各人身上，是叫人得益處”（哥林多前書12：7 ），幷指出其目的是“爲要成全信徒，各盡其職，建立基督的身體”（以弗所書4：12）。每個信徒都至少有一種屬靈的恩賜，擁有多種恩賜的情况也不少見。上帝不僅希望你意識到自己的屬靈恩賜，還希望你使用這些恩賜，幷且每天成長在其中。請記住，你是上帝的杰作，是由耶穌基督，幷通過耶穌基督，幷爲耶穌基督而造成的杰作。

聖經指出了十八種屬靈恩賜。在你閱讀這份列表時，考慮一下你可能有哪些恩賜，你或許想要有更多瞭解。

1. 行政管理：計劃、組織能力，和領導教會或事工的能力（哥林多前書12：28；羅馬書12：8）

2. 作使徒：擁有走出去傳福音天賦的人，如傳教士和教會創建者（以弗所書4：11-12；使徒行傳13：6-12）。

3. 辨別力：爲某些境况和為某些希望遵循上帝教導的個人帶來智慧的能力（哥林多前書12：10）。

4. 傳福音：教導救贖信息和屬靈真理的恩賜（以弗所書4：11-12）。

5. 勸勉：一種除了教導以外，進一步提供支持和鼓勵的恩賜，是屬靈的拉拉隊員（羅馬書12:7-8）。

6. 信心：堅定不移地相信上帝和聖經的信念（哥林多前書12：9）。

7. 奉獻：一種使人能够慷慨地、愉快地、有目的地奉獻的能力（羅馬書12：8）。

8. 醫治：一種使得他人在身體和其他方面得以醫治和恢復的能力（雅各書5：13-15）。

9. 幫助：支持基督身體（教會 ）中的其他肢體的恩賜，以使得他們能够自由地運用他們的恩賜（哥林多前書12：28）。

10. 好客：以熱情和服務精神歡迎他人進入家庭或教會的能力（彼得前書4：9-10）。

11. 知識：表現爲對研究聖經的渴望，以及分析經文和保存信息的能力，以及拓展神國的天賦（哥林多前書12:8）。

12. 領導力：在基督的身體裏激勵他人實現天國目標的能力；通常見于牧師、教師、傳道人和平信徒領袖（羅馬書12：8）。

13. 憐憫：能够敏銳感知到他人的需要和痛苦的天賦（馬太福音5：7）

14. 說預言：代表上帝對他人的生活說話的能力 （哥林多前書14：1）。

15. 侍奉：類似于有幫助恩賜的個人，他們有一顆以實際行動服侍教會和其他信徒的心（羅馬書12：7-17）。

16. 說方言：在被聖靈充滿時說出一種屬靈語言的能力（哥林多前書12-14）。

17. 教導：能把聖經、教義和教會歷史清楚地向他人傳講清楚的能力（出埃及記4：12；彼得前書4：11）。

18. 智慧：對複雜的情况有洞見幷達成解决方案的能力（哥林多前書12：8）。[[21]](#endnote-21)

雖然聖經沒有提供一套識別屬靈恩賜的公式，但有四個步驟對我們輔導過的許多女性在發現她們的恩賜時有幫助。我們鼓勵我們輔導的每個人使用這四個步驟，即禱告、服侍、諮詢他人和進行評估。

***禱告***。與所有事情一樣，尤其是在人生後半場的（探索）過程中，第一步就是以禱告開始。祈求上帝的指引和鑒別。這是基于這個承諾：“你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門”（馬太福音7：7 ）。

***服侍***。開始在你的教會服侍或在慈善機構裏做志願者。作家兼牧師查爾斯·斯坦利說：“發現你恩賜的最好方法可能就是在各種事工環境中去服侍。當你找到適合你天賦的領域時，你就會知道了”[[22]](#endnote-22) 。

想知道你是否有憐憫的恩賜嗎？那就尋找監獄、醫院或安寧療護的事工。你認爲款待他人恰好適合你嗎？請在你的教會中擔任迎賓員，或接待新成員一起喝咖啡，或爲來訪的教師和傳教士舉辦招待會。上帝對你屬靈恩賜的使用方式和地點是沒有限制的。開始服侍，去發現你的最佳之處吧。

***諮詢他人***。詢問最瞭解你的基督徒朋友，他們在你身上看到了哪些屬靈恩賜。這些交流會産生許多效果，也會是極大的鼓勵和肯定。此外，你可能希望諮詢熟悉你的事工領袖、牧師、長老或小組長，他們在幫助他人識別和使用其屬靈恩賜這些方面有經驗。許多教會還爲那些希望更深入地識別和利用自己屬靈恩賜的人提供課程。

***進行評估***。有多種書籍和在綫資源可以提供評估，幫助你識別你的屬靈恩賜[[23]](#endnote-23)，其中一些是免費的。我們發現，這些工具與前面的幾個步驟，即禱告、服侍和諮詢他人結合起來用時會有最好的效果。在你識別自己的屬靈恩賜時，繼續尋求上帝的引導，幷邀請值得信賴的朋友和導師參與到這一過程中。

通過輔導，卡米爾從阻礙她的因素中解脫出來，嘗試了一些前進的新途徑，最後進入到她的真實身份，這使她在更深層次上瞭解了自己。卡米爾的主要屬靈恩賜原來是奉獻。她是她資源的出色的管家，幷總是在關注幫助他人的機會。幷且，她是一個喜樂的奉獻者，這個特點對她的後半場目標至關重要。卡米爾還具有辨別力的恩賜，因爲她能輕易地分辨出真相和謊言。她面臨的挑戰是如何利用這一天賦，相信上帝在這方面賦予她的直覺。卡米爾在信仰恩賜方面的評估也得到高分值。在這裏，你可以看到屬靈恩賜和優勢開始共同發揮作用了。她的信仰恩賜與她的連結性優勢之間産生了共鳴。卡米爾有一個堅定的信念 – 相信有一個更大的目的，而且她與仁慈的造物主是相連結的。

**識別你是誰 你不是誰**

當你在四個主要領域：角色、活動、環境和關係中確認你是誰和你不是誰時，你在人生後半場中的目的會變得更加明顯。與重新開啓你的夢想開關相聯繫，你已經對這些領域做了一些思考了。現在，我們邀請你再邁前一步，確定你在每一個領域中是誰，不是誰。在閱讀完每個領域的描述後，使用下面幾頁的圖表來反思你是誰，你不是誰。

***角色***。角色是指你在人生的不同季節所起的作用。例如，你可能作過妻子、母親、朋友、主管或企業家等角色。角色在家庭、組織或事工中也會發生變化。例如，你可能從參與學前兒童的媽媽（MOPs）小組開始，然後轉而成爲小組中的首席導師。確定你在後半場想要扮演的角色，對于爲第四部分 “開始行動”做準備尤爲重要。

|  |  |
| --- | --- |
| **我不是誰** | **我是誰** |
| • 你失去了哪些角色？ | • 你在哪些角色中茁壯成長或感到精力充沛？ |
| • 哪些角色不再適合你了？ | • 哪些角色允許你使用你的優勢和屬靈恩賜？ |

***活動。***活動是你爲日常工作和目的而做的部分事情。活動可以是爲了有趣，如社會興趣，也可以是你的職業的一部分，如參與商業活動。一項活動可能是被安排好了的正式事工的一部分，也可能是你自己喜歡做的事情，如散步或騎自行車。活動代表了你生活中*行動的*部分。

|  |  |
| --- | --- |
| **我不是誰** | **我是誰** |
| • 你已經失去了哪些活動？ | • 哪些活動能使你充滿活力或使你感到如魚得水？ |
| • 哪些活動你不再感興趣了？ | • 哪些活動讓你感受到出色的體驗，或幫助你感到自己正在做出貢獻？ |

***環境。***環境是指我們周圍的地方和條件[[24]](#endnote-24)。想一想在你生活中讓你感到最有活力的地方在哪裏，也就是你最能茁壯成長的情境。例如，有些女性可能會在繁忙的城市環境中茁壯成長，而另一些則可能在大自然中感受到自己的最佳狀態。有些人可能覺得在有著很多活動和行動的大群體中很有成就感，而另一些人則喜歡一個平和安靜的地方。然而，環境幷不局限于地理位置。環境還包括你所在之地的條件，例如你在那裏體驗到的美感或安全感。當你思考你想置身于其中的環境時，嘗試回憶一下你曾經去過的那種地方……那裏讓你感受到最有力量和可以最自由地做你自己。在你的記憶中，環顧四周環境幷描述出來。

|  |  |
| --- | --- |
| **我不是誰** | **我是誰** |
| • 你失去了進入哪些環境的機會？ | • 你渴望置身于什麽環境中？ |
| • 哪些環境使你疲憊不堪？ | • 哪些環境使你受到激勵或給你帶來喜樂？ |

***關係。***關係是你所擁有的，圍繞著共同目的、背景或利益而形成的支持系統。關係包括家庭、朋友、工作同事、事工或志願者關係。在幫助那些處于人生轉型期的學員時，後半場學院的創始人鮑勃·布福德曾問及他們在關係上的“健康與優勢島鏈”, 也就是，那些建造你，爲你的生命添加能量，幷幫助你向前邁進的人。

|  |  |
| --- | --- |
| **我不是誰** | **我是誰** |
| • 你失去了哪些關係？ | • 你渴望什麽樣的關係？ |
| • 哪些關係發生了變化？ | • 哪些關係給你帶來快樂和平安？ |

我們剛剛涉及了大量與身份認同的基礎相關的內容。雖然這可能會讓人覺得有很多東西需要吸收和處理，但這是非常值得投入做的事。當你清楚自己的優勢、屬靈恩賜以及你是誰而不是誰時, 你就可以爲你的後半場打下了一個强大而牢固的基礎。

**謹防身份盜賊**

在重識真我的過程中，會有一些你必須克服的障礙，我們稱這些爲身份盜賊，而需要注意的三個最關鍵的盜賊實際上就住在你裏面：比較、依戀和內疚。好消息是，當你意識到這些身份盜賊時，你可以正視它們幷將它們趕走。

**比較**。有人明智地指出，“比較是快樂之賊”。它也可能是身份的盜賊，正如卡米爾在與其他四位女性一同參加後半場教練項目時所學到的。 “我會衡量她們，”她說，“我所想的是，‘哦，我的天哪，我永遠無法達到她們的標準'。一位女士正在向中國發送聖經，另一位在金融界有一份大工作。而近年來，我所做的就是做午餐和出席體育賽事。”

比較剝奪了卡米爾的快樂，幷使她灰心喪氣。她常說，“我會在後半場比賽中不及格”，直到她開始探索自己的長處和屬靈恩賜時，她才能够把目光從其他人做的事情上移開，專注于她獨特的天賦和被呼召的事上。然後，仿佛被愛放大了一般，在她的優勢清單上的一個詞凸顯而出：學習者。

這正是她的基本優勢，一種與她的真我最相呼應的力量。一陣喜悅的迸發幫助了她把比較放在一邊。她接受了這樣的承諾：上帝對她的夢想比她自己所能想到的任何東西都要好。她將成爲她自己人生經歷的學生，這樣她就能向新的目標邁進。

不要讓比較偷走你的快樂。不要讓它幹擾你，以至于把你的精力集中在別人身上。不要錯過你內在的東西。正視比較這個身份盜賊，重新找回真正的自我。

*你在哪些方面，如果有的話，將自己與他人進行比較？這如何使得你無法向前邁進？*

**依戀*。***依戀是指你牢牢持守的、阻礙你前進的任何事物。這包括你在後半場繼續采用可能曾經對你有好處但不再起作用的思想和行爲模式，例如，做你一直在做的事，只是因爲你一直在做。你所堅持的任何不再對你有用或實際上阻礙你前進的事物都是一種依戀。

當你開始發現自己的優勢，幷期待著一個新的目標時，依戀往往變得最明顯。這時，你的過去可能會向你呼喚，就如同卡米爾經歷的一樣。她回憶到：“當學校要求我擔任董事會主席時，我正在爲無法參與到孩子們在學校的日常生活而感到悲傷。”我感到被這事所吸引，但也很矛盾。長期以來，這一直是我的身份—兒子的媽媽，女兒的媽媽。我知道我將永遠是孩子們的媽媽，但隨著我的孩子們去上大學，情况正在改變之中。即便如此，我還是會很容易就答應的。

*“當我意識到這一點時，我就一直在祈禱，求上帝幫助我采取下一步行動。在孩子們的學校繼續服侍幷不是上帝要我做的事。我曾經在銀行、教會和孩子們的學校擔任領導職務，但也許上帝在召喚我以不同的方式擔任領導。”*對卡米爾來說，現在正是向不再適合她的事情告別的時候，這樣她才能繼續前進。

*你的依戀是什麽？什麽事物你可能緊抓不放但不再適合你，或與你的身份不相一致？這些執念是如何阻止了你邁步向前？*

**愧疚。**愧疚是另一個身份盜賊，會讓你找不到真正的自我，特別是因讓別人失望而感到愧疚。

別人對你可能有他/她們自己的想法，認爲你應該是誰和不應該是誰。當你開始做出改變時，特別是對那些不再適合你的事物放手的時候，你可能不得不說“不”，讓這些人失望。那些尊重邊界和個人成長的人將接受你的决定，但另一些人可能不會。事實上，他/她們可能試圖讓你感到內疚或壓力，以至于不做出改變。關鍵是要認清這些手法—本質上是有害的影響。

你不必爲想要實現新的夢想、嘗試新的事物或做出積極的改變以向前邁進而感到內疚。如果你覺察到自己在想一些事情，比如我不敢邁出這一步，因爲這會讓某人失望，或者我不能放手不管這件事，因爲這會給某人帶來困難，那麽你的身份就在愧疚的掌控之中。

保守你的心。在你的生活中，有些人想施壓于你，想讓你變成一個本不該是你自己的那種人。如果可能的話，你需要與這樣的人保持距離，或者設定一個界限，以防這樣的人在你的生活領域成爲不速之客。讓自己離開那些好評判的人，幷斷開因你讓他/她們失望而産生的內疚。

*在哪些方面，如果有的話，因爲讓別人失望而産生的內疚感可能使你無法前進？*

**以弗所書2:10對你的召喚正等著你**

當卡米爾確定她的優勢和恩賜 – 同理心、學習、奉獻和鼓勵他人時，她能够在內心深處清楚地知道自己是誰。卡米爾和她的丈夫相信*連結*是他們的共同目標，因此他們最終成立了一個基金會，使他們能够將時間和資源投入到他們所確信的事業中去。對信仰的篤信和對學習的熱情使她也在社區裏承擔了做婦女的聖經教師這一角色。她現在對上帝賦予的核心身份是這樣表達的：“成爲去傾聽的耳朵，去感受的心靈，去鼓勵的舌頭”。

最重要的是，卡米爾在這個過程中學到了最震撼的一課 - 她是被愛著的，被接受了的，而且完全是按著她的本相。因爲她的身份牢牢地扎根于基督，她已經被上帝所悅納了。當她考慮新的機會時，她的指導語是*恩典*和*信任*。從現在開始，她决定做的任何事情都將建立在她是被上帝所造的這一認識的基礎之上。“我們原是祂的工作，在基督耶穌裏造成的，爲要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。”（以弗所書2:10，下同）。

你的以弗所書2:10的呼召正在等待你。它是由*詩人*專門爲你而創造的，祂以你爲樂，愛你，甚至在你最具挑戰性、最糟糕的日子裏。接下來的一步是你要做的。基于你的夢想和你所發現的真我，是時候開始爲你的人生下一季創作一個新的篇章了。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*與上帝談論你對真我的任何新觀點。你認識到哪些優勢？當你開始追求以弗所書2:10的呼召時，你意識到了什麽感受？

***詢問****：*你現在需要什麽智慧？哪些資源可以幫助你？上帝可能會把誰帶來，爲你的旅程提供洞察力和鼓勵？

***聆聽：***當你走在這條新路上時，求上帝給你啓示。然後靜坐片刻，邀請祂向你說話。

**行動**

* 完成“身份的基礎”（第43-44頁）這部分的練習。請注意，其中一些練習，如識別你的屬靈恩賜，可能需要較長的時間。
* 在*警惕身份盜賊*（第45-46頁）這部分當中關于比較、依戀和愧疚每一節問題的末尾，把你的的回應記錄下來。

**調整**

根據你從采取行動中所學到的，你想做些什麽調整？考慮一下你在思想、語言或行爲方面要做的任何調整，以幫助你向前邁進。

例如，你可以在對自己的優勢和屬靈恩賜的看法上作出調整，或者你在找回真我的時候，可能需要把你與他人討論過的，關於你的界限與需要的對話記下來。把這些調整寫在你的日記裏。

**第四章 重整價值觀**

*我是怎麼在前半場和後半場之間改變的？*

*我說得更多了，默許的更少了。並不像以前那樣在乎順勢而為。*

*米歇爾·基爾本博士*

三十年來，瑪爾尼·奈爾一直生活在高危社區並為其服務。她擁有哈佛大學的語言和文字學博士學位，她把自己的生命獻給了青少年，她愛他們就像愛自己的孩子一樣。她還在柬埔寨和盧旺達做過志願者，並努力為約旦和黎巴嫩的敘利亞難民兒童擴大教育機會。當瑪爾尼來找我們做教練時，我們可能認為她的生活已經很充實和滿足了，直到她分享了她的故事。“在臨近50歲的時候，我突然受自我意識重重一擊 - 我討厭自己的生活，”瑪爾尼說，“我記得就在我恍然大悟的那個時候，我變成了連我自己都不認識的人。我不再是一個愛玩的、快樂的、自由自在的我，我變成了一個晝夜都在工作的人。而且當我不工作時，我連生活的精力都沒了。”

十年前，瑪爾尼成為聖地亞哥一所小型特許學校的創始董事，該學校為新來的難民學生服務。這是一個充滿激情的項目，她熱愛這所學校和這些學生。然而，繁重的工作也使她耗盡了精力。瑪爾尼不停地做一些並不能帶來生命活力的任務。年復一年地，她告訴自己，事情安頓好後，她開始享受工作的時刻就會到來。但是，學校一直在增長，而且總是有新的挑戰。

作為一個終生的企業家，努力工作對瑪爾尼來說並不是新鮮事，但現在她感到被吸乾了。無論她怎麼努力，瑪爾尼都找不到熱情和喜樂。“我一直覺得中年危機是個笑話，”她說，“這是一個中年男人買一輛紅色跑車並為了一個年輕的模特離開他的妻子的藉口。然而，到了我的中年危機時，我無法振作起來 - 這就不是個笑話了。”

瑪爾尼曾計劃在學校工作到退休，並且沒有後備計劃。但是有一天，她知道自己已經做夠了。她不想再多工作一天，她開始準備並實施領導權的平穩過渡。然後，瑪爾尼辭職了 – 不只是她的工作，還有她熟悉的生活。她搬到了其他州，決定休一個安息年來恢復。

“當我離開聖地亞哥的生活時，大多數事情讓我感到非常不確定，”她說，“但有一件事對我來說是絕對清楚的，我創建的機構的價值觀是讓每個人繁榮發展 - 除自己以外。為了確保其他人都能擔任注入活力的角色，我給自己安排了一個完全消耗精力的工作角色。”

瑪爾尼知道她對世界的貢獻還沒有完成，但她不知道接下來可能會發生什麼。她唯一知道的是，她內在的某些東西需要轉變。她隱約感覺到，需要改變的是她的心而非她的頭腦。理解或甚至承認她的感受一直是一種掙扎。覺察自己的感受可以幫助她明確自己的價值觀 - 什麼是最重要的 - 這對瑪爾尼來說是一個新的但卻望而生畏的想法。但傾聽她的心聲，靈魂的渴望，是她最終找到自己真正價值的方式。

**什麼是價值觀？**

價值觀是你的存在與你的行為的品質，界定了什麼對你最重要。從愛到信仰，從冒險到幽默，價值觀是激勵你的理想，是你活出真實自我的關鍵。你的價值觀在你的選擇中得以實現 - 具體來說，就是你為實現這些價值觀所做的選擇。根據心理學教授史蒂文-海斯博士的說法，擁有價值觀需要的是意圖。他寫道：

*價值觀貢獻於任何領域，任何年齡，任何情境下，你不會去“發現”它們。你選擇它們。你必須做探索、尋找、選擇和擁有的工作。[[25]](#endnote-25)*

因為價值觀是激勵我們的品質，海斯還指出，它們永遠不可能完全實現，只有接受和展現 - 這樣做才能使我們走上實現的道路。

正如我們對上帝的信仰會在我們的生活中體現出來一樣，我們的價值觀也會在我們的行動中體現出來。我們的價值觀給了我們方向並且是我們的決定和行為的驅動力，無論好的還是壞的。當我們的生活與對我們最重要的東西不一致時，我們最終會失去能量。我們甚至可能達到一個程度，像瑪爾尼一樣，意識到我們對自己的生活感到討厭。

越來越多的研究表明，明確價值觀 - 特別是將價值觀寫在書面上 - 會大大增加一個人成功的能力。我們將引導你通過一個程序來幫助你明確自己的價值觀，但首先我們要解決一個經常被忽視但又至關重要的問題。

**價值觀與情感智能**

無論我們是否願意承認，我們成功地活出價值觀的程度深深地受著我們的情緒的影響。根據情感智能研究領域的先驅丹尼爾·戈爾曼（Daniel Goleman）的觀點，我們的情緒在引導我們面對困境和任務時是如此重要，以至於不能只靠智力來解決問題，比如危險、痛苦的失喪、在挫折中仍堅持目標、與伴侶結合、建立家庭 [[26]](#endnote-26)。雖然我們不能選擇是否有情緒，但我們可以意識到我們的感受，並根據什麼對我們是最重要的來管理我們的選擇和行為，這就是情商在發揮作用了。然而，在我們解決這個問題之前，我們首先需要瞭解一些情形，即關於情緒有時怎麼會置我們的價值觀於不顧的。這裡有一個場景可以證明這一點。

想像一下，你擁有一個關係性連接的價值觀。一天早上，有一個電話打進你的手機。來電顯示那是一個你正在躲避的人，你不想和他說話（我們都有這樣的人）。你的大腦就有了反應。你的感覺如何？你是尊重你的價值觀，接聽電話呢？還是讓它轉入語音信箱？

這個電話就是所謂的事件，你的情緒無法不與它綁在一起。最近的一項研究發現，我們每天有超過6,000個想法，而每一個想法都有一個與之相關的情緒[[27]](#endnote-27)。 那麼，你的大腦是如何處理所有這些想法和情緒的呢？

事實證明，你的大腦有兩個不同的部分 - 思考的部分和情感的部分。大腦的思考部分是前額葉皮層。它負責管理邏輯、決策和行為。前額葉皮層也被稱為執行中心，我們通常把它與負責大腦的理性決策聯繫起來。 然而，在大腦的後面有一個叫做杏仁核的東西。這是你大腦的情感部分。任何想法在被前額葉皮層處理之前，它們要經過杏仁核。換一句話說，大腦在對事件作理性的處理之前，先從情感上進行處理。當你遇到一個你的杏仁核認為是迫在眉睫的有威脅的事件時，大腦可以繞過理性思維， 本能地做出反應以保證你的安全。這就是所謂的“杏仁核劫持”。

“到了中年，我很焦慮、 緊張，而且容易動怒。 我想恢復我的幽默感。 我想找到我的中心，並且我的所為與我的價值觀一致，不是一個公司的價值觀聲明。在工作中，我慢慢地退後， 避免舉手接新的任務。我渴望安靜的時刻和在大自然中的時間。耳邊的低語越來越響。‘是時候了’” 。*弗吉尼亞·桑布科，前客戶服務主管*

許多中年人可能記得那個反麻醉毒品的電視廣告，一個人舉著一個雞蛋說：“這個是你的大腦，”他指著爐子上的一個平底煎鍋說：“這就是毒品。”然後，他把雞蛋敲進鍋裡，把噝噝作響的雞蛋拿到鏡頭前，說：“這是你的大腦在吸毒。”雖然情緒肯定不會像毒品那樣煎炸你的大腦，但每天6000個想法和情緒的持續轟炸確實會讓你的大腦“噝噝作響”。

當你的情緒大腦將事件處理為積極和有價值時，就會激發出積極的情緒，如快樂或滿意的感覺。在這種狀態下，你會感到有創造力，參與其中，並能做出與你的價值觀相一致的決定。

另一方面，當你的情緒大腦將事件處理為消極的時候，會引發負面情緒，如擔憂、沮喪或壓力。如果情緒化的大腦將事件解讀為嚴重的威脅，它就會“劫持”或繞過思考的大腦，從而使你更難以按照與你的價值觀一致的方式行事。

**六種情感智能**

基於研究和神經科學，Genos International識別出了六種核心情感智能。每種能力都存在於一個連續序列中，其範圍從一端的“無成效狀態”到另一端的“富有成效狀態”。在無成效狀態下，我們的認知資源受到損害，這意味著我們失去了創造性地思考和行為的能力，不能感知到最佳途徑。在富有成效的狀態下，我們意識到並管理自己的情緒，這使我們能夠創新，找到解決方案，並向前推進。操練這些核心能力的目的是為了越來越善於生活在富有成效的狀態中。

當你閱讀六種情感智能的描述時，試著回憶一下該能力處於有成效狀態和無成效狀態的經驗。例如，你最近什麼時候有過自我意識處於有效狀態的經歷？自我意識處於無效狀態的經歷？如果有幫助的話，把你的見解記在日記中。

1. ***自我察覺：***意識到你的情感以及你的感覺和情緒對你作出的選擇和行為所產生的影響。當你有自我意識時，你會意識到你的感覺如何影響你的思維和生活質量。你也會意識到你的情緒會如何影響到你對他人的影響。
2. **覺察他人：**注意到和對他人予以確認，並且對他人會如何感受保持敏感。當你對他人有察覺時，你會更有同情心，並能夠從他人的角度看待生活。相反，當你沒有意識到別人的感受時，你可能會被認為是不敏感或漠不關心。
3. **真實表達：**真誠，心口如一，言行一致。真實意味著誠實地表達你的感受和什麼對你是最重要的，即使它不是大眾的觀點。
4. **情感推理：**在做決定時，利用你和他人雙方的感覺信息。在有效的狀態下，你是開朗的和具有創造性的。研究表明，在*杏仁核被劫持*的情況下，你能做出良好決定的能力是有限的，你的情緒讓你的系統停頓下來。
5. **自我管理：**管理你自己的情緒和情感。好消息是，你可以管理好自己的情緒和情感，在人面前能表現出心理彈性而不是喜怒無常。你也可以把注意力放在評判性的自我對話上，以更好地管理你的生活，而不至於讓負面情緒助長。
6. **積極影響：**通過創造一個富有成效和賦能的環境來影響他人的感受，而不是表現得無動於衷。當你在緊張的情況下通過解決問題、表達同情心和運用情緒智能來積極影響他人時，你就會成為一個鼓勵者和激勵者。

以健康的方式對價值觀和情感兩方面都尊重的關鍵是發展情感智能（Emotional Intelligence）[[28]](#endnote-28)[[29]](#endnote-29)。根據EI領域的研究和諮詢公司Genos International的說法，情感智能是感知、理解和推理我們自己的情緒和我們周圍的人的情緒的能力。當我們操練情感智能時，我們對事件會有更多建設性的和積極的反應，利用我們的情緒來決定什麼對我們最重要，然後按照理想的價值觀生活。

也許你也開始明白你的情緒如何既促進你又阻止你實現自己價值觀的能力。當瑪爾尼開始她的中年轉型時，她所知道的是她討厭自己的生活。雖然她把失望、憤怒和幻滅的情緒埋藏了起來，但她無法永遠壓制這些情緒。她生活中的一個又一個事件使她崩潰，直到她甚至很難想起什麼對她是最重要的。她不得不傾聽她的情緒，她的情緒告訴她要明確她想在後半場活出的價值觀。每當你的生活與你的價值觀不一致時，你的情緒會讓你知道。利用這個上帝賜予的禮物，就是情感智能。

**確認你的價值觀**

思考你的價值觀可以從你生活中最喜歡的事物入手。比如，角色、活動、環境，以及能給你帶來歡樂和激情的關係。關鍵是要確定你真正關心的是什麼，而不是你認為你應該關心的是什麼。有一種方法可以獲得有關你的價值觀的線索，當你讀一本書或看一部電影時，留意使你動情的是什麼。留意故事中的什麼引起你的共鳴，或哪個角色激勵了你。或者你可以為你所崇拜的人列一個名單，並記下他們的特徵。這些特徵往往是你價值觀的絕佳線索。其他好的線索可能來自於你最喜歡的聖經經文，或者來自於你可能有的個人或家庭的某些座右銘。例如，“保持良善”，“不怕做難事”，或者“要堅持游泳”。

**100 個價值觀詞匯**

成績 準確性 行動力 適應性 冒險 真實性 美感 直率 挑戰 清潔 協作 承諾 社區 能力 團結 合作 創造性 決斷性 民主 紀律 探索 多樣性 優雅 平等 卓越 公平 信仰 名望 家庭 財務安全 天資 專注 寬容 正規性 自由 友誼 樂趣 溫和 感恩 努力工作 和諧 誠實 希望 幽默 改善 包容性 獨立性 非正式性 創新性 完整性 強度 參與性 喜悅 公正 善良 知識 領導力 學習 愛 忠誠 非暴力 教養 秩序 愛國主義 和平 完美 個人成長 權力 實用性 維護 隱私 繁榮 認可 結果 風險 浪漫 安全 自我控制 服務 重要性 簡單性 技巧 自發性 穩定性 標準化 身份 戰略 成功 團隊 及時性 傳統 安寧 信任 真理 合一 豐富性 脆弱性 財富 獲勝 智慧

當你完成以下練習時，請把你的線索記牢，該練習的目的是，使你在識別什麼對你最重要這方面快速啟動。

• 第52頁是一個*100個價值觀詞匯*列表。仔細研究一下這份清單，把所有能引起你共鳴的詞圈出來。如果你想到了清單上沒有的其他詞語，請把它們寫下來。

• 接下來，審查你圈出的詞語，將你的選擇範圍縮小到最能反映你價值觀的五個詞語。關鍵是要忠實於對你最重要的東西。例如，你可能重視聖靈的果實，如愛、喜樂、和平和忍耐，但更具體的價值是安全和愛的關係。在圈出對你最重要的價值觀時，要勇敢而真實。

* 在第53頁上表格中的左欄寫下五個價值詞。如果你更願意在你的日記裡再列一個表格，那就在那裡完成吧。
* 在第53頁上表格中的右欄寫下你對每個詞的感受。比如，*發現*這個詞或許讓你產生一種有活力或興奮的感覺。不要想得太多，想到什麼就寫下什麼。
* 簡要回顧一下你已經寫下的詞，根據每個詞對你的重要性進行排序。用一個從1到5的等級序列，1是你最重要的價值，其次是2，依此類推。把數字寫在每個詞的旁邊，然後在最重要的價值詞上畫個圈。

|  |  |
| --- | --- |
| **五個最重要的價值觀詞匯** | **這些價值詞匯給我的感覺** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

一旦你完成了這張圖表，在你的日記裡反思以下問題：

• 當你做這個練習時，有什麼感覺，如果有的話，會讓你感到驚訝？為什麼會讓你驚訝？

• 你的生活在哪些方面已經與你確定的這些價值觀相一致？在哪些方面與你確定的價值觀不一致？

這個練習只是一個起點。把你的圖表看作是一份工作文檔，當你繼續去澄清什麼對你最重要時，這個圖表有可能會被更新。如果你正在與你的教練、諮詢師、屬靈顧問、朋友或小組一起閱讀這本書，一定要和他們一起來審視你的價值觀。沒有任何東西可以替代理解你、真正欣賞你、無條件地愛你的那些人的支持，請他們為你向前邁進提供反饋和見解。

**操練自我管理、自我察覺和真實表達**

一旦你確定了你的五大價值觀，下一個重要步驟就是不僅要實踐這些價值觀，而且要用情感智能來實踐。一開始，你將專注于六項情感智能中的三項 — 自我管理、自我覺察和真實表達。這三種能力反映了你是誰的一面。發展這些能力是基礎性的工作，因為只有當你實踐時，價值才會在你的生活中產生影響，而情商會使你在這個過程中不至於陷入困境。

同樣重要的是，要認同你與上帝的關係是價值觀和情感智能的首要基礎，特別是當你掙扎於在兩者之間建立聯繫的時候。

來聽聽瑪爾尼的建議。未能按照自己真正的價值觀生活，這種令她感到無望的精疲力竭使她陷入了困境。雖然她對自己的價值觀一直有一種清晰的意識，但它們存在於理論中而不是實際上，釐清思路讓她花了一些時間。

“我記得每天上班時，我都會向丈夫抱怨，說我正在使得機構更加受損。我的價值觀不再與我工作場所的價值觀一致。我的待遇不錯，在工作中也取得了相當不錯的地位、 但我很痛苦。我記不清寫了多少次辭職信。” *黛布拉·迪恩，組織領導力博士*

作為確定人生後半場最重要的事情的一部分，瑪爾尼面臨的挑戰是將她的早晨停留下來並與上帝在一起。事實證明，這種屬靈操練是她的信仰價值觀的體現 - 最終使瑪爾尼擺脫了困境。開始她做不到，直到她能夠讓自己安靜在上帝的面前，處於操練自我管理、自我察覺和真實表達的心理狀態下。

“這段時間對我來說仍然是神聖的，是我一天中最珍惜的部分，”她說，“每天早上，我都會早起，為自己沖一杯美味的卡布奇諾咖啡。我坐在沙發上最舒適的角落裡，讀我的聖經、與上帝交談、並思考。我把這個空間分別為聖，這已經成為一種神聖的儀式，為上帝在我生命中作工和對我說話提供了空間。”

當你閱讀以下三種情感智能的描述時，考慮一下實踐它們對你來說可能意味著什麼，也要考慮你自己當下的心態。如果你大部分的時間壓力是因為憂慮而變得心事重重，那麼，你將很難有清晰的思考，更不用說對新的可能性持有開放態度。為了用情感智能來實踐你的價值觀，你需要先安靜你的心和頭腦。持守與上帝在一起的時間可以幫助你平息你的憂慮，這樣你就可以活出你在這個生命階段最重要的價值觀來。

***練習自我管理*** 自我管理要求瑪爾尼能意識到她是如何管理自己的情緒和情感。當她開始反思自己在過去十年中如何對待自己時，她有了一些重要發現。

“我每天都在擔憂中醒來，”瑪爾尼說，“無論我多早起床，我一天的第一個念頭從自言自語中出來都是這樣的：‘瑪爾尼，你真是個失敗者。你今天已經落後了’。難怪我每天都害怕! 誰願意被這種念頭吵醒呢？而到了一天結束時，我的自我對話也沒有更好些：‘瑪爾尼，你今天一件事都沒有做完’。”

然而事實是，當瑪爾尼有這樣的感覺時，她正在成功地管理一所擁有數百萬美元預算的學校，員工人數達到兩位數，學生人數達到數百人。她知道她的自言自語並沒有意義 - 她從早忙到晚，但每天結束時，她都搞不清楚時間都去哪兒了。她感到挫敗，對永遠完不成的任務清單不知所措。她的消極自我對話和情緒一直持續到她的安息年。

在輔導中，瑪爾尼被要求寫一份清單，列出她現在最重要的事情。毫不奇怪，她的清單不包括管理預算、招聘、籌款、執行紀律或不間斷的會議。相反，她的清單包括花時間與朋友和家人在一起，享受吃飯和相處的時光。這時，她突然意識到，她的責任和她的價值觀之間存在著脫節。在學校裡，她經常因為和學生或有困難的老師談話（她的價值觀）而耽誤了行政工作（她的工作責任）。結果，她實際上是在為活出了自己真實的價值而自責。

在她的安息年裡，她仍然習慣性地低估了要如何度日，儘管她一直選擇花時間做符合與她深深持守的價值觀相一致的事情，那就是親密關係。人對她來說是最重要的。一旦當她明白，在涉及到她的情緒和情感時，她需要有自我管理，她頓時恍然大悟了。為了專注於對她來說真正重要的事情，根據她的價值觀，瑪爾尼通過確定時間和任務的優先次序來進行自我管理。然後，她可以放下自責、羞愧和失敗的感覺。

有人說，最難管理的人是你自己。自我管理的挑戰是對自己的情緒和情感負責，包括消極的自我對話。我們要做的是善待自己，而不是做對自己最糟糕的批評家。

*當你思考你的價值觀和你的自我管理時，你會想到什麼？你的自我管理在哪些方面與你的價值觀一致，又在哪些方面與你的價值觀不一致？在哪些方面，如果有的話，你可能已經成了你自己最糟糕的批評者？*

***練習自我覺察*** 練習自我察覺要求瑪爾尼更清楚地意識到她的感覺和情緒如何影響她的選擇和生活質量。這時，她意識到自己已經花了十年時間試圖成為一個根本就不是她的人。

安息年之後，瑪爾尼在一個與她的教育興趣有關的諮詢項目中找到了一份工作。然而，沒過多久，那種熟悉的消極的自我對話模式又不知不覺地進入她的頭腦中。她的職位有銷售這部分讓她覺得自己不適合。當團隊中的其他人在蓬勃發展時，瑪爾尼感到沮喪和難以勝任。似乎缺乏戰略眼光，而且她對推銷產品有種不誠實感覺。一個消極的循環在她腦海中開始了：為什麼其他人都能銷售這種產品？我哪裡出毛病了，我有問題而別人沒有？別人在這方面都比我強。

瑪爾尼再一次試圖成為某個人，並發現了自己所扮演的角色並沒有反映出她的真實身份。然而，這一次，她練習了自我察覺，注意到了她是如何受到情緒的影響的。當她沉思於自己的感受中，讓自己的心靈沉浸在經文裡，做著禱告時，一種新的自我察覺出現了。這是一種新的自我對話，以上帝對她說話的形式出現。

*瑪爾尼，這些人已經看過你的簡歷，他們雇用了你，知道你的背景。你不是一個銷售人員 - 那又怎樣呢？他們已經有了以推銷產品為優勢的人。但你意識到一些重要的東西，而其他人或是看不到，或是不願意去解決。你所能提供的，將會實質性地改進這個產品。當團隊中沒有其他人具有你的優勢時，你卻為什麼要像其他人一樣呢？你的洞察力是很重要的。他們能做的最糟糕的事情就是解雇你，那又怎樣？你並不喜歡目前的情況。你正處於付出長期承諾之前的試用期階段，這意味著你有機會與眾不同。你為什麼不做自己，看看會發生什麼呢？*

瑪爾尼沒有重新陷入將她的價值觀、感覺和需求拋在一邊的消極模式，而是做出了一個勇敢的決定。正如她興奮地說：“我決定，我就是要做瑪爾尼！”

有了這種新的認識，瑪爾尼將注意力從她的負面情緒轉移到對困擾她的問題提出建設性的建議。在下一次公司會議上，她提出了一個戰略計劃，並為向前推進制定了一個框架。首席執行官非常高興，在一個星期內，她提議改變瑪爾尼的職位，讓她專注於戰略計劃和項目開發，這兩個方面更適合她的興趣和技能。這使她能夠以既感到真實並且又有意義的方式為項目做出貢獻。她操練自我察覺的意願，使她能夠在工作中做自己，從而改變了她的生活質量。

當你在內心深處清楚自己是誰，以及對你真正重要的價值觀時，你就有能力做出尊重你的價值觀的選擇。你可以通過記錄下你在生活中體驗到的情緒來練習自我察覺，留意其中哪些與你的價值觀一致，哪些不一致。當你像瑪爾尼那樣，做出尊重你是誰和什麼對你最重要的選擇時，你的自我察覺就變成了情感智能。

*在你目前的情況下，是什麼觸發了消極或無益的情緒，以至於限制了你活出與你的價值觀相一致的能力？是什麼激發了積極的情緒，幫助你活出了你的價值觀？你的情緒揭示了什麼對你來說是最重要的嗎？*

***練習真實表達*** 真實性是瑪爾尼決定做她自己的自然結果。她允許自己誠實地表達感受，表達什麼對她最重要，儘管這最初感覺像冒險。那是在真實性的閘門打開的時候。雖然她在完成以情感和價值觀為重點的練習過程中經常遇到困難，一旦選擇簡單地做自己的時候，她的困難幾乎立刻就消失了。現在，瑪爾尼可以很容易地識別出她生命中最有意義的時刻。仿佛她突然知道了自己的價值觀是什麼，以及她最喜歡什麼。以下是她所確定的最真實的自己的內容。

**我最有意義的時刻**

• 在我家舉行晚餐聚會

• 與我的父母一起旅行

• 觀看學生展示作品

• 聆聽我輔導過的老師們集思廣益，提出新的教學方法

**我最愉快的活動**

• 在發展中世界旅行並與當地人會面

• 烹飪

• 玩皮划艇

• 和老友們外出

**我的價值觀**

• 歡笑

• 友誼

• 好客

• 誠信

• 卓越

你可能會像瑪爾尼一樣感到疑惑，“在這份清單上，創業者、A型人格的價值觀和活動在哪裡？”雖然她有追求卓越的動力，但瑪爾尼意識到，她也與那些典型的努力奮鬥的企業家有所不同。這並不是什麼問題。她對自己的身份感到自信，知道上帝仍有好事要給她做。

更為關鍵的是，瑪爾尼意識到對她來說最重要的是與上帝更緊密地同行，這一點從她承諾每天早上與上帝相處所花的時間上可以看出。“當我想到這對我後半場旅程的影響時，我感到最興奮的是，這些天我與耶穌的同行是如此甜蜜，”她說，“而且，我已經明確了我的核心價值觀，我對耶穌獨特創造的瑪爾尼有了更清晰的認識。耶穌將繼續讓我參與到祂的救贖故事當中。”

認為自己主要是一個思想者的瑪爾尼，在這些轉變的另一面，現在感受到了情感對她的價值觀的影響。她明白，她在挑戰中興旺，在卓越中喜樂，並認識到投入一個有戰略設想的風險項目是一件美好的事情。然而，練習自我管理、自我察覺和真實表達的最重要的影響是，她找到了自己真正最重視的東西，然後將其轉化為她後半場的行動。瑪爾尼總結了什麼對她最重要：“跟隨耶穌、追求卓越、把關係放在首位、享受創造。”真實地實踐她的價值觀，使她能夠實現她的目標。

*如果有的話，你在哪些方面正在試圖成為你所不該成為的某個人？如果你允許自己做自己，可能會產生什麼積極的結果？*

**最重要的是什麼**

在我們輔導的許多女性中，認識到有可能使生活與最重要的東西達成一致，這是最令人感到自由的發現。識別價值，意識到與之相關的感受，然後用情感智能來實踐這些價值觀是中年之旅的關鍵一步。以下是後半場研究所創始人鮑勃·布福德對他在這場旅程中的經驗總結：

*對我來說，過渡到人生的下午是重新安排我的時間和財富的時候，是重新配置我的價值觀和我對人生的願景的時候。這不只是一次更新，更是一個新的開始。不僅是一次對現實的核查，更是對我自己最神聖的內心世界的一次新的和從容的觀察，使我最終有機會對我靈魂深處的渴望作出回應[[30]](#endnote-30)。*

當你探索自己最神聖的心房並意識到你靈魂的渴望時，你的價值觀和你的前程將變得更加清晰。價值觀的確是一種選擇，它們反映了什麼使你感到有活力和受到鼓舞。你的後半生還有很多生活要過，花些時間弄清楚什麼是最重要的，會讓你更接近你所夢想的生活。這就是如何無條件地、毫無保留地、快樂地成為你自己，因為你已足夠成為自己了。

**基本操練**

**禱告**

***分享***：與主談談你的五個價值觀，以及與每個價值觀相關的感受。告訴祂什麼對你最重要，為什麼。

***詢問***：就你選擇的五個價值觀尋求上帝的智慧。它們是否真實地反映了什麼對你是最重要的？當你力求活出你的價值觀時，尋求祂關於如何實踐情感智能的見解。

***聆聽***：讓你的心安靜下來，專心地傾聽任何關於你是誰的新觀點；傾聽你可能需要做出改變的有關指導，以實現你的價值觀。

**行動**

• 完成“確認你的價值觀”（第52-53頁）的練習。

• 來個頭腦風暴，確定在未來24小時內實現你最重要的價值觀（你在圖表上圈出的那個）的三到五種方法。挑選一個想法，並將其付諸實施。

• 記下你對“練習自我管理、自我察覺和真實表達”（第57-58頁）中每一項末尾有關自我管理、自我覺察和真實表達問題的回答。

• 可選練習：參考瑪爾尼創建的三個列表（第57頁），完成你自己版本的，總結列出你最有意義的時刻、你最愉快的活動和你的價值觀。

**調整**

基於你從行動中認識到的來進行思考，你想做什麼調整？考慮在價值觀、自我管理、自我覺察或真實表達方面的可做的任何調整，以幫助你向前邁進。寫進你的日記裡。

**第二部分： 獲得自由**

**謝恩**

當學生們都回到他們第四節課的教室裡時，熙熙攘攘的走廊變得空曠起來。笑聲、叫嚷聲、微笑著的朋友們和提供支持的老師們都從視線中消失了,而我獨自坐在一張課桌前，三十多年前我很可能就像坐在這裡的一名高中生。我盯著高高掛在牆上的時鐘，等待著三十八分鐘的課間時間過去，這樣我就可以離開我的大廳監察員的崗位。

一個穿著寬鬆的運動衫和破裂的運動鞋的學生拖著腳步從我身邊走過。“我能看看你的通行證嗎？”我問道。

他閃動一下粉紅色的紙條，繼續走。

我當時在我八十年代就讀的高中擔任長期客座教師，也就是所謂的代課教師。在不需要代課的課間，我的工作是接替一位擔任大廳監察員的老師。當我坐在走廊上，盯著曾經是我在這裡當學生時用的儲物櫃時，忍不住想，我這不可能是在最好地利用上帝賜給我的天賦、才能和經驗。

多年來，我一直試圖找到一個合適的機會，一個召喚。我寫過書，在國際上發表過演講，在加州大學洛杉磯分校獲得了編劇的專業證書，並創立了一個非營利性的作家協會。但我的直覺告訴我，繼續經營作家協會並不是我一生的工作。我最終放棄了它，以便我可以繼續前進。

只是我並沒有真正轉向其它的事情。我離開了作家協會，期待這樣做會在我的生活中為其它的事、更好的事情騰出空間。但現在將近四年過去了，任何似乎適合我的呼召的事都沒有出現。雖然我嘗試了一些東西，但我所有的努力都是隨機的，就像我把意大利麵條扔到牆上，希望能有東西粘住，但是沒有什麼能粘得住。我覺得自己是個失敗者，是個過時的人，好像我上大學的孩子和世界都把我拋在了後面。我不被人所注意，無用武之地。

我接受了高中的工作，想看看回去教書對我是否有意義。在我的生命中，曾有一段時間我喜歡教書，喜歡把精力傾注于學生身上，喜歡培養人。我想我該試試。我做了所有需要更新我在伊利諾伊州的教師資格證書的事情，因為我想有一顆謙卑和開放的心，來面對上帝會如何在這個世界上使用我。

然而，就在這裡，我盯著空蕩蕩的走廊，時間一分一秒地過去，所有的景象和聲音都把我帶回到了過去，而不是進入我所希望的未來。我突然感到灰心和羞辱。我在這裡做什麼？我把頭抵在桌上，發出一聲輕歎。這就是我的全部了嗎？

這是本學期的最後一天。當最後的鈴聲響起時，我收拾好我的午餐盒、我的大衣和那過時的借來的手提電腦，信心十足地走向出口。當高中的前門在我身後關閉時，我知道我再也不會回來了。

**第五章 突破困境**

*我最大的爭戰是自我懷疑。我已經很久沒有走上創業或在企業工作的軌道了。*

*當我開始挖掘我的自我懷疑，並通過靈性的透鏡來看它時，我明白了它的本質 - 恐懼。*

*克裡斯汀·帕克，家庭教練和顧問*

當克裡斯汀·帕克參加克利夫頓優勢（Clifton Strengths）評估時，她發現她的五大優勢是戰略性、前瞻性、聯繫、交往和溝通。克裡斯汀是為了成為一名企業家和領袖而生的。然而，她並沒有這樣看待自己。事實上，一想到要作領袖，她就失去勇氣了。因為她選擇了離開企業界來撫養孩子，她不確定自己是否能夠趕上她所在領域的最新創新，或者是否仍然能夠領導一個團隊。她還將自己與其他同齡女性進行比較並希望自己能更像她們，這些女性似乎對她們自己的生活很滿意。

“我想成為那個擅長做剪貼簿的媽媽，每個節日都在門上掛上完美的花環，”克裡斯汀承認。“但我越是在自己的身份和價值觀上下功夫，我就更意識到這不是我，不是上帝要讓我成為的人。我需要放下細節，樂意接受我的天賦，就是能看到大局。”

像許多為養育子女而擱置事業的女士一樣，克裡斯汀受過高等教育，也很有技能。她擁有範德比爾特大學的人力和組織發展學位，並曾為一家財富500強公司提供諮詢。當她讀到“戰略”優勢的描述時，她很驚訝，因為它完美地描述了她：

*在戰略主題方面有特殊才能的人，會創造出一種另類的方式來展開行動。面對任何特定的場景，他們都能迅速發現相關的模式和問題。這幾乎是一種超自然的能力，他們能夠投入迷圈，從中看到規律。這不是一種可以學習的技能，而是一種獨特的思維方式[[31]](#endnote-31)。*

克裡斯汀發現，她一直是個創業者。她回顧自己的生活，可以找出所有她天生足智多謀的方式。她是可以讓別人信賴的人，她能把各種因素聯繫起來，並找到解決問題和滿足需求的創造性的出路。即使她在傳統公司工作，她也敢於獨闢蹊徑，比她的同行更有遠見地看待問題。

隨著克裡斯汀對自己有了更多的瞭解，她的心開始被喚醒，夢想要為“極度失常”的家庭提供諮詢。她的願景是創建一個有策略性的過程，幫助家庭在各個發展階段裡釋放他們的潛力。她的願景包括一個輔導過程，以建立一個關係健康運作系統，通過發現盲點來加強家庭團隊，一起創建計劃，並以新的方式相互連結。她已經做了艱苦的工作，讓她的夢想開關重新開啟，挖掘她身份裡的寶藏，並確定她的價值觀。事實上，她已經做了她需要做的一切，開始實現她後半場的夢想。但除一件事以外，那就是，她首先必須解決阻礙她發展的問題，從而擁有創建一個新機構所需的自由支配權。

**常見的恐懼和限制性的信念**

恐懼和限制性信念是指我們把消極思想和觀點當作是絕對真理。有時它們存在於我們的潛意識中，在我們意識的表面之下。其他時候，它們是我們有意識的想法，例如，追求我的夢想已經太晚了。恐懼和限制性想法可能是由任何東西形成的：過去的負面經歷、某人的即興評論、文化信息、社交媒體、或我們原生家庭（或我們嫁入的家庭）的價值觀和信仰。它們包括我們接受的任何信息，這些信息使我們無法向前邁進，無法活在以弗所書2:10呼召我們的喜悅和目的中。

當你展望你的人生後半場時，你最害怕的是什麼？一位曾接受我們輔導的客戶的直接反應是“每件事情”！也許你理解她的感受。如果是這樣，你決不是個例外。毫無例外，我們輔導過的所有女性都掙扎在某些恐懼和限制性信念的組合中。回顧我們的教練案例，最常見的恐懼有五種。請考慮一下哪種恐懼與你最有關連。

***“我最好的時光已經離我遠去了”*** 到目前為止，所有的快樂和目標都遺失在過去了，這種恐懼是我們輔導的女性所表達的首要恐懼。我們從卡米爾、瑪爾尼和其他許多人那裡聽到這種說法。這也是企業高管們和全職媽媽們共同的恐懼。而且許多女性還受到限制性信念的困擾，認為對此無能為力。

***“我的身體將永遠不一樣”*** 中年女性對外表的變化、更年期、頭髮變白、體重增加、醫療狀況等都有恐懼，並且不限於此。有一位接受教練的客戶在評論她的外貌變化時說：“我覺得沒有人會關注到我”。無論她們是全職的職業女性、從事混合型工作的媽媽、或是全職的居家媽媽，女性往往會接受這樣一種限制性的信念，即在一個對年輕和外表著迷的社會中，她們幾乎沒有什麼可提供的價值。

***“我在專業上不稱職了****”*許多走出職業生涯的女性對“回歸職場”有一種強烈的恐懼，尤其是當她們缺乏對其領域所使用的最新技術的經驗時。她們不確定自己是否能跟上並學習必要的技能，以便在當今的職場發揮作用。這種缺乏自信的情況加劇了她們的恐懼，即世界在沒有她們的情況下已經向前發展。她們的限制性信念是，無法趕上了。

***“我癱瘓了，困住了”*** 中年往往給曾經定義我們生活的基本關係、活動和角色帶來變化。在變化和動盪中，一些女性最終感到陷入了中年癱瘓。一個常見的恐懼和限制性信念是，我們所有的機會都消失了，沒有人需要我們的經驗、時間或天賦了。許多女性表達的傷感是，“我感到癱瘓了。當沒有人對我所提供的東西感興趣時，我怎麼能對社會、教會或其他人做出貢獻？”

***“我將會孤獨”*** 隨著孩子們離巢，寂寞和對孤獨的恐懼成為許多女性在人生後半場面對的現實。有些人對展望未來感到恐慌，想像著沒有孩子，年復一年空蕩蕩的房子。對於那些經歷過或正在經歷因離婚或死亡而失去配偶，或正面臨其他重要關係結束的女性來說，這些恐懼更加複雜。她們的恐懼是一生的孤獨，而她們的限制性信念是，她們無法建立新的和有意義的關係了。

雖然我們輔導過的所有女性都曾在類似的恐懼和限制性信念中掙扎過，但她們也找到了超越恐懼的方法。而識別恐懼和限制性信念是超越它們的第一個重要步驟。

**局限的來源與後果**

恐懼阻礙了我們前進的道路。這些恐懼和限制性信念有些是非常真實的，有些是感知到的，就像被生活經驗和過去的失敗及創傷刻在我們中年的DNA上一樣。為了放下這些障礙，我們需要了解它們的起源和後果。

***恐懼和限制性信念的來源***

**謝恩**

雖然男性和女性都有恐懼和限制性信念，但對於女性來說，這些信念是在她們獨特的經歷中形成的。其中一些與創傷性事件有關，包括被強姦、家庭暴力、辱駡、精神操縱和對女性的厭惡。還有一些可能不符合創傷性的定義，但仍然是消極信念的強大來源。這些可能包括在童年經歷的困難，被一群朋友或家庭疏遠，被戲弄或取笑，或在社交媒體上被 “取消”。雖然有些人可能認為這些是造成恐懼的更微妙的來源，但它們所產生的限制性信念遠非微妙可言。事實上，它們可以破壞靈性，甚至造成不可思議的困惑。

我們的恐懼和限制性信念是一種被誤導的自我保護形式，是我們的心理保護自己免受風險和傷害的方式。當涉及到追求一個夢想，甚至確定一個夢想時，我們可能會遇到限制性信念，因為擔心如果說出自己的真相，活出上帝所造我們的豐盛時，我們將會付出代價。我們可能擔心自己會被排斥、失寵、破壞關係、或錯過機會。然而，為了繼續向前，我們需要仔細看看這些有害的自我對話，評估它們是否是真的。要做到這一點，追溯我們的恐懼和限制性信念的來源往往是有幫助的。一旦了解了它們的來源，我們就可以翻過這一篇，在人生後半場獲得更好的結果。

我在中年危機中面臨了這個問題，當時我被卡住了，無法向前邁進。卡羅琳幫助我認識到，我正在與對失敗的恐懼角力，對害怕自己感覺像個騙子的恐懼作鬥爭。當她問我這種信念從何而來時，我想起了20年前的一段艱難經歷。

在我三十出頭的時候，我被邀請參加一個為期兩天的研討會，該研討會由一位備受矚目的牧師和領袖主持。當時我正在攻讀神學碩士，對於有機會向一位在事工上有如此成就的人學習，我感到喜出望外。事實上，我對能加入到這個僅限300人的專門的聚會感到非常榮幸。

研討會包括教學時間、問答環節和激烈的小組討論。我被神學交流和我所學到的一切深深吸引住了。然而，我也是唯一被邀請參加的女性，我感覺到了這一點。雖然沒有人明顯地對我不友善，但我被區別對待了。

我對年輕的參與者來說不是一個威脅，但我對他們來說也沒有任何意義。我覺得自己被接納但沒有被包容。我感覺到，他們認為我很可能不會像他們那樣去領導教會、教授聖經或承擔牧養的責任。我強烈懷疑他們認為我在那裡是為了自我實現，仿佛我的神學研究是一種愛好，而不是我服侍教會和世界的方式。

當我吸收了所有這些信息並將它們處理成限制性的信念時，我開始感到自我意識和不安全。儘管我有經驗和受過教育，但我覺得自己是個騙子。隨著研討會的進行，這些感覺更加強烈 - 我覺得有證據可以支持這些感覺。當我在與其他參與者的討論中發言時，我被禮貌地傾聽，但我的想法總是被跳過，因為小組轉到下一個想法 - 下一個男人的想法。在每次會議結束時，一群參與者聚集在一起繼續討論，但我沒有人可以交談。我覺得自己像是隱形的、孤立的。

在兩節課之間的休息時間，我躲在女廁所的一個隔間裡，情緒崩潰。在接下來的15分鐘裡，我把頭貼在金屬隔間的一側哭泣。沒有人威脅我，但我心裡充滿了恐懼。我不屬這裡。他們認為我是個笑話。我為什麼還要努力呢？

不幸的是，我感覺我的恐懼和限制性信念在下一場會議上得到了充分的體現。我決定冒最後一次險，舉手回答領導研討會的牧師提出的一個問題。他沒有認真對待我，而是嘲笑了我的回答，然後在場的300個男人也都笑了。我作出的貢獻被當眾取笑了。在接下來的休息時間，我提前一天離開了研討會，沒有再回去。

當卡洛琳和我談論這段記憶及其意義時，我意識到，最初把我送進浴室隔間哭泣的是我自己的恐懼和限制性信念，隨後它們成為我看待其他事物的透視鏡。

公平地說，我不記得那個牧師的問題是什麼，也不記得我的答案。它很可能是很可笑的。然而，這一傷痛的經歷卻凝固成一個難以逾越的障礙，持續了20多年。這位知名的老師是否也嘲笑了坐在房間裡的男人們的評論？也許吧。如果是這樣，它被視為一種幽默嗎？也許吧。他是否以同樣的方式嘲笑我？我不知道。

我現在相信，這些問題的答案其實並不重要。重要的是，一旦我理解了它的來源，我就可以擺脫那種限制性的信念 - 我是個騙子，對教會和世界沒有任何實質性的貢獻。我可以對此毫不氣餒，繼續向前邁進，努力尋找自己的位置。

***恐懼和限制性信念的後果***

未解決的恐懼和限制性信念有著一種力量，讓你的後半場旅程偏離其道，奪取你在後半場完全的喜樂和目標。它們會使你無法設定和實現目標，也無法尋找可能適合你的機會和關係。它們還可能導致抑鬱症、焦慮症，甚至驚恐發作。*內科醫學檔案*發表的研究結果表明，50歲以後，女性更有可能遭受恐慌發作，特別是如果過去的創傷或恐懼從未得到處理。他們的研究發現：

* 18%的人在過去6個月中經歷過恐慌症發作。
* 13%的人有嚴重的驚恐發作，足以損害其社會活動和日常生活。
* 7%的人表現為有限症狀的驚恐發作，只伴有快速或不規則的心跳。
* 14%的人有全面的驚恐發作。大多數年齡在50歲至59歲之間的婦女都有這種經歷[[32]](#endnote-32)。

儘管你過去的經歷和信息寄宿在潛意識中，成為你的限制性信念，但不要小看了它，它可能是一頭難以駕馭的野獸。然而，在聖靈的幫助下，你就有能力用賦予你能量的信念去取代限制性信念，這信念會更好地服務於你，成為你後半場的根基。這個過程不會一蹴而就，這需要用心、自我察覺、採取行動來取代有可能伴隨你至今的潛意識中的自我對話。而在這一過程中，你將從本質上重塑你的腦神經，創造新的神經通路，以繞過限制性信念。

花點時間思考你所持有的任何限制性信念。例如，你可能會像克裡斯汀一樣，覺得自己無法趕上已被拋在後面的專業領域，特別是如果你曾為了撫養孩子而從事業中抽身而出。這種信念可能曾經使你滿足於你所選擇的道路，但你的孩子們現在已經離開了家，這種信念就不再適用了。你無法追趕的信念讓你對未來新的可能性駐足不前，這成了你人生的一個後果。然而，正如我們在下一節所要討論的，用賦能的信念取代限制性信念是可能的。在這種情況下，你可以接受聖經中的新真理：“我靠著那加給我力量的，凡事都能做”。（腓立比書4:13）

再重複一次，要知道你是有能力控制你自己的思想和信念的。上帝是光和真理，透過祂，你可以學會超越恐懼和限制性信念對認知造成的扭曲。不要讓它們束縛你，使你無法完全投身於新的關係，對你自己、對主、以及對你的新未來。

**面對你的恐懼和限制性信念**

拋開阻礙你的錯誤假設，需要去識別它們，處理它們，然後用賦能的信念去取代它們。隨著時間的推移，我們的目標是重新調整你的思維方式，使你能夠自由地追求你的夢想，在人生後半場活得充實。

***識別你的障礙***。根據你在後半場之旅中的位置，你可能已經很清楚你的恐懼和限制性信念。然而，如果你還不確定它們有可能是什麼，就從確定你想採取的步驟或你需要做出的決定開始，讓你的生活向前邁進。當你想到要邁出某一步或做出某個決定時，哪些阻礙性的想法會出現在頭腦中。另一個選擇是在你一天的生活中成為你自我對話的學生。在你的思維中，有哪些消極的陳述在重複播放？這些都是恐懼的線索，助長了你的限制性信念。

“我們所有人都會有各自不同的謊言在我們的腦海中播放，讓我們感到沮喪。我的謊言是：我做得不夠好。因為多年來，我的生活就是每天把事情做完，成功地完成我的業務。” *麗莎·佩恩，前財富500強首席財務官*

***處理你的失敗主義者思想。***一旦你確定了你的障礙，就必須將它們揭示出來，讓它們曝光。我們建議與一個值得信賴的朋友、諮詢師或教練討論這些問題。分享你發現的恐懼和限制性信念。請對方幫助你分析它們，找出它們的來源。僅僅大聲說出來往往會削弱它們的力量。繼續處理，在禱告中與上帝分享，請求祂更新你的頭腦，將你的思想集中在“真實的、可敬的、公義的……”事物上（腓立比書4:8）。

***用賦能的信念取代你的恐懼和限制性信念。***一旦你確定並處理了你的恐懼和限制性信念，下一步就是用賦能的信念取代它們。這樣，你就是在改寫你的人生劇本，在人生後半場獲得更好的結果。下面是一個例子，說明這是怎麼做的。

|  |  |
| --- | --- |
| **限制性信念** | **賦能的信念** |
| 我最好的時光已經過去了。 | 我的未來將是我生命中最美好的時光。 |
| 我的身體將永遠不一樣了。 | 我逐漸衰老的身體是美麗的，是上帝的禮物。 |
| 我在專業上是不稱職的。 | 我會在這個世界上學習並蓬勃發展。 |
| 我癱瘓了，困住了。 | 那裡有廣闊的空間，讓我找到走向自由的地方。 |
| 我將是孤獨的。 | 我會尋找、培養和維持有意義的關係。 |

使用第？頁上的圖表，或者在你的日記中重新製作一個，用賦能的信念取代你的限制性信念。如果你覺得有幫助，你可能希望把辨識賦能信念作為你與朋友、諮詢師或教練交流的一部分內容。雖然這個練習看起來很簡單，但用賦能的信念取代限制性信念是一個持續不斷的過程。在你創造新的信念和自我對話以拋開所糾纏你的東西時，你有可能會向前邁出一步，然後退後幾步。善待自己，讓自己持續地嘗試，相信進步總會到來。就像我們輔導過的許多女性一樣，你真的可以超越恐懼和限制性信念，邁步向前。在上帝的幫助下，你可以培養一種賦能的心態，幫助你不斷向你生命的下一個重要層級邁進。

|  |  |
| --- | --- |
| **限制性信念** | **賦能性信念** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**尋找自由**

克裡斯汀付出了艱苦的努力，使她擺脫了限制性的信念：她的學習時代已經結束，技術已經永遠地與她擦肩而過。她重新調整了自己的思維，接受了在任何年齡段都可以學習的真相，而且她甚至可以在這個過程中獲得樂趣。

當她意識到自我懷疑和完美主義阻礙了她的發展時，她發現並擺脫了另一種恐懼，那就是她對失敗的恐懼。“對失敗的恐懼是真實的，但它是過程中的一部分，”克裡斯汀解釋說，“我已經知道，實際上沒有所謂的失敗。這一切都只是信息，我可以用來把行不通的事情轉為行得通。”

克裡斯汀越是從阻礙她的恐懼和限制性信念中找到自由，她對自己的夢想就越清晰。克裡斯汀成立了一家教練和諮詢公司，並創建了一個在線課程，為陷入困境的家庭提供資源，而不是讓他們陷入無休止的諮詢循環之中。

她將她的教育和她在美國企業中獲得的建立團隊的經驗用於幫助家庭建立他們自己的強大團隊，教他們如何創建一個獲得成功和連結的藍圖。

但是，如果克裡斯汀沒有放下她的恐懼和限制性信念，這一切都不會發生。她說：“我必須從我已經錯過機會、為時已晚的感覺中解脫出來。”今天，克裡斯汀接受了她的核心身份：一個獨特的人，她能夠透過戰略性和前瞻性的心靈之眼去看世界。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*在上帝面前，說出導致你的恐懼和限制性信念的過往的經歷、信念或信息。如果需要寬恕和醫治，請向上帝祈求。

***詢問****：*請上帝幫助你看到在你的恐懼和限制性信念的另一面的真理和賦能信念。請祂幫助你相信，你的確可以用賦能的信念取代限制性的信念。

***聆聽：***祈求上帝幫助你放下任何不利於你在後半場的信念。聽取祂的提示，將你的恐懼交給祂。

**行動**

* 完成“面對你的恐懼和限制性信念”（第69頁）中描述的練習。
* 選擇一種恐懼或限制性信念，並追溯到它的來源。記下你對以下問題的回答。
* “當你想到這種恐懼或限制性信念時，你會想到什麼經驗？”
* “這段經歷在當時對你有什麼影響？現在它是如何繼續影響你的？”
* “這種恐懼或限制性信念在哪些方面誤導了你的自我保護？它是如何阻止你前進的？”

**調整**

根據你從採取行動中所學到的東西，你想做什麼調整？考慮對你的思想和信念做出調整，這些調整有助於你向前邁進。把它們寫在你的日記裡。

**第六章 擴充容量**

*如果你一直這麼忙碌，或心理上放不下在做的事情,無法釋懷，那麼，承擔別的事情對你來說會非常困難。否則，你的生活就都被事情擠滿了。我認為我們要對事情進行過濾。當我們對正在做的事情過度投入時，我們甚至會看不見眼前的機會。*

*瑪格麗特·布蘭奇，首席執行官和聯合創始人，基恩·布蘭奇公司*

二十五年來，史密斯醫生一直親自為病人提供諮詢，並在一家大學醫院管理一個專門的醫護團隊。像許多醫療保健專業人士一樣，她不得不周旋於這個行業幾乎每天都在發生的複雜變化。為了提高利潤和生產力而減少與病人相處的時間，這種壓力既無情又使得士氣低落。當史密斯抵制那些使得她的工作質量受到影響的要求時，她得到的印象是，她不再受管理層的賞識了。她深切地關心著她的病人和她的員工，但事情在變化，她意識到，是時候繼續前進了。

史密斯醫生在她六十出頭的時候決定退休，但她想上帝有可能為她預備了下一件事，她為此保持開放的心態。碰巧這段她正在重新裝修房子，正想處理對使她的後院不堪重負的兩棵巨大的橡樹。原業主把這些樹種得離房子太近，生長了幾十年後，現在威脅到房子的結構了。此外，史密斯還擔心在暴風雨中會有一棵樹倒塌在房子上。這些樹還佔用了她可以用來建造更漂亮、更有用的東西的空間，比如陽光房。

史密斯雇了一個承包商來移走這些樹，看著電鋸砍樹。於是她有了一個想法，與其做一個旁觀者，不如看看是否可以參與砍樹幹和樹枝，她想在這個為新事物創造空間的過程中成為其中的一部分。

值得注意的是，史密斯身材嬌小，體重約110磅。所以她要了一個小電鋸，可以安全操動。承包商在驚訝之餘，給她找到了一個，他們一起處理了巨大的橡樹。對史密斯來說，這些橡樹已經成為她過去的象徵，不再適合她了。她現在把那天的工作稱為她的“鏈鋸治療”。

這件體力活不僅讓史密斯擺脫了佔用生活空間的東西，更激發她在其它生活領域尋找類似的 “橡樹”。她開始評估她日程表上所有佔用了空間的東西。在為清除不再有用的東西付出艱苦努力後，她能夠過上更有意義和充滿快樂的生活。“鏈鋸治療”給了她創新的動力，使她看到了機會，就是曾經被那些不屬她人生後半場的東西所擠掉的機會。

**容量的四個組成部分**

雖然我們不建議每個人都採用鏈鋸療法，但我們確實建議要有意識地去為新的事物擴充容量。容量是指你做某事的才能，或你在生活中所能掌控的事情的數量。因為你的時間和資源是有限的，擴充容量需要除去一些事情來為其它事情騰出空間。這就是你如何打開你的生活空間，探索新的機會，特別是當你以往的生活方式在改變的時候。

“我是一個行動者。我忙於做母親、妻子、員工、女兒和朋友。我沒有時間留給自己。我渴望在我的生活中有更多的目標和意義。我最大的障礙是分心。我有太多的事情要做，我無法從樹叢中看到森林。”*黛博拉·迪安，組織領導力博士*

這裡有一個關於容量的描述，既幽默又令人難忘：*如果你的鳥籠子已經滿了，你就不能再塞一個羽毛朋友進去，否則會引起鳥兒們的幽閉恐懼症*[[33]](#endnote-33)。 鳥兒的幽閉恐懼症是一個恰當的比喻，因為當我們談論容量時，我們是指在你所需要的空間裡，以可行的方式實現你的夢想。如果你不擴充容量，過度忙碌地生活就像幽閉恐懼症一樣，將扼殺你的夢想。

後半場學院的創始人鮑勃·布福德這麼說：

*僅憑願望並不能讓你在後半場有什麼新事可做。你必須為做新事擴充容量。如果你被需要消耗太多時間和精力的活動所控制，你將繼續因未實現的夢想和願望而感到沮喪[[34]](#endnote-34)。*

為了擴充容量，我們鼓勵被輔導的女性們把象徵性的鏈鋸用在她們生活中的四個領域，即她們的時間容量、心理容量、財務容量和她們的靈性容量。

***時間容量***

擴充時間容量往往是女性面臨的最大挑戰之一。它通常需要放下那些不再適合或感覺不到喚起生命力的角色和責任。忙碌影響到我們生活的各個方面 - 工作、關係、健康、我們與上帝連結的能力等等，所有的一切。當女性處於人生轉型期時，遇到的誘惑是承擔起更多的任務來填補空白。我們總是可以更忙，但這不是我們的目標。

目標是能夠明智地通過暫停，去評估目前列在你日程表上的內容，並評估在增加其它東西之前需要減去什麼。這對居家的全職媽媽和在外全職工作的女性來說都是必需的。在你的日程表上留出餘地，使你有時間看到並超越你的日常義務，這對於發現和追求你的呼召至關重要。然後，你就能夠做出有意向的改變，因為你會有時間去探索什麼適合你，什麼不適合你。

擴充時間容量對於空巢、待在家裡的媽媽來說可能特別棘手，她們到了中年，覺得自己已經有太多的容量了。對許多媽媽來說，這可能會產生無聊感和沮喪。她們的挑戰同樣在於抵制直接用不同的活動來填補時間的誘惑，以便有意識地選擇適合的活動。

同樣，那些在中年時期全職工作多年的女性，往往會把忙碌當作一種毒品來體驗 - 她們依賴它來獲得一種成效感和重大意義。如果這個描述是你的情形，你要知道，你可能特別容易受到從一種形式的忙碌跳到另一種形式的忙碌的誘惑，以至於無法擴充空間來充分探索你的下一步行動。

無論你是在企業工作，還是當全職媽媽，或者是兩者之間的交合，我們都鼓勵你通過追蹤你在一個星期內如何花費時間來獲得一個基線。把它看作是一個時間預算，這個預算，是地球上每個人都有的，與你花去的時間數量完全相同。就像你審查財務預算如何花錢一樣，記錄你每天在清醒的時候是如何以及在哪裡花去時間的。一周後，重點劃出對你最重要的活動，這些是你不可缺少的事情。再看看時間預算的其餘部分，並考慮你可以取消什麼，以便在你的日曆中擴充更多的容量。

***心理容量***

擴充心理容量給了你情感和心理空間去夢想。擴充心理容量的方法之一是放下你在前半場的身份，有勇氣用新的眼光看待你的人生後半場。擴充心理容量需要從習以為常的生活模式中走出來，這樣你就可以暫停，分析你的能力，並評估你為什麼要做當下的事情。例如，雖然你總會是一位媽媽，但為已經離巢的成年子女做媽媽，與你和別的家長拼車和參加家長教師協會那個時代有很大的不同。或者，如果你一直是財富500強的資深高管，習慣於把一天中每一個醒著的時刻都安排好，你可能不得不大大減少你的工作日程，以便留出你需要的心理容量來考慮你的下一步。

獲得自由和擴充心理容量意味著打開你的頭腦，接受你未來的可能性的神聖啟發。這需要騰出時間來祈禱，並對你的潛力和機會做一個誠實的評估。當你有了必要的心理空間去禱告和思考問題時，你就能保護你的時間和天賦去分辨你的下一步。如果你過快地把自己交給那些與你在以弗所2：10中的生命呼召不相一致的人和地方，你只會推遲找到最適合你的。你對一件事說的每一個 “是”，就是對其它事說的一個“不”。你需要花點時間，用新的眼光徹底考慮你的責任和機會。

***財務容量***

擁有財務容量意味著在生活中，你在管理錢，而不是反被錢管轄著。理想的情況是經濟上留有餘地，使你能夠抽出身來去尋求超越生活的事物 - 事業或目的。

一些人的誤解之一是，你必須很富有才能成功啟動你的後半場 - 你必須是個有錢人，才有很多時間可以利用。然而，活出你在以弗所書2:10中的呼召，更多的是關於可能性而不是富裕性。許多女性繼續做全職或兼職工作，作為實現其夢想的一部分。其他人，如史密斯醫生，在做志願者工作的同時，可以退休或有其它方式來支持自己。

無論你是否工作，財務是使得你能去做被呼召的事情的一個影響因素。後半場學院的創始人鮑勃·布福德曾經說過，當你的現金流為負數時，你很難明確自己的使命。

如果你財政緊張或有債務負擔，用你的錢去釋放容量可能會造成不安全感和恐懼。如果是這樣，我們邀請你從倚重豐盛的心態而不是匱乏的心態開始。上帝對你生命的目的不會因為缺乏資金而受挫。你與祂一起追求財務自由，只需採取下一個最佳步驟來管理你的錢，這樣你就不會被錢所管理了。從閱讀一本關於減少債務的書開始，到參加關於預算的在線課程，再到諮詢專業財務人員的指導，也可能是其中任何一件事情。事實上，在對任何財務計劃採取行動之前，我們鼓勵你與一個值得信賴的財務規劃師（不是一個試圖向你推銷東西的人）會面，以幫助你對錢做出明智的決定。

一旦你在管理你的錢，要思考以下問題：

• 多少錢才夠？你需要多少錢來滿足你的基本開支？

• 你可以消除或減少哪些開支以擴充更多容量？注重小的削減和大的削減。每一塊錢都很重要。

• 你可以通過哪些生活方式的改變來擴充更多的財務容量？

對我們大多數人來說，擴充財務能力將需要擴充或調整預算，並長期堅持下去，不要為此而灰心。請記住，如果擁有一切資源的上帝授權你做事，祂也將提供資源。同樣，這需要有一個豐盛的心態而不是匱乏的心態，並且需要仔細規劃。記住，後半場之旅的基本組成部分是接受變化和尋求明智的建議來幫助你前進。每當你願意調整 – 擁有一個靈活和開放心態 - 你就向快樂、希望和實力邁進了一步。上帝希望在你的財務上與你合作。當你即使向前邁出一步，也都表明你信任祂對你的供應。

***靈性容量***

雖然釋放靈性容量最初好像與釋放心理容量相似，但它們彼此實際上是非常不同的。擴充心理容量給了你情感和心理空間來考慮新的前進道路。靈性容量是指探尋全能者的力量和聖靈的自由來賦予你力量。

通過擴充靈性容量，保持你的靈性充盈以實現你的目標。這就意味著要留出空間和時間用於祈禱、默想、閱讀、學習，或其它有助於你感受到靈性活力的成長方式。我們指導的許多女性都把單獨的靜默退修作為一個起點，以便暫停下來並減壓。退修可能是在一個和平的環境中待上幾個小時或幾天，使你的情緒和心靈得到平靜。任何你能做到的擴充靈性容量的事情都是很重要的，因為，沒有祂的同在，你就不能活出以弗所書2:10中的呼召 - 上帝對你生命的夢想。

擴充靈性容量的最大挑戰之一是忙碌。作家約翰·奧特伯格稱它為 “忙碌病”，一種可以削弱你靈性健康的疾病。

奧特伯格回顧了一位明智的朋友曾對此提供的補救辦法，他說：“你必須無情地將忙碌從你的生活中消除。” 他又說，“忙碌是我們這個時代靈性生活的大敵。忙碌可以摧毀我們的靈魂。忙碌使我們無法好好生活。正如卡爾·榮格所說，‘忙碌不屬魔鬼；忙碌就是魔鬼本身'”[[35]](#endnote-35)。

儘管我們可能永遠無法從我們的生活中完全消除忙碌，但我們可以向時間管理大師耶穌學習，祂似乎從不匆忙。即使世界的重擔壓在祂的肩上，耶穌也會抽出時間離開人群羣去見天父（馬可福音1：35；6：31）。他沒有讓自己的靈性油艙枯竭，而是通過抽出時間與上帝獨處，使自己的油艙滿溢。

有一個方法會讓你知道，你已經擴充了靈性容量，就是無論你境況如何，你能夠感受到心靈的平安。從邏輯上無法解釋的平安是源於神聖力量的平安。這就是為什麼保羅說：“應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意料地平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。”（腓立比書4:6-7） 。

要活出以弗所書2:10的呼召，你需要用靈性容量去承載源於上帝的能量，活出你的最佳生命。

**為新事物擴充容量**

人到中年，要為新事物擴充容量的確要與上帝同工。雖然祂提供了力量，但你必須做出選擇，開放你的時間、心理空間、財務資源和靈性容量。做出這些決定可能是困難的，因為我們大多數人會抵制變化，並安於熟悉的事物。即使我們在某種程度上想要改變，我們也想要待在舒適、安全的地方，並渴望與讓我們有歸屬感的人和環境連在一起。

為了克服我們面對變化的本能的抵抗，重要的是要翻轉你的內在敘事。有三種做法可以幫助你做到這一點：把結束舊事和開始新事正常化，大膽地走向陌生之地，對新的可能性持開放的思想。與其抵制變化，不如當作一次冒險。通過迎向這個陌生的領域，你正在擴充容量，為你下一個季節開放新的空間。

***讓辭舊迎新成為常規***

亨利·克勞德博士在其《必要的結束》一書中指出：

*無論是在職業上還是對個人而言，結束不僅是生活的一部分，也是生活和繁榮的要求。生活有時需要我們取消曾經投資的東西，根除以前培育的東西，拆掉以前建立的東西[[36]](#endnote-36)。*

瑪吉·布蘭查德博士知道，把她以前培養的東西連根拔起，並轉向人生的下一個使命需要的是什麼。她在進入中年過渡期時，過著一個完全投身於服務的生活，徹底投入在她與丈夫肯經營的領導力開發業務中。她熱愛自己作為肯·布蘭查德公司的總裁這一工作，因為它感覺起來更像是一項事工，而不只是一份工作。

當一種模糊的不滿情緒最終變成了完全的倦怠時，瑪吉遇到了她的中年過渡期。她已經做了11年的公司總裁，就要精疲力竭了。當她最終承認需要停止做這份工作，做別的事情時，她卻對自己想要什麼感到茫然。這時，瑪吉開始與一名教練合作，該教練提供了問責制和一個幫助她繼續前進的計劃。她知道問責制是至關重要的，因為雖然改變是必要的，但它並不總是緊迫的。如果沒有人給她施加改變的緊迫性，她知道自己可能會在熟悉的環境中漂泊很長時間。

瑪吉的問責制中的一部分涉及到要回答一個問題：“阻礙你前進的最大障礙是什麼？”她的首要答案是時間容量。瑪吉知道，處於轉型期的人首先關注的通常是他們可以在自己的日程表上增加什麼。相反，她需要在她的日程表和心理容量中擴建出一個真空區，以探索新路徑的可能性。因此，瑪吉給自己寫了一封信，象徵性地辭職了。

這封辭職信為她創造出了心理空間，儘管她並沒有立即做出其它改變。事實上，她保留了她的辦公室和助理，因為她不確定下一步是什麼。她把信放在抽屜裡，沒有告訴任何人，並給自己時間去追思。儘管她曾愛過她的工作，但她不得不承認她已經厭倦它了。它正在耗盡她的精力。她也知道，在她的生活中做出改變會改變其他人的生活 - 包括一些利益相關者和她所愛的人。這種對最重要的人的責任感壓在她的心上，她也需要時間來緬懷失去的這些。

擴充心理容量使瑪吉能夠處理她對未來的所有選擇，並為她的前半生失去的而緬懷。這一點很重要，因為她必須在心理上放下自己過去的角色和責任，甚至是她過去的身份，以便讓新的事物進入生活。獲得自由需要她直接面對自己的最大障礙，並清楚是什麼阻礙了她，其中包括恐懼，既有實實在在的也有在感知當中的。但在她內心深處的某個地方，瑪吉知道這些變化可能是有意義的，是一種冒險，她願意接受這個結束，以釋放自己，迎接一個新的開始。結束是新的開始的一個要求。在我們能夠完全進入下一個季節的喜悅之前，我們必須把一些東西拋在後面，積極地把其它東西連根拔起。為了做到這一點，克勞德博士建議，要清點什麼是有效的，什麼是無效的 - 任何在消耗你和你的資源的東西，然後了結任何有必要結束的事，以便繼續向前。當你在精神上把自己從一直在做的事情中解放出來時，你就開始把辭舊迎新正常化了。

***勇敢邁向未經之地***

面對轉型式的變化需要採取行動，這往往意味著要大膽地走向陌生的地方。從使徒保羅的生活中，我們看到一個令人信服的例子。在與朋友們一起同工了三年後，保羅感到被召喚離開他所愛的人們和熟悉的地方。

*保羅從米利都打發人往以弗所去，請教會的長老來。他們來了，保羅就說，你們知道自從我到亞細亞的日子以來在你們中間始終為人如何，服侍主，凡事謙卑，眼中流淚，都因猶太人的謀害，經歷試煉。你們也知道凡與你們有益的，我沒有一樣避諱不說的，或在眾人面前或在個人家裡，我都教導你們；又對猶太人和希臘人證明當向上帝悔改，信靠我們耶穌基督。*

*現在我往耶路撒冷去，心甚迫切，不知道在那裡要遇見什麼事；（使徒行傳20：17-22）*

保羅明白，大膽地走向陌生之地意味著什麼。他不允許因為對熟悉的事物的愛而不去追隨主對他的呼召。

如果你發現自己緊緊地抓住生活中熟悉的事物，是因為對其它的每件事都讓你感到無法控制的話，那麼你並不孤單。中年女性面對變化常常感到不情不願，因為她們的日常生活已經在變化了，或受著變化的威脅。但是做出另一種選擇還是有可能的。在聖靈的激勵之下，你可以選擇冒險，大膽地走向陌生之地，相信上帝對你的呼召就在那裡等著你。

***向新的可能性持敞開思想***

在瑪吉大膽地捫心自問並寫下象徵性的辭職信後的一個月，事情開始發生變化。仿佛是上天的干預，創新的領導理念和新的機會向她迎來。她有意地在思想、心靈和日程安排中製造出空間來，這使得瑪吉和兩位同事能夠為公司創建一個 “未來辦公室”。這將是一個智囊團，專注於保持公司的靈活性，並為其行業即將發生的技術變化做好準備。

在與她丈夫討論後，瑪吉隨後正式放下了她作為公司總裁的角色，邁向她的未來，去帶領一個新項目。雖然這不是一個進入全新領域的巨大飛躍，但瑪吉的轉變使她得以茁壯成長，同時用一種新的方式給生活帶來了興奮感。

把你的心扉向可能性敞開可以任何方式發生。正如對瑪吉來說，它可能意味著想像中不做目前的工作和常規。它可能意味著掙脫一個有傷害的關係或環境。它還可能意味著，願意對你以前可能自動拒絕的機會或經歷說 “是”。

允許自己有創造性。設想一個可能取代你當前現實的情景。在一天的時間裡，讓你的思想與各種可能性取得協調，其中一些可能就在你面前。允許自己用一種新的方式想像你的未來。

**確定三條前進的路徑**

作為對新的可能性持開放思想的一部分，我們想挑戰你，從你現在的位置上確定三條潛在的前進路徑。即使你還不知道你的夢想是什麼，這個練習就是你的夢想有可能成形的起點。我們想幫助你以一種實際的方式來使它成型，也就是關注自己需要為所尋求的每條路徑擴建的容量有多少。

如果此時確定三條路徑讓你感到有些應接不暇，請允許我們讓你放心。你不是要承諾什麼；你只是讓自己想像三種向前邁進的選項。此時，這項活動更多的是要開始思考前進所需的容量，而不是關於路徑本身。

當你在創造性地考慮人生下個季節的三條路徑時，一條可能是你已經在走的路。另一條可能是，對你目前在公司、事工或平台中承擔的一個項目或角色上，作出一到兩個級別上的轉變。然而，第三條路徑可能是“延伸”，一條對你來說似乎太寬闊的途徑，但對上帝來說卻不是太大。我們面臨的挑戰是，要如何將你的夢想及其相關因素納入到每條路徑所需的時間、心理、財務和靈性容量裡。以下三張圖表提供了一個例子，說明我們教練項目中的一位女士是怎麼做的。

|  |  |
| --- | --- |
| **路徑一：**繼續做我目前的房地產經紀 | |
| **時間容量** | 這條路需要每週工作60至80個小時。 |
| **心理容量** | 說實話，這條道路幾乎不允許我有時間打開心扉去考慮新的可能性。但我可以設定界限，每個月抽出一個週末來休息，考慮新的可能性。 |
| **財務容量** | 堅持做下去會為我的家庭創造巨大的財務收入，從而帶來更大的經濟安全。下一步可能是與理財規劃師會面，設定一個縮減開支的目標，以便我們能存下更多錢。我們需要自問：“多少錢才夠用？” |
| **靈性容量** | 這條路讓我精神枯竭。我不常與我的造物主安靜相處，感覺我的靈性容量是零。我可以在每個月的一個週末擴充出容量來，靜默靈修。與上帝獨處的時間能給我的靈性電池充電。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **途徑二：**成為全職演說家和作家，在高危社區工作 | |
| **時間容量** | 我需要放棄我的房地產業務，以追求我的夢想，即全職寫作和為事工退修會和會議演講。 |
| **心理容量** | 在辭職之前，我每週至少需要一天時間開始為我想寫的文章和會議上要講的主題來構思。 |
| **財務容量** | 因為在我被認可之前，演講活動可能是不穩定的，我需要有8到10個月的收入，以在短期內渡過難關，並有一個清晰的可持續的長期計劃。 |
| **靈性容量** | 為了創作講題，撰寫文章和書籍，我將需要大量的時間來祈禱和用在我的靈性成長上。我希望每天有一個小時的時間用於禱告和寫日記，每月有一天，每年有一周時間用作靜默退修。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **路徑三：**減少我的房地產工作時間，以騰出時間從事事工 | |
| **時間容量** | 我可以把我的房地產工作時間減少到每週32小時，在保留全職福利的同時，每週還可以抽出8小時用於事工演講和寫作。 |
| **心理容量** | 在這8個小時裡，我可以每週承諾有2個小時的心理空間，為我的事工社區創作出鼓舞人心的內容，同時也允許我把照顧自己放在優先列表上。 |
| **財務容量** | 每週32小時的工作時間將需要做出經濟上的犧牲，但不會使我的家庭面臨經濟風險。我們將需要商定一個預算。我們還需要與財務規劃師會面，他可以幫助我們著眼於長期的可持續性。 |
| **靈性容量** | 這條路將使我有更多時間與主見面，並促使我的靈性發展，我需要每天與主安靜相處，每天45分鐘，來填充我的靈性油箱。 |

現在輪到你了。當你想像你的三條前進路徑時，重要的是，要使這個練習成為你自己的。只有你知道你的容量需求可能是什麼。通過預先做這項工作，你離夢想成真更近了一步。

|  |  |
| --- | --- |
| **路徑一：** | |
| 時間容量 |  |
| 心理容量 |  |
| 財務容量 |  |
| 靈性容量 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **路徑二**： | |
| 時間容量 |  |
| 心理容量 |  |
| 財務容量 |  |
| 靈性容量 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **路徑三：** | |
| 時間容量 |  |
| 心理容量 |  |
| 財務容量 |  |
| 靈性容量 |  |

擴充容量是指有足夠的時間、金錢、精神和靈性能量來喜樂地愛和服侍他人，同時也通過向前邁進來愛自己。在你的生活中留有餘地，就有可能用你所需要的資源，遵循上帝的引導去探索新的路徑。

**新容量，新生活**

在史密斯醫生對占滿她庭院的巨大橡樹用鏈鋸進行處理後，她坐了一會兒，仔細觀察這寬闊的空間，這在視覺上象徵了她希望在人生後半場所擁有的新容量。在那一刻，她想起了一個多年來被排除在她的優先列表上的人，那就是她自己。在照顧病人、家人和有需要的朋友們的過程中，她忽略了自己喜歡做的事情，僅僅是為了有樂趣。她喜歡大自然中的一切：徒步旅行、划獨木舟、騎單車、在戶外與上帝共度時光，特別是在水域附近。多年來，她和她的丈夫一直試圖在空閒的時間裡安排這些活動，但是鮮有發生。

在新的生命季節裡，史密斯決定把照顧自己放在頭等重要的位置，就在與主相處的當下，給自己從容的時光，重新找回對生活的熱愛。如果你想知道她最終決定在移除那些橡樹後留出的地方放些什麼，答案是：什麼都不放。史密斯選擇了保持開放的空間，這將提醒她珍惜和保護她所需要的精神空間，對新的可能性保持開放的心態。

擴充新的容量需要時間，所以要給自己所需要的時間 - 把自己放回優先列表的首位。需要通過祈禱來辨別某事情是否值得你投入時間和精力。在你的日程表上留出空白，將使你有容量去發現和追求你的呼召。有時間在你目前的日常義務之外進行思考和採取行動，將幫助你做出你想要的改變。

這可能需要從心理上或現實中辭去不再是最適合你的事情。在這個過程中，你可能需要你個人版的鏈鋸療法。但是，當你邁出大膽的一步，除去那些在你的生活中不再有地位的東西時，你將自由地欣然接受上帝的獨特計劃，這個計劃是事先就為你設計了的。

**基本實踐**

**禱告**

***分享****：*誠實地告訴上帝，你在擴充容量方面的任何掙扎或情緒。分享在時間、金錢、心理空間和精神健康方面做出改變會帶給你的任何擔憂。祂關心所有這些問題。

***詢問****：*上帝是一切資源的上帝，祂有足夠的資源使你的夢想成為現實。你現在最需要從祂那裡得到什麼？求祂提供給你。

***聆聽****：*你感覺到上帝可能在對你輕聲耳語嗎？聆聽祂的智慧與見解，以及祂對你的關心與關注*。*

**行動**

• 完成（第80頁）中描述的 “確定三條前進路徑”的練習。然後記下你對以下問題的反應。

* 當你考慮你的三條前進路徑時，哪一條能讓你產生最大的喜悅感？
* 當你完成圖表時，你意識到有什麼其它的感受？
* 如果有的話，在你可能需要的容量方面，什麼會讓你感到吃驚？

• 在七天的時間段裡，記一個時間日記，跟蹤你一天中每個小時是如何度過的。在這七天結束時，回顧你記下的每一項。重點劃出那些對你來說最重要的活動。然後作個時間預算，優先考慮你想保留的東西，並消除你能除去的東西，以擴充更多的容量。

• 把你對以下有關四種容量的回應記下來。

* 時間容量。在擴充時間容量方面，你面臨的最大障礙是什麼？
* 心理容量。如果你已經有了更多的心理容量 - 更多的時間去夢想，對新的可能性保持開放，你會怎麼做？
* 財務容量。對你來說，財務上平安的生活會是怎樣的？
* 靈性容量。什麼能使你靈裡充盈？什麼會使你的靈性枯竭？

**調整**

基於你從以上*行動*中所學到的，你想做些什麼調整？考慮任何能夠幫助你擴充出更多的時間、心理、財務和靈性容量的調整。記在你的日記裡。

**第七章 完全饒恕**

*我剛發現我的丈夫已經有六個月的外遇了。我知道他在努力對抗色情作品，但我從未想過他會這樣背叛我。我放棄了一切撫養我們的家，以促使他的職業發展。我一直很清楚，孩子們會長大離開家的，但我從未計劃現在就失去丈夫，獨自生活。 匿名氏*

當塔娜·格林處於中年轉型期時，她加入了一個她喜愛的大型教會。當教會在週末聚會上發起一項重要的籌款項目時，要求每個成員確定他們擅長什麼，以及如何對此做出他們的貢獻。塔娜立即站了出來，她是一個成功的、出了名的企業家。

禮拜結束後，塔娜熱情地走到資深牧師面前說：“我很擅長領導。我想幫忙。”牧師停了一會兒，似乎被她的提議嚇了一跳。他接著說：“我們不如讓你來領導清潔隊吧。”

塔娜感到像是被刺痛了一下。作為兩家年收入達8000萬美元的全國性人事公司的聯合創始人，塔娜對於如何運用她的恩賜幫助教會的籌資項目有自己的想法。

具體來說，塔娜是一個成功的、有思想的、聰明的女商人，具有豐富的行政領導經驗。她因著創新的商業實踐而受到認可，曾經被邀請到白宮參加一個小企業領導人的論壇，參加論壇的還有總統、小企業管理局官員、立法人員和其他代表美國兩千九百萬小企業的領導們。塔娜在白宮東廳的領導席上有一席之地，但在教會的領導席上她卻得不到一個位置。

塔娜雖然一時因這位牧師對她的判斷刹了車，但她很早就學到一個重要的功課，這也是她取得傑出成就的關鍵 - 迅速而真誠地原諒，放下冒犯，然後繼續前進。因著饒恕的力量，塔娜能夠優雅地走開，不含怨恨或憤怒。而她過去並不總能做得到。饒恕是她的一個艱難的功課，這與她過去在做年輕的妻子和母親時的創傷經歷和虐待有關。

**饒恕是為了你和你的未來**

在我們的語言文化中，饒恕是一個常見的概念，在養育孩子的時候，在學校裡，在我們與朋友、家人、組織或職場有衝突的時候，饒恕被提倡為一種美德。人們都知道，饒恕的做法對社會來說總體上是個好的觀念。作為基督徒，我們對饒恕的理解是與我們的信仰息息相關的，對我們的生活和人際關係有實際意義。這是一個很普遍的概念，我們可能會假設每個人都知道什麼是饒恕，饒恕所要求的是什麼，以及為什麼它不僅對基督徒的生活至關重要，而且對我們在此的目的和你的人生後半場之旅也是如此。

作家C.S.劉易斯在他的《*返璞歸真》*一書中寫道： “每個人都說饒恕是一個美好的觀念，直到他們需要去饒恕什麼的時候。”[[37]](#endnote-37)考慮到這句話是他在1952年的歐洲寫的，就更加令人感慨。那是在第二次世界大戰結束後的頭十年裡。他是寫給當時的基督徒的，敦促他們原諒納粹對他們的猶太鄰居和任何勇於幫助他們的人，所犯下的極端的恐怖和邪惡。不言而喻，當時在他的同僚中，原諒納粹是一個不受歡迎的想法，但他堅持他的基督教信仰和基督教饒恕的教義，同時主張必須尋求正義，對惡行追責勢在必行。

一個人到中年的女性若沒有需要可原諒的人，這是很罕見的。對一些女性來說，可能會遇到某個用創傷、離婚、虐待、犯罪、毒癮、種族主義或任何其他形式來傷害她們的人。對其他人來說，這個人可能是她們生活中一個麻煩的人 – 懶散的配偶、專橫的父母、憤怒的岳父母、讓她們失望的兄弟姐妹、欺騙她們的朋友、搶走她們功勞的同事。甚至說，她們最需要原諒的人是她們自己。我們都曾傷害過別人，也被別人傷害過，這就是為什麼饒恕是如此重要。

然而，饒恕也是複雜的。有時很難承認我們的生活中存在真正的痛苦，我們所愛的人對我們造成傷害。還有的時候，我們覺得饒恕好像是讓對方脫罪，或者減少他們所造成的傷害。即使我們想原諒，就像塔娜那樣，我們有時還是會掙扎。一旦決定饒恕，但它很少像按下開關那樣容易。傷害或冒犯越深，就越需要時間和積極努力真正去完全饒恕。然而，我們經常會耽延，否認我們心懷怨恨，甚至認為發生在我們身上的事情是根本無法原諒的。可悲的是，當我們選擇不饒恕時，我們是那付出最大代價的人。作家和心理學家劉易斯·斯美德寫道：“不饒恕，我們就阻斷了自己的快樂；我們就扼殺了自己的靈魂。”[[38]](#endnote-38)我們需要饒恕，因為饒恕是為了我們自己和我們的未來。它是基督教信仰的核心，也是前進的唯一途徑。

***你為什麼需要饒恕***

如果你是在教會主日學中長大的，你很可能熟悉諸如這樣的經文,“以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。”（以弗所書4:32）

這節經文和其他類似的經文為基督教有關饒恕教義提供了聖經基礎 - 我們要寬恕別人，因為我們自己已經被寬恕了。正如上帝 “不按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們”（詩篇103:10），我們要竭盡全力去饒恕他人。我們需要饒恕，因為，坦白地說，饒恕對那些跟隨基督的人來說不是可有可無的。

“與患有癌症的人一起生活對一切都是考驗。需要一個新的溫柔度。我希望能迅速原諒，因為人們在不知道該怎麼做的時候往往會說錯話、做錯事。” *弗吉尼亞·桑布科，前客戶服務主管*

這對女性人生後半場的目標尤其重要，因為要去追求喜樂和有目的生活，以上帝所造就的，你的最真實的樣式生活。

這需要活出與你的神學觀相一致的生活，就像要活出你真實的自我和你的價值觀一樣。你所信的是你人生後半場之旅的根基，因為你不只是要*思考*你的神學觀，你還要把它活出來。

這就是為什麼要邀請我們輔導的女性，首先從思考她們所真正相信的上帝開始，來對待饒恕問題。我們希望她們能深入思考這些問題：

* 你是否相信你的信仰 - 你對上帝的信念 - 在你的生活方式中得到了體現嗎？
* 你是否相信福音 - 耶穌在十字架上受死，是要赦免你的罪嗎？
* 你是否對任何一個人懷有怨恨和不饒恕？

如果最後一個問題的答案是肯定的，我們接著要挑戰她們考慮另一個問題：如果你對過去的冒犯和不饒恕耿耿於懷，那麼你對福音真正相信的程度有多少呢？

聽起來有點刺耳，對嗎？然而，這也是一個富有憐憫之心的問題。我們希望我們輔導的女性能得到最好的結果。我們希望她們能夠擺脫任何可能阻礙她們迎接上帝賦予的夢想的因素。但是，如果她們被困在深埋的怨恨和不饒恕之中，就無法迎接上帝賦予的夢想。

作家C.S.劉易斯主張要饒恕即使是最令人髮指的罪行。當他的這一饒恕觀念被他的同僚們質疑時，他這樣寫道：

*就在《主禱文》的中間，我發現“赦免我們的罪，如同我們赦免那些得罪我們的人”。在那裡沒有絲毫跡象表明，我們得到的饒恕是帶有任何其他條件的。如果我們不饒恕，就不會得到饒恕。這是完全明確的，毫無疑問。那我們該怎麼做呢？[[39]](#endnote-39)*

不饒恕是根本沒法掩飾的。有人說，“你要對付你的事情，否則你的事情要對付你”，這是另一種說法，即，你信什麼，什麼就呈現在你的生活中。當你沒有饒恕時，它可以讓你的喜樂關機，並使任何朝向目標和自由的進展偏離其道。它可以結束人際關係，破壞家庭，侵害工作環境，甚至更多。如果你想擁有一個遠大的、大膽的、充實的人生後半場，那麼，饒恕是打開自由之門的鑰匙。塔娜·格林的饒恕給了我們答案。

當事情發生時，塔娜是一個16歲的妻子和母親，她正努力要使一段艱難的婚姻變好。一天早上，她起床後為自己和家人做了早餐。當她準備上班時，走到走廊上，看到她的丈夫站在那裡，正用獵槍瞄準她的臉。“去吧，”他威脅道，“走出那扇門。”塔娜立刻嚇得癱倒在地上。她把雙手舉過頭頂，乞求活命。她看到了他眼中的怒火，甚至聽到他在笑。他讓她保持這種姿勢，躺在地上，用獵槍指著她的頭，持續了30分鐘，最後才放她走。還有一次，他反覆打她的臉，最後把她和她的男嬰扔在她父母的車道上，她的臉上沾滿了血。[[40]](#endnote-40)

她受到了創傷和羞辱，她對所遭受的一切感到憤怒，但也決心要把她的生活翻轉過來。作為一個年輕的女人，在她18歲生日之前就已經離婚了，她盡力放下對前夫的怨恨和苦毒，繼續自己的生活。更重要的是，她努力原諒自己在青少年時期就懷孕，並且把自己置身於危險的環境中。饒恕和努力向前的能力成為塔娜生存下去和追求未來的關鍵。

塔娜決心以不同的方式做事。她設定了大目標：完成學業，在25歲之前買下自己的房子，嫁給一個好男人，在30歲之前擁有自己的事業。饒恕，讓塔娜敞開了愛的心扉。她嫁給了一個善良的男人，甚至超過了她的目標。她真的相信，自己已經從成年生活的初期，那段可怕的經歷中走出來了。然而，當遇到中年危機時，她意識到並沒有像她自己認為的那樣，把過去放下了。

塔娜的中年危機發生在2001年9月11日紐約市的恐怖襲擊之後。像許多公司一樣，她的製造業在波及整個經濟的金融影響中受到打擊。然後她的父親去世了，她自己的健康也出了問題。塔娜的人生陷入了低谷，她知道自己需要幫助。然而打擊似乎是接連不斷。為了得到幫助，她開始與一名教練合作，這樣她不僅可以應對她過去和現在的挑戰，還可以完全地向前邁進。在接下來的20年裡，塔娜能夠將她的公司轉變成美國發展最快的由婦女創建的企業之一。塔娜認真地對待她的人生後半場，並且做了饒恕。

對於處於後半場的女性來說，這就是饒恕的美麗和恩典所在 - 它把你從過去釋放出來，使你能夠全心全意地活在以弗所書2:10的呼召中，其中包括上帝為你預先準備的好事。對塔娜來說，當一位瞭解塔娜的故事的教師朋友請她向高中生作一個關於健康關係的演講時，她的呼召開始成形。

塔娜最初同意了，但後來有了疑慮。雖然她曾經歷過可怕的家庭暴力，但她覺得自己沒有資格教這堂課。她還是決定繼續講她的故事，但要帶上一位家庭暴力專家。她就是這樣遇到了凱倫·帕克，她是安全聯盟的主席和首席執行官。安全聯盟是北卡羅來納州夏洛特市最大的家庭暴力受害者保護機構，塔娜就住在那裡。[[41]](#endnote-41)

在健康關係課上，與學生們交談後，凱倫和塔娜的友誼和夥伴關係繼續發展。凱倫最終邀請塔娜加入安全聯盟董事會。當塔娜意識到，願意努力去饒恕開啟了她生活中的新的呼召時，她為此深深地感動了。事實上，在她擔任董事會成員期間，塔娜最終領導了該機構1000萬美元的籌款活動，建造了一個新的家庭暴力庇護所，向婦女和家庭開放。塔娜·格林，這個被教會忽略的女人，後來籌集了數百萬美元，幫助婦女逃離家庭暴力並得到治癒。

***饒恕如何幫助你向前邁進***

當我們願意努力去饒恕時，它使我們能夠邁向充實和喜樂的後半場。這就像是如何把自己從過去解放出來。心理治療師南希·可麗兒寫道：

*饒恕，最終是為了自由。當我們需要別人改變才能讓我們好起來的時候，我們就是一個囚徒。我們向一個不能原諒的人所要的往往是愛。饒恕最終是選擇愛我們自己，隨之而來的就是自由。[[42]](#endnote-42)*

當你做出饒恕的決定時，你就切斷了把你和你的過去捆綁在一起的枷鎖。這使你能夠自由地去愛，建立界限，並在你進入人生後半場時保持健康。

***饒恕使你能夠自由地去愛***

在你的下一個季節，懷有不饒恕之心，實際上是把要住在你心中的愛所需要的空間佔據了。放棄心中的苦毒使你能夠重新去愛， 並繼續你的生活。在*《撒旦的誘餌：擺脫冒犯的致命陷阱*》一書中，約翰·貝維爾認為，帶著過去的怨恨和不饒恕是敵人打倒你的方式。這些東西占去了你心理和精神空間，阻礙了你愛上帝和完全地服侍他人。如果你是一個很容易被冒犯的人，不理睬別人，或者因你不同意別人說的和做的而評判別人，那麼你就是在不饒恕中對別人懷有怨氣。如果你是一個容易被冒犯的人，你的靈性就會失漏。正如貝絲·摩爾所說，“不要在感情上如此脆弱。總是很受傷和被冒犯。是時候對著鏡子裡的自己了，‘天哪，讓它去吧’”[[43]](#endnote-43)。饒恕有助於你的靈性修煉，以恩典和憐憫對待他人和自己，從而自由地去愛。

當你能真正自由地去愛別人，不再持續地評判或感到冒犯時，就會為你的生活打開新的關係、新的連結和機會。當你在日常生活中對大大小小的冒犯行為做出饒恕時，你會發現快樂和有目標的人生後半場就開始輕鬆地展開了。

"我給我的每個女兒寫了三封信：一封分享我最愛她們的地方在哪裡，另一封要求她們的原諒，還有一封是表達對我們共同的未來的希望。我在一次特殊的旅行中分享了這些信件。我買了古香古色的收藏盒，這樣她們就可以儲存這些信件，並把我們家的和她們祖父母的照片也放進去。這對她們來說是一份活的遺產。”

*麗莎·佩恩，前財富500強首席財務官*

***饒恕給了你界限***。當我們操練饒恕時，我們學會了設定界限，我們可以保護自己不被輕易冒犯。我們開始看到，別人的言行往往對我們無關緊要。“受了傷的人傷害他人”這句話用在這裡很合適。當遇到那些有意或無意傷害你的人時，操練饒恕會產生界限，在心裡生髮出對他人的恩典和憐憫。你可以設立一個健康的界限來擺脫冒犯，在喜樂中向著目標繼續你的生活。

我們中的一些人曾在別人的手中經歷過深刻的、改變人生的創傷。重要的是要注意，饒恕絕不是對你所經歷的事情大事化小或縱容其發生。饒恕是允許自己放手，從這個人或這群人那裡獲得自由。放下，永遠離開，這就等於使得肇事者，某個人，某個團體，或敵人再也無力攻擊侵犯。饒恕是一個邀請，讓你從過去的創傷中走出來，進入到你心靈和思想的寬廣空間去。

當你饒恕時，你就建立了健康的界限。饒恕使你擺脫了苦毒、憤怒和怨恨；而健康的界限讓你心中產生一個堅定的決心，只要我有能力不受轄制，這樣的情形就不會再發生。界限說，“我永遠不會屈服於虐待。我要為我的生活設定積極的意圖和目標，不受他人控制。我要有智慧擺脫糟糕的關係和處境，我要學會對我生命中惡毒的和虐待我的人說‘不’”。做出饒恕和設定界限使你能夠繼續前進，讓過去的人和經歷不再對你有影響力。

***饒恕讓你保持健康。***饒恕有助於使你在精神上、情感上和身體上保持健康。釋放怨恨和報復的欲望 – 饒恕帶來的益處，其意義是如此深遠，以至於醫學研究人員對此作了研究。梅奧診所列出了饒恕給健康帶來的多種益處：

* 更健康的關係
* 改善心理健康
* 減少焦慮、壓力和敵對情緒
* 降低血壓
* 減少抑鬱症症狀
* 更強大的免疫系統
* 改善心臟健康
* 提升自尊心[[44]](#endnote-44)

這些身體和情感上的好處，再加上清醒的靈魂和健康的精神生活，將使你在人生後半場精力充沛。一個精神健康的人，即使有不完美的地方,也能自由地去愛別人，接受別人。精神健康的人有保護其心臟、思想和靈魂的界限。饒恕給你的未來帶來力量。

歸根結底，我們能饒恕是因為基督已經饒恕了我們。當我們饒恕他人時，我們就使我們的救主得了榮耀，也釋放了自己，從而過上更好的生活。

**確認你需要饒恕的人**

饒恕的時間和過程對每個人和每個情境都是獨一無二的。當我們提供一些指導原則來幫助你開始這個過程時，重要的是要承認，饒恕一個給你帶來創傷以至改變你生命的人，很可能比原諒一個以較小方式傷害你的人需要更多治療和祈禱的時間。重要的是，饒恕要真實。這就是我們提供指導的目的 - 幫助你做好饒恕的準備，並鼓勵你在這個過程中不斷前進。

***安排一定的時間與上帝獨處***。首先留出時間進行禱告和思考。選擇一個不會分心的安靜的地方。這可能是在你的教會聖所裡，在教會的小禮拜堂裡，或在一個退修中心。如果大自然對你來說是一個休息的環境，可以在公園、樹林或湖邊選擇一個安靜的地方，在那裡你可以與上帝獨處。任何讓你感到安全和神聖的安靜場所都可以。帶上你的《聖經》、一個筆記本或便條，一個信封，以及一些可以書寫的東西。如果覺得把禱告寫出來對你有幫助，你或許想帶上你的日記。

當你一到達目的地，就找一個舒適的位置讓自己安頓下來。當你開始這個過程時，邀請上帝與你同在並引導你。你可能希望先用詩篇禱告，確認上帝對你的保護和關懷，如詩篇第23首或第121首。

***承認你的痛苦***。向上帝傾吐你的心聲，承認你在哪些方面被人傷害了。分享你的悲痛，以及每一次傷害或冒犯讓你付出的代價。按照你需要多少時間就花多少時間來進行。

***寫下名字***。用筆記本或便條寫下你需要原諒的人的名字，每張紙上寫一個名字。

***把它們交給上帝。***把寫了名字的紙放在你張開的手掌中，在禱告中把每一個人交給上帝。你可以祈禱：“主啊，我把[名字]交給你來照看。我想饒恕。請幫助我。”

為了讓你的這一交托象徵化，你可以把紙折疊起來，封在信封裡，然後把信封丟掉。你也可以把名字揉成一團，或用它們做成紙飛機，然後扔進垃圾桶。如果你在大自然中或自己的後院，你可以挖一個小洞，把名字撕了，然後把它們埋在樹底下。你如何象徵化地做這些事並不重要。重要的是將你所寫了名字的人確確實實地移交給上帝。

***祈求你所需要的***。請主介入你的任何掙扎中。祈求上帝神聖的力量幫助你放下不饒恕。祈求你有力量切斷那些傷害你的人帶給你的枷鎖。表達你對擺脫怨恨、憤怒和報復欲望的渴望。

在結束的時候，向上帝表達你的感激之情。感謝祂保護了你，饒恕了你，感謝祂給了你饒恕和擺脫過去的願望。

如果在未來幾天和幾周內，難受的情緒繼續浮現，就承認它們，並再次將它們交托給上帝來關照。當不饒恕再現的時候，請為你想饒恕的人祈禱，求上帝幫助你像祂那樣看待他們。在禱告中把要被饒恕的人帶到主面前時，就很難再對其繼續懷有怨恨和憤怒了。

***每天練習饒恕***。即使你需要很長的時間來饒恕某人，也不要因此而忽略了以較小的方式練習寬恕他人。把這看作是饒恕的力量訓練，寬恕你每天可能遇到的較小的冒犯，通過這種方式來鍛煉你的饒恕肌肉。當有人擋了你的車道時，原諒他們，不要發怒。當你的配偶忽視了你時，先處理你的情緒，然後考慮用寬恕來替代爭吵。如果你的朋友不接你的電話，不考慮你的感受，為他們祈禱，做一個不記仇的朋友。此外，如果你還沒有把主禱文當作你信仰傳統的一部分，那麼請經常禱告。基督是這樣教導我們禱告的：

*我們在天上的父， 願人都尊你的名為聖、*

*願你的國降臨，願你的旨意成就在地上如同在天上。*

*我們日用的飲食，今日賜給我們。*

*免我們的債，如同我們免了人的債*

*不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。*

*因為國度、權柄和榮耀，全是你的，直到永遠。阿門。[[45]](#endnote-45)*

**可接受的停頓**

**卡洛琳**

我指導過的女性在饒恕問題上有掙扎是很常見的。當她們感覺到自己根本無法放下過去時，我建議她們暫停對人生後半場的探索，以便處理她們的過去，並在專業治療師的指導下進行饒恕。這是一個完全可以接受的停頓。

如果你發現自己無法敞開思想和心靈去饒恕，我鼓勵你也這樣做 – 暫時停下來，接受專業諮詢和輔導。一旦不饒恕佔據了你的內心，就沒有空間留給你的快樂和人生目標了。

花點時間與專業諮詢師或治療師一起處理饒恕問題。這可能需要花六個月、一年或幾年，但這是值得的。這是你的生活。當你付出努力去承認你的痛苦和悲傷，並做出饒恕時，相信上帝會幫助你的。

在你的後半場探索中暫停下來，並不是失敗或軟弱的表現。而是給自己一個寬鬆的環境和充裕的時間，讓你真正地自由。

**活人之地**

古希臘哲學家柏拉圖在他的作品*《共和國*》中，用囚犯被困鎖在黑暗洞穴中的寓言來思考人類感知、知識和教育的本質。然而，這也是一個令人信服的寓言，說明當我們被困在不饒恕的黑暗洞穴中時會發生什麼。

柏拉圖筆下的囚犯是以這樣的方式被鎖住的，他們背向一個入口，而他們並不知道身後有這個入口，也不知道入口的另一邊是什麼。在山洞的入口處燃燒著大火，照亮了在洞穴外自由生活的其他人的活動。火光把閃爍的影子投射在山洞的後牆上，也就是囚犯們所面對的牆。囚犯們可以看到那些人的生活和活動正在周圍發生著，但他們看到的只是影子。這是他們所知道的唯一現實，這就是C.S.劉易斯之著名的 “影子大地”。

在不饒恕的洞穴外面是一個真實的世界，有陽光、藍天和新鮮空氣 - 活人之地。但是洞穴裡的囚徒們不相信它的存在。即使他們被一次又一次地告知，這樣的世界的確是存在的，他們仍然相信“影子大地”是為他們而存的唯一世界。

那麼，這些囚犯如何從他們的影子世界中掙脫出來，投入到空氣清新、陽光燦爛、樹木高聳、鮮花繽紛的世界中去呢？他們如何能找到陰影之外的生活呢？如果有人，一個來自活人之地的人，進到他們的影子世界，把他們帶到更好的地方去，那會怎樣呢？

作為基督的追隨者，這是基督的饒恕向我們發出的邀請。通過接受我們的主和救主耶穌基督在十字架上為我們的罪所做的犧牲，我們就能從我們的影子世界中解脫出來。“何況基督籍著永遠的靈，將自己無暇無疵獻給上帝，祂的血豈不更能洗淨你們的心，除去你們的死行，使你們事奉那永生上帝嗎？”（希伯來書9：14）。當我們付出努力去饒恕時，我們就在此時此地體驗到了上帝的國度。我們把一個囚犯，就是我們自己從“影子大地”中釋放了出來，我們接受了恩典的邀請，在活人之地與上帝和其他人同行。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*向上帝敞開你的心扉，和祂分享任何有關完全寬恕對你意味著什麼的問題和掙扎。也分享你的希望，即在饒恕的另一面，你的生活會有什麼改變。

***詢問****：*為了轉向活人之地，你需要確認從上帝那裡得到什麼。祈求祂給你饒恕別人的願望和力量，原諒自己，甚至原諒上帝。

***聆聽****：*敞開心扉傾聽上帝對任何可能使你陷在怨恨、苦毒或不寬恕中的提示。也傾聽祂使你安心的保護和關懷。

**行動**

* 完成 “確認你需要原諒的人”（第90-91頁）中描述的練習。
* 記下你對以下問題的回答。
* 你是否相信你的信仰 - 你對上帝的信仰，在你的生活方式中得到了體現？
* 你是否相信福音 - 耶穌在十字架上受死，赦免了你的罪？
* 你是否對任何人懷有怨恨和不饒恕？
* 如果是這樣，你該如何轉變你的觀點 - 真正相信無條件之愛的福音 – 以至於你能去饒恕就像你被饒恕一樣？

**調整**

基於你從行動中所學到的東西，你想做些什麼調整？考慮在思想、語言或行為上的任何調整，以幫助你更接近饒恕，並寫在你的日記裡。

**第三部分 領受呼召**

**謝恩**

我和一群被稱為“媽媽博主”或記者的一群女士在肯尼亞時，我哭了。十位來自美國各行各業的女性，母親們，到肯尼亞去旅行，要親身報道另一個半球上其他母親們的生活狀況。我們的目標是要通過寫博客，分享我們的經驗，並提高人們對非洲的極端貧困、孕產婦健康、受教育機會和艾滋病毒（HIV/AIDS）狀況的認識。在短短的五天裡、我們乘坐飛機、公共汽車和步行，跌跌撞撞地前往維多利亞湖周圍的偏遠地區，和在內羅畢的基貝拉貧民區。

一天下午，我們從所見所聞的密集的事情中抽身出來，參觀了阿馬尼亞朱（Amani ya Juu），這是一個位於內羅畢市中心的公平貿易縫紉合作社，通過培訓和裝備來自非洲各地被邊緣化的婦女和女孩，從而為她們爭取權益。使遭受虐待或被拋棄的婦女在阿馬尼找到了安全和職業。阿馬尼這個地方意味著和平。

阿馬尼是城市中的一片綠洲。我們把車開進有圍牆的社區。發現有維護完好的花園、一個小咖啡館、一個小巧的商店，裡面有婦女們製作的各樣物品，還有一棟大樓，裡面有她們的縫紉室、一個材料倉庫、一個愜意的小教堂和一個辦公室。那是一個陽光明媚，微風輕拂的日子，我們在花園裡漫步，參觀那裡的業務，並享受著美好時光。

我們登上石階，來到一個天花板很高的大房間，巨大的窗戶讓所有的光線都照射進來。微風在婦女、縫紉機和成堆的色彩鮮艷的布料周圍輕拂著。大約二十名婦女聚集在一起，介紹自己。我們圍坐著開始簡單介紹自己的名字和來自哪裡。

“我是拉結。來自美國的北卡羅來納州。”

“菲絲。我來自烏干達。”

“瑪麗。從贊比亞來。”

“我是艾莉莎。我來自科羅拉多州的丹佛。”

“謝恩。美國，芝加哥。”

“維多利亞。我來自布隆迪。”

“佛羅倫薩。肯尼亞。”

大家繼續逐一介紹。當我們彼此會意地微笑，握手，並相互連結在一起時，到處散發著熱情和喜樂。

“碧翠斯。剛果。”

碧翠斯穿著一件單調的棉質上衣，下身著一條長及地板的酒紅棕色裹身裙，頭上戴著一條與裙子相配的圍巾。她說話的聲音很輕，我幾乎聽不到。她的眼睛沒有從她所凝視的地板上移開，當她說出自己的名字，碧翠斯時，她的身體僵硬紋絲不動。

就在她說出名字的瞬間，她那難以言喻的痛苦激蕩著我的心。我看到站在對面的只是一個女人，卻沒有感受到她有一個靈魂。像是一個活著的死人。其他婦女來到阿瑪尼都是有故事可講的，可碧翠絲的痛苦是可以看得出來的，在二十英尺之外就能感受得到。

在這之前，她又喃喃地說了一句不可思議的話，剛果。剛果，這個詞急促地刺痛了我的心。我知道，剛果民主共和國，對女人來說，被認為是地球上最糟糕的地方之一。我扭過頭去，以掩飾忍不住的淚水。

幾年前，我就已經醒悟到了一個發生在占了世界四分之三人口中的現實：極端貧困、失控的疾病和性別不平等。我曾在世界各地旅行，親眼目睹了令人絕望的情景，對於生活在被評為最差國家的婦女們，我研究了有關她們生活狀況的報告。

當我對碧翠絲所遭受的經歷感到不安時，我的心怦怦直跳。她在這個世界上所經歷的事情，告訴了她什麼？她的人生是什麼？一個這麼年輕的女人，卻背負著如此多的痛苦，以至活成了一具行屍走肉。我知道，這是虐待和暴力、忽視和愚昧的結果。

當我從婦女們的圈子裡退出來後，這些想法在我的頭腦和靈魂中釋放了出來。我退到一個角落的窗邊，喘口氣，冷靜下來。我不想崩潰，但我感到崩潰即將來臨。我徒勞地試圖壓制我的情緒，淚水卻順著我的臉頰流淌下來。我內心那個熟悉的空間被突破了 - 那是一個痛苦和無力的地方，那是許多婦女對這個世界對她們的設定感到不甘而又絕望的地方。

這一經歷讓我思考更多，是什麼引起了我的悲傷或憤怒，這就是我的激情所在之處。而且它向我揭示了是什麼點燃了內心神聖的火焰，激勵我為世界帶來改變。我開始留意並關注激起我心靈中的情感的那些時刻。

**第八章：為激情把脈**

*留意那些讓你眼睛流淚或喉嚨哽咽的事情，因為它們是神聖的事物來臨的跡象。*

*弗雷德裡克·布埃赫納*

琳達年輕的時候嫁給了勞埃德·裡布，他是一名房地產開發商，後來成為後半場學院的共同創始人。幾年後，隨著孩子們陸續出生，琳達高興地接受了家庭主婦的角色。

作為一個年輕的母親，琳達參與了許多活動。她在孩子們的學校裡自願擔任室長，在教會的樂隊裡演奏，教主日學課程，並主持教會的小組活動。她在教會、活動組織和項目開展中積極參與，享受著這一切。這個生命階段讓她高興，也帶給她快樂。

當孩子上高中時，琳達知道一個重大轉變即將到來。隨著她的空巢期的到來，她喜歡的幾件事情也即將結束。她說這感覺就像珍珠從項鍊上一顆顆掉下來一樣。孩子們各自準備好要離巢而去了。勞埃德當時是在做全職工作，琳達知道，該是找到一個目標的時候了，並要在她的人生後半場活出她的呼召。

但琳達有一個秘密，她對任何事情都沒感到有什麼激情。勞埃德的激情和工作是幫助人們發現他們自己的激情，而且他在這方面取得了巨大的成功。琳達無法認同，她越是觀察她丈夫的工作，就越是心涼。她不知道如何評估新的機會，也不知道如何辯證地思考她人生後半場的目的是什麼。她感到失去了勇氣。

**你的動機和激情**

在你人生後半場這個階段，你的工作是完全接受以弗所書2:10的呼召這一真理：上帝事先為你準備了要做的善事。上帝的兒子為你死在十字架上，你的人生目的與上帝的性情，和祂對我們的旨意密不可分。你的存在是有原因的。

神學家沃爾特·埃爾韋爾根據《聖經》中出現的目的這一詞的含義，對目的進行了令人信服的描述，希伯來語是yaas，希臘語是boule。

*希伯來語中目的的動詞詞根是指提出建議、斟酌、打算或決定。在該名詞出現的五段經文中，有四段是指上帝的目的，有一段是指人心中的目的（箴言19:21；20:5；以賽亞書46:10-11；耶利米書32:19）。上帝的計劃永遠堅立（詩篇33:11）；祂的目的永不動搖（以賽亞書46:10）……祂的目標指向祂所成的事。什麼也阻攔不了祂的計劃。祂的目的始終如一地與祂在世上所要成就的事相關……*

*在新約中，保羅明白，信徒在上帝的子民中的角色不是個意外或隨機現象，而是上帝在創世之初所立神聖目標的一部分（羅馬書8:28-29）。*

*“預知”和“預定”這兩個詞具體地描述了上帝的目的。*

*上帝在基督裡所定的美意現在已經付諸實施，當基督再來的時候，就會看到上帝目的的完全實現。然而，在此期間，上帝呼召祂的子民過聖潔的生活，因為祂自己的目的和恩典在創世之前就在基督裡賜下了，但現在就在救主的顯現中彰顯了出來。[[46]](#endnote-46)*

這些關於上帝的性情和祂的目的的真理也包括你在內。祂在你的生命中所做的一切都有一個目標，沒有什麼能阻擋祂對你的計劃。

你正處於你的人生後半場之旅中，你已經付出了努力，清楚了你是誰和不是誰。你明白了你的身份是紮根在基督裡的，即使你的環境可能會改變，但你的身份永遠不會改變。你已經努力從恐懼和限制性信念中解脫出來了，這些恐懼和限制性信念阻礙了上帝呼召你進入人生後半場的開闊之地。現在，你正處於領受呼召的階段，在這個階段，你將深入了解並開始確認以弗所書2:10中你的呼召是什麼。

要想領受到呼召 - 上帝預先為你準備好的工作 - 就必須更新你對激情的看法。激情是激勵和鼓舞你的東西。包括給你帶來活力的議題和理由，個人和群體。激情是讓你流淚的東西，也是讓你早上起床的時候振作起來的東西。當你被召喚時，你的激情就會成為你奔向目標的動力。當你探索你的激情時，你可能會發現你對幾件事情充滿激情，所有這些都有助於發現上帝恰好為你的人生所設定的獨特目的和使命。

***你的激情推動你的目標***

基督教哲學家索倫·祈克果說，生命的關鍵是“找到我願意為之而活、為之而死的理念”[[47]](#endnote-47)。 這就是激情的本質。激情讓你的夢想燃燒；為你的目標提供依據[[48]](#endnote-48)。激情賦予你活力和喜樂，促使你去探索新的遠景，發展新的關係，並尋求解決複雜問題的方案。不幸的是，像琳達·裡布一樣，許多人到中年的女性面臨的挑戰是，她們不知道有什麼能再激勵她們了。她們的激情已經被埋沒在前半生中了，埋在了照顧孩子、贍養年邁的父母以及去滿足其他各方面需求的責任中了。

你可能會對許多事情感興趣，但有一些事情卻是深深地打動你，激起你內在的活力、喜樂、甚至是憤怒。這些激情是讓你夜不能寐的東西。你的情緒的強度 – 能讓你憤怒、悲傷和高興的事情 - 都是去發現你的激情和目標的線索。

當琳達·裡布在教練的指導下，從做全職媽媽過渡到她的後半場時，她的內心開始發生了一些變化。她觀察到她認識的一些家庭所經歷的困難，有一種情感開始在內心深處閃現，這可能就是她激情的線索。琳達做了她的後半場探索工作，包括識別她的屬靈恩賜和她的優勢。她所有的發現都指向了她在教導、輔導和牧養方面的召喚。

**抵制比較的陷阱**

卡洛琳

值得注意的是，沒有哪一種激情會比另一種更好。有些女性對全球性事業充滿激情，而其他人則對本地的事業充滿激情。一些有創造精神的人在烹飪、藝術、音樂或電影中找到她們的激情。另一些人則是通過與兒童、老人或囚犯一起打交道，或在市場上發揮作用來找到自己的激情和使命。

當你探索你的激情時，要抵制不健康的比較陷阱。反而要培養一種滿足感和優雅感。別人對某項事業充滿激情並不意味著你也需要這樣。

當我的後半場教練創立了一個名為 “立即停止饑餓 ”的組織時，我經歷了比較陷阱的誘惑。他對解決世界饑餓問題抱有極大的熱忱。我確實關心著世界饑餓問題時，但我也關心著其他事情。我不得不抵制自己的內疚感，為這不是我的激情所在而感到內疚。僅僅因為我的教練對這一事業充滿激情，並不意味著我需要同樣感受到這種激情。

當上帝把呼召置放在你的生命中時，祂並沒有讓你去完成別人的激情和呼召。看著你旁邊的女性，對為什麼我對她所做的事情沒有激情而感到不安，這是沒有用的。相反，你要專注於上帝對你獨特的呼召。誠實地面對自己，了解是什麼激發了你的熱忱，並為你的新目標帶來活力，這將引導你走向你的未來。

在琳達接受指導的這段時間裡，她反思了自己的生活，回憶在她的前半生中，是什麼帶給她快樂，使她喜樂。她意識到，能給她帶來最大喜樂的，是與孩子們和家庭一起工作，無論是她自己的還是其他人的。她很高興地發現，正是那些在過去帶給她快樂最多的東西，現在正把她引向她當下的激情。當琳達隱藏的激情被喚醒，尋求新的目標時，她已經在近距離地觀察幾個家庭的生活了，他們正在經歷令人難以置信的困難時期，包括正處在令人心碎的離婚過程中的四位朋友。這些情況讓她很傷心。她意識到，除了關注讓她高興的事情外，她還需要關注讓她悲傷的事情。她開始明白，她的情緒可能是她為之充滿激情的事物的線索和她的人生目標的線索。琳達發現，與讓她高興的事情相比，那些讓她傷心和生氣的事情甚至更明顯地指示出了她的激情。當她的親密朋友失去婚姻時，她感到極其悲傷。他們都是基督徒，都有年幼的孩子。對她看到的和其他破裂的基督徒家庭來說，她經常思考是什麼地方出了問題，以及如何能讓事情變得有所不同。當琳達的激情開始推動她的目標時，她有了一些念念不忘的想法：服侍那些受傷害的婦女和家庭會是什麼樣子？怎麼能成為上帝的管道去指導和服侍年輕的媽媽們？如果在家庭生活的開始階段就向媽媽們伸出援手，而不是在事情崩潰的時候去依賴治療師，這會是怎樣的呢？要是從一開始就幫助媽媽們建立牢固的基礎，那又會是怎樣的呢？

當琳達藉著她的激情來推動她的目標時，她創建了自己的事工，她稱之為 “媽媽輔導”。今天，琳達和她的事工鼓勵婦女們把聖經的智慧應用到她們的日常生活中，幫助她們建立牢固的婚姻和基督徒家庭。

***你的激情不一定只在一件事上***

關於激情和目標的一個常見的誤解是，你必須找到那件你註定要做的事情。但是，如果你的激情和使命是圍繞著幾個問題或事情，而不是只有一個呢？

當我們指導的許多女性找不到她們覺得有激情的事業時，她們感到很沮喪。有些人斷定自己一定是冷漠的，或者在某些方面情感遲鈍，好像她們的激情已經成為過去。但是，還有另一種思考激情的方式，那就是你最大的快樂和服事可能與某項事業關係不大，而是與你被造成什麼人、上帝為你所準備的，以及你為該事業能帶來什麼關係更大。

調查記者大衛·愛潑斯坦在他的《範圍》（Range）一書中談到了這一概念，他描述了在專業化領域中作為 “通才”的人。他發現，在大多數領域，特別是那些複雜和不可預測的領域，通才有著出類拔萃的能力。他認為，通才往往在生命的後期才找到自己的道路。他們在眾多興趣中遊刃有餘，而並非只專注於一種。他們具有創造力、思維敏捷，能夠建立起比他們更專業的同僚們都沒有注意到的聯繫。透過對通才的描述，愛潑斯坦所寫的很像是一個叫麗莎·佩恩的女人。

二十年來，麗莎在商業領域中表現出色，首先是在高盛集團擔任副總裁，然後在一家國際房地產投資信託基金擔任副主席和首席財務官，她還在該投資信託基金的董事會任職。作為一個天生的領導者和成功者，麗莎在繁忙的職業生活中興旺發達。

像許多女性一樣，麗莎開始她的人生後半場之旅，是在她的女兒們即將離巢之際，她決定從她的高權能職位上退休。由於沒有辦公室工作佔據她的時間和精力，麗莎掙扎在令她害怕的空閑時間中。進入她人生後半場的最大挑戰是失去曾經充滿她生活的忙碌。以前充實和富有成效的日子使她出色並且精力充沛。但現在，如果沒有了事業，她怎麼能在這個世界上發揮作用？她對未來可能會是怎樣充滿了恐懼。

麗莎說，“我在忙碌中茁壯成長”。“我現在意識到，部分原因是，它使我不必深入到精神層面裡去。忙碌，對我來說，好像是一種目的。我在商業世界中興旺了二十年。忙碌似乎很充實，因為沒時間去思考。但是，當到達這個人生季節時，我對如何在舊的目標正在消失時找到一個新的目標感到疑惑，隨著這種疑惑而來的，是突然對所有的不安全感的束手無策。這是對我最大的挑戰”。

她在不確定性和恐懼的驅動下，麗莎立即找了另一份工作。她決心做任何事情來阻止她的中年恐懼。不出所料，這份工作沒有做成，這留給麗莎一個選擇：是繼續追逐忙碌，還是省察內心並尋求上帝的指引。

麗莎選擇省察內心，她接受輔導並加入一個小組，一個由處於同一人生季節的同齡人組成的小組，有男性和女性。與其他人一起，她參加了測試，以評估她的優勢和屬靈恩賜。她還做了九型人格測試，這是一種流行的人格、動機和天賦的評估。當她的九型人格測試結果顯示出一個8時，這並不令人驚訝，8通常被稱為 “挑戰者人格”。

當麗莎讀到關於她的個性描述時，讓她哭笑不得，因為她的個性是強大的、支配性的、自信的、任性的。九型人格測評的結果也將她描述為具有對抗性，她很樂意擁有這一特徵。而她強硬的性格也掩蓋了一顆柔軟、脆弱的心。她心中的挑戰者總是在追逐著什麼，但在追逐的背後，更深層次的動機是恐懼和無價值感。在麗莎處理生命的過渡階段方面，她所加入的小組被證實是有著無可估量的價值的。

麗莎意識到她對自己人生後半場的過程有一個誤解：她曾以為會有一把尚方寶劍把她引向呼召。但她了解到，找到呼召卻並非如此。相反，懷著成為一個真實的人的意願，並擁有一個允許她表達脆弱的群體，這對她找到自己的呼召是最有幫助的。這樣一個群體給了她一個安全的地方，讓她可以把內心的感受說出來。

通過每月的教練課程和每季度的小組會談，麗莎發現了她人生後半場的願景。正如她不可能選擇只關注她的一個孩子一樣，麗莎意識到她不可能選擇只關注她一方面的激情。事實上，實現她的呼召意味著她必須專注於她的三方面的激情，即傳福音、反對販賣人口和消除貧困，特別是幫助生活在極端貧困中的婦女。

一旦麗莎明確了自己的激情，因著新的挑戰，她感受到那種熟悉的成就感。她終於明確了自己的激情，並渴望與她的同伴們分享。

在麗莎預言性的想像中，她把這三種激情視為支柱，托起她人生的下一季。新的、多方面的關注點使麗莎擺脫了無所事事的不安全感，以及那促使她為著忙碌而去追逐各項活動的恐懼。

追逐三種激情為麗莎開啟了許多關係和機會，使她能夠服務、回饋和使用與她九型人格8相關的所有超級能力。

有許多方法可以在人到中年時重新點燃激情並找到目標。一些女性會即刻知道她們深深關切的是什麼，知道她們人生後半場的夢想會是什麼樣的。對她們來說，挑戰在於執行。對其他人來說，起初的挑戰是，要在她們的情感和激情之間建立起聯繫。無論你的挑戰會是什麼，你要知道，你的激情可能會像麗莎一樣，以不止一種方式出現。

**為你的憤怒、悲傷和快樂把脈**

像我們輔導過的許多婦女一樣，琳達·裡布通過關注讓她憤怒、悲傷和高興的事情，發現了她的激情和目標，現在她用這種方法來幫助她所輔導的人。她稱這種方法是給自己的情緒把脈。給自己的情感把脈最終使她走出了自己的舒適區，去創建一個使她充滿喜樂和有目標的新事工。琳達的呼召是幫助年輕女性在建立婚姻、養育子女的同時，關注她們的情感脈搏，並為孩子們離開家後的空巢生活做準備。她的目標是，沒有一個女人會因為生活的挑戰而感到不知所措，她們將為人生的重大轉變做好準備，因為她們已經知道自己的激情、目標和呼召了。接下來的練習內容是琳達用來幫助女性為她們的氣憤、悲傷和快樂把脈的問題。

這個練習的目的是幫助你分辨你現今的激情是什麼。即使你覺得你已經感覺到了什麼會讓你憤怒、悲傷和快樂，而參與回答這些問題會讓你知道，你的內心是否因此而起了變化。

找一個安靜的地方，不受干擾，誠實地寫出你對以下問題的回答。另一種方法是與一位親密的朋友或導師一起討論這些問題。如果你這樣做，一定要把對話錄下來，這樣你就可以聽一聽，並把它抄錄下來以便隨後參考。

“我研究了我自己，明確了我的優勢、天賦、激情和呼召。我認識到我的傷害和失敗是上帝用來吸引我與祂建立更緊密關係的東西。” *克裡斯·特維爾斯德，後半場學院董事會成員*

在一個圍繞著什麼讓你氣憤、悲傷和快樂，一個讓你情緒起伏的親密對話中，你可能會驚訝於其中所揭示的內容。所有這些都包含了你激情的線索。重要的是要對自己誠實，不做自我評判和比較。

• 什麼讓你快樂？回憶一下讓你心情愉悅、激發你歡笑、給你帶來最大快樂、讓你真正感到有活力的東西。

• 什麼使你悲傷？考慮一下是什麼讓你哭泣，甚至讓你心碎的原因。

• 什麼讓你憤怒？關注那些讓你氣憤的原因，以及不公正和使你怒氣衝天的問題。

• 你因渴望、著迷而常常思考，談論或閱讀的是什麼？無須絞盡腦汁，反思一下你被什麼所吸引，你所關切的是什麼。

• 你覺得誰最需要被服侍？專注於你經常想到的年齡組、社群、人口特徵或與國籍相關的人。

完成這個練習後，反思一下從你的內心和思考中收穫了什麼，是什麼激勵了你，你關心的是什麼，是什麼引起了你的這些情緒。是否有什麼讓你感到驚訝？什麼讓你受到驚嚇？什麼令你感到有挑戰？什麼讓你感到興奮？在禱告中把這些事情帶到主面前。

**清晰的呼召**

華理克在他的暢銷書《標杆人生》中寫道：“上帝並非雜亂無章，祂以最大的精確度計劃了一切。”[[49]](#endnote-49) 重新點燃那激發你目標的激情，並非是一件無所適從或不可思議的事情。上帝已經為你的人生計劃了善事、好的目標和使命。你要做的就是相信上帝。祂總是信實的。當你經歷在 “領受呼召 ”這個階段中時，記住你是祂的孩子。你還在母腹裡時，祂就認識了你，祂帶給你生命，並且是豐盛的生命。麻木、沉悶、沒有方向的人生後半場不是祂對任何人的意願。當你喚醒你的激情並激發你的目標時，當你在琢磨你的呼召可能會是什麼時，依靠上帝和祂的話語，祂對你的呼召將反映出上帝是誰，祂會使你成為什麼人，祂對你生命的旨意是什麼。你越是瞭解上帝的品格和心意，你的呼召就會變得愈加清晰。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*與上帝談談什麼讓你憤怒、悲傷和快樂。

***詢問****：*求告上帝來幫助你理解和認識你的情緒，那些讓你感到驚訝、受到驚嚇或感到興奮的情緒，是如何揭示了你的激情和呼召的細節。

***聆聽****：*在你確定你的激情去服侍上帝的時候，傾聽主的引導、確認和主的同在。

**行動**

• 完成 “為你的憤怒、悲傷和快樂把脈”的練習（第102頁）。

• 從你所確定的讓你憤怒、悲傷或快樂的問題中，選擇一個，然後動腦筋想出三到五種對這個問題你可以採取的措施。這個步驟或許是，從學習更多關於該問題的知識，到找到在該領域工作的組織，以及尋找做志願者的機會。選擇其中一個想法，並在接下來的一周內付諸實行。

**調整**

根據你已學習到的什麼使得你憤怒、悲傷和快樂的東西，或者根據你對上帝性格的了解，你想做出什麼調整以重新點燃你的激情呢？思考在思想、言語或行為上可以幫助你向前邁進的各種調整，把它們寫在你的日記裡。

**第九章 量身定制**

*我又聽到主的聲音說：“我可以差遣誰呢？誰肯為我們去呢？”*

*我說：“我在這裡，請差遣我！”*

*以賽亞書6:8*

像許多人到中年的女性一樣，就在小女兒即將離巢去上大學時，朗達·凱爾貝克心中充滿了矛盾。當她對追求充滿喜樂的人生後半場的前景感到興奮時，她也幾乎每天都感到困惑和不知所措。幾十年來，她一直在照顧她的家庭，甚至從來沒有想過她可能對什麼會有激情，或者她人生後半場的方向可能會是什麼。她心裡油然而生一個祈禱，說：“主啊，我在這裡，請差遣我。”但她不知道這種祈禱會把她帶到哪裡去。

朗達感到悲傷，因為她喜歡做母親，這是一個她覺得需要擔當的角色，並認為自己在這方面做得很出色。她的下一個人生季節怎麼可能比養育兩個女兒有更好的獎賞呢？儘管她擁有教育學博士學位、她曾是一所大學的兼職教授，為學前兒童的媽媽做演講，甚至還為父母寫過一本書，但朗達覺得有一種在專業上不勝任的感覺。她已經離開全職工作崗位20年了。一想到要出去尋找她的呼召，她的下一份工作，她就感到害怕。誰會雇用一個二十年來沒有作過全職工作的人呢？再者，在圍繞著家庭需要度過了前半生之後，又有什麼會適合她下一個人生季節呢？她感到茫然。

**試駕**

我們當中許多人的前半生是被需要所驅動的，需要去供應、去獲得成功和確認。我們可能已經有了一個需要照顧的家庭，現在有了一個需要啟動的事業，一個需要創造的新生活。當孩子們長大成人或當我們的職業生活發生變化時，我們可能會覺得準備好了，甚至渴望開始人生後半場的行動，但問題是，從哪裡開始？因為我們在建立上半場生活時以許多東西為中心，而現在這些東西都在改變，那麼什麼適合我們現在的生活呢？

“我明確了我是誰並對自己能力有了信心後，我迎來來了一些有趣的試駕機會，這有助於我縮小上帝對我下一步引導的探索範圍。”*南希·洛佩茲，領導力和職業轉型教練*

我們在前面說過，但值得在這裡重複。當面臨改變生活的挑戰或重大的轉折時，我們面臨的誘惑是立即跳到下一件事上，通過對最先冒出來的事情做出承諾，以此確定性取代不確定性。問題是，過早地做出承諾會造成人生後半場的短路，也就是在探索各種可選的事情上需要花時間。我們經常把探索可選的事情稱為試駕，或多方面試駕，這樣你就可以在做出長期承諾之前，你可以以短期的方式實踐一下你本該是誰及不該是誰[[50]](#endnote-50)。或許你會稱之為先試後買或先戀愛後結婚的途徑，只是先不要把它當作長期承諾。

事實上，如果我們能給你一份禮物，那就是時間的禮物，讓你在無須做出長期承諾的壓力下嘗試新事物。試駕能夠使你操練情感智能中的情緒推理。情緒推理使你能夠利用你的情緒來做出好的決定。它也使你能夠接受那些不成功的事情，將其作為 “教訓”而不是“失敗”。試駕是必不可少的，因為你不能僅僅通過思考來為你的人生後半場作出好的決定，相反，就像你在上半場所做的那樣，你必須充分投入到生活中，根據你從實踐經驗中所學到的做出決定。要做到這一點，你需要握住方向盤，讓上帝成為你的副駕駛，並期待與祂建立神聖的連結。

**握住方向盤**

握住方向盤意味著鼓起勇氣，對你迄今為止的已付出的所有努力採取行動。想像一下，你即將購買一輛新車，並計劃將來要開十年。你最可能要做的事情是，坐到方向盤後面，以確保座位是舒適的，然後檢查車開起來會帶給你什麼感受。在你投資之前，你要知道這輛車是否適合並讓你感覺良好。為你下一個人生季節試駕的目的是，對一個與你的長處、才能、價值和激情相吻合的工作，或志願者職位做一個短期承諾。

這裡有一些準則可以幫助你試駕。

***做一個積極主動的溝通者***。從一開始就明確表示你正在尋找一個試用期。要求有一個明確的角色界定，每天或每週固定的小時數，以及一個特定的時間段（通常是幾周或幾個月）。提出問題，以確保你清楚自己的潛在主管或整個組織需要你做什麼。事實上，根據不同的角色，建立成功的衡量標準總是好的。問問你的聯絡人，“我在這期間，由什麼來定義我的成功？”然後問一些問題去澄清，直到你清楚地知道對你和組織來說，什麼是成功。

如果你發現這個角色不適合你，或者你想在承諾之前進行更多的測試，那麼在你開始之前要有個明確的態度，這使得你有一個策略以便優雅地退出。直截了當地溝通你的界限，你以後就不太可能感到困難或誤解。這也有助於減輕你對承諾的恐懼，因為這裡沒有承諾，只是一個短期的學習機會。

***記錄你的經歷***。用日記記錄你的觀察、情緒和試駕的經歷。記住，在你手握方向盤時，目標是讓你成為自己生活和體驗的學生。當你記錄下你對自己所留意到和瞭解到的，你就在收集重要的數據，用來幫助你在未來做出有意識的和明智的決定。

***當作一次冒險***。朗達決定要做一次冒險，她尋找機會把自己投入到一個看似上帝已經在她人生中介入的領域。為了充分利用她在教育方面的學識和經驗，她開始為一所小型基督教學校做志願者，那裡的學生生活在貧困線以下。當一位幼兒園老師意外地辭職的兩個月後，學校問朗達是否有興趣接管這個班。儘管她以前只教過研究生，但朗達還是抓住了這個機會，做了一個為期七個月的試駕。

“教幼兒園的孩子能有多難呢？”她尋思著。

答案是：比她想像的要難得多! 然而，朗達準備好了去冒險，願意接受任何上帝的引領和教導。她說：“當我告訴上帝，‘我在這裡，準備好聽從你告訴我該做什麼'時，上帝知道我還沒有準備好領受呼召。”祂需要先在我身上動工，修剪我，把我塑造成祂要我成為的人，以找到我的最佳點。在上帝把我送回幼兒園的一路上，我顯然需要為此做大量的工作！”。

不經歷風浪的冒險是不存在的，因為這是必經之路。對此持一種幽默感是有益的，就像在你的頭腦中保持一個全域觀那樣 - 把你所經歷的每件事都當作是個教訓，它讓你離那最適合你的目標更近一步。

**讓上帝做你的副駕駛**

在朗達到了束手無策的地步時，是她第一天當幼兒園老師還不到兩個小時的時候。她已經嘗試了她所知道的所有教師技巧，但教室裡一片混亂，她也準備要放棄了。“主啊，我對付不了了”，她祈禱道。“除非你來做點什麼，不然我中午就走，而且再不回來了。”

幾分鐘後，教室的門打開了，進來的是學校的保安傑克遜先生。他一言不發地走過去，給了朗達一個擁抱。

然後他轉身悄悄地走出了教室。這個小小的同情姿態幫助了她度過了當天剩下的時間，讓她沒有放棄。

第二天，她問傑克遜先生：“你昨天為什麼到我的課室來給我一個擁抱？”

他笑著說：“我嘗試過著一個與聖靈很親近的生活，以至於聽到祂說‘去那裡，她需要你’時，我就進去了。”

朗達很感動。她渴望與主有這樣的關係，活得與聖靈契合，甚至在混亂中也能聽到祂的每一句輕聲細語。她希望上帝做她的副駕駛，與她交談並引導她，就像祂對傑克遜先生那樣。而事實是，朗達開始是絕望的。就在那間教室裡，每一天的每時每刻，她都需要上帝的幫助。朗達於是每天早起與上帝相處，因為她想盡可能地與上帝親近。就在那時，奇跡發生了。

在她教學的前幾周，朗達開始對一個學生擔憂起來。布蘭登不能集中注意力，而且他的行為是破壞性的。她感覺他有學習障礙，需要更多她所不能給予的幫助。當她把自己的擔憂告訴校長時，這位女士肯定了朗達的擔憂，但說她手頭緊張。她說：“學校無法支付他的測試費用，”“測試機構也不再提供獎學金了。”朗達自己的女兒有學習障礙，而布蘭登得不到他需要的幫助讓她無法想像。朗達沒有多想，就說：“我會支付他的測試費用。”女校長說：“好的，但可能需要1500到2000美元，而且他們會要求275美元的押金來保留他的初次預約。”朗達立即開出了一張支票。

接下來的周日，朗達在給她的主日學班上課，這是一群年齡在七十歲到一百歲之間的婦女。每個星期，她們都會向朗達詢問最新情況，瞭解她的教學進行得怎麼樣。在教課之前，她只是告訴她們有個學生需要教育測試但無力支付，沒有告訴她們，她已經計劃支付這筆費用了。她只是請她們祈禱。

就在上課期間，坐在後排的一位女士站起來宣佈：“我這一排的女士都同意，我們要為布蘭登的測試捐款。我們每個人都要給200美元。”然後她繼續要求班上其他女士捐款。在朗達知道之前，她已經收集了1475美元的現金。第二天一到學校，她就直接去找校長，想知道布蘭登的測試費用是多少。

校長說，“總額將是1750美元”。朗達已經預付了275美元作為布蘭登的測試預約保證金，所以加上她班上的捐助的1475美元，她恰好有了1750美元。“多麼奇妙的神跡！”朗達感歎道。布蘭登被達拉斯的領先教育測試機構（也是一所學校）測試。測試結果顯示，他確實有嚴重的學習障礙，需要額外的幫助才能在生活中取得成功。因此，對布蘭登進行測試的學校的領導們採取了行動。正如朗達所說，結果簡直就是一個奇跡。測試學校給他提供了全額獎學金18,000美元，因為管理人員知道布蘭登多麼需要他們的幫助。一年又一年，布蘭登在那裡都有出色的表現。

正如朗達所認識到的，你也可能會認識到，當你讓上帝做你試駕的副駕駛時，你永遠不會孤單。當你努力向知道你最佳前途的那位上帝汲取力量、資源和創造力時，祂將在這段試駕期帶領你、並賦予你力量。你甚至可能像朗達一樣，在這一路上經歷一些奇跡。你前進的道路並不平坦,但你可以欣慰地知道，（有上帝與你同行）你不必單獨進行這個試駕。你有一個已經知道方向的副駕駛。

**期待上帝去建立神聖的聯結**

儘管這很有挑戰性，朗達還是堅持了她的幼兒園試駕。然而，到了學年結束時，她確實感到上帝並不打算讓她繼續下去，因為與五歲的孩子打交道消耗了她的生命。疲憊且有些困惑的朗達決定退一步，用一段時間接受教練輔導以考慮她下一步的選擇。雖然她當時不知道，但上帝已經在動工了，為她建立了神聖的聯結。

在朗達與教練合作期間，後半場學院的首席執行官問她，是否願意幫助其他中年人找到他們在以弗所書2:10中的呼召。這是朗達從未想像過的角色。當學院為她的激情量身定做了這樣一份工作時，她感到上帝似乎在以一種新的和創造性的方式使用她前半生的每一個經歷和技能。

如今，朗達把她的幼兒園試駕稱為她人生中的曠野階段。起初，她想儘快離開那裡。但她很快就認識到不要匆忙結束這段曠野經歷。上帝在為她最理想的位置做準備 - 教她什麼是完全的信靠，並允許她看到她所描述的 “如此離譜”的神跡，毫無疑問，那是上帝要做的。但上帝仍在作工，建立更多神聖的聯結。

一年後，後半場學院的一名董事會成員將朗達介紹給她的財富經理。經理告訴朗達，他的一個客戶想要更用心地過她的人生後半場。當他的客戶說，她想向一所服務于貧困兒童的學校付出一筆大額捐款時，財富經理聯繫了四所學校供捐贈者考慮。客戶會見了每所學校的校長，並要求每所學校透露各自成功案例的數目。她最後面試的是西達拉斯社區學校的校長，就是朗達曾任教的學校。當客戶問校長學校的成功數目時，他說：“我們沒有巨大的成功數目，但確實有奇跡在我們學校發生。”然後他告訴她一個名叫布蘭登的小男孩，以及他在接受測試後生活中發生的奇跡般的變化。

“我想把我的錢捐給有奇跡發生的一所學校，”這位捐贈者說。然後，她贈與布蘭登的學校一項五十萬美元的捐款。捐贈者並不知道朗達以前曾在這個學校工作過，也不知道她曾是布蘭登的老師。朗達說：“一年後，上帝讓我知道，祂讓我參與其中的奇跡正在繼續， 祂給了我這麼一個禮物。”

像朗達一樣，你可能還不能看到上帝已經在為你做的所有神聖的聯結。最有可能的是，你在路上會遇到一些看不見的彎道，或者拐進一些死胡同。即使在那裡，當你睜開眼睛看到旅途中那成為可能的奇跡時，你就可以相信這個承諾：“我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人”（羅馬書8：28 ）。你的呼召將要求你比以往任何時候更加地靠近和倚靠上帝。祂為你預備的位置和平台，比起你憑一己之力所能達到的會更好，更有意義。

如果說多年來我們在指導女性後半場試駕階段中學到了什麼，那就是上帝的旨意以及祂的神跡，會在這段旅程中顯明出來。而最偉大的奇跡也許正是那些生命的轉變，這是她們在向上帝為她們的未來提供的可能性敞開頭腦和心靈時所經歷到的。

**“倘若”的力量**

在人生後半場之旅階段，我們鼓勵我們指導的女性篤信我們稱之為“倘若”的力量。這是一個簡單的設問，但它有著重新點燃你夢想的力量。當你問“倘若？”時，你把注意力從缺乏轉向可能。這是一個從匱乏心態到富足心態的轉變。

毫無疑問，為人生後半場試駕投入所需的時間和精力是有風險的。但是，如果你的副駕駛是全然富足的上帝，你可以問一些有力的“倘若”問題。例如，*倘若祂對你生命的呼召或許是有趣的呢？倘若你不再自我設限呢？倘若你能鼓起勇氣，向前只走一步呢？倘若你粉碎任何阻礙你的謊言呢？*我們已經見證了在數以百計的生命中，這種巨大的可能性始於兩個小字，卻帶出一個大問題：倘若？

“我試圖找到適合自己的方式，但從來沒有這麼一個，我開始接受這種情況。”*芭芭拉-馬爾基，謝爾頓領導力中心前主任*

能見證“倘若”的力量的最好例子之一，是我們所知道的米歇爾·斯帕達福拉的故事。米歇爾和她的丈夫傑夫都是在生命的後期才開始信主。當福音的真理和上帝對她和她的家人的愛改變了她的靈魂時，米歇爾希望她的生命能服務於一個更大的目的，像是要對永恆產生影響。那時候，米歇爾領導著一家屢獲殊榮的活動策劃公司。然而，儘管取得了成功和讚譽，米歇爾並不感到滿意和滿足。米歇爾解釋說：“這些不再有任何意義了”。於是，她開始發問“倘若”問題。

***倘若你的呼召是有趣的事呢？***

對米歇爾來說，她的呼召是否可以有趣實際上是一個簡單的問題。她已經圍繞組織有趣的活動建立了一個成功的企業，而且她喜歡慶祝生活事件。她想讓自己的生命產生永恆意義的影響，但她不想把自己限制在其他人已經在做的事情上。她要致力於發揮創造力，讓她的後半場變得精彩。米歇爾想一頭紮進尋找她的以弗所書2:10的呼召中，她有一個新的信念，深切地相信她是上帝的傑作，祂已經為她預備了一個地方。

當米歇爾開始探索新的地方和平台時，她諮詢了那些熟悉她並瞭解她的激情的朋友們。最後，一位朋友脫口而出一個簡單明瞭的看法：“米歇爾，你的呼召與信仰、健身和食物有關。”

這就像一個燈泡點亮了。

“你說得對！”她說。“這就是我被造的目的 - 信仰、健身、食物。”

當一位女性考慮她人生後半場的呼召時，她往往會傾向於將她的觀點限制在一些聽起來超級屬靈、非常嚴肅、甚至是困難的事情上。雖然這可能的確是上帝呼召你的道路，但也有可能不是這樣的。

*倘若你的呼召可以是有趣的呢？當你考慮把你的人生後半場投入到令人愉快的事情上時，會有什麼可能性向你展開呢？*

***倘若你不再限制你自己呢？***

米歇爾圍繞著各種可能性旋轉著，但她不知道該從哪裡開始。這個有關她呼召的想法是全新的。她曾做過健身教練，擅長廚藝，但她該如何將健身和食物與信仰結合起來？以一種有意義的方式將這三者結合起來，看上去似乎不可能。

米歇爾意識到她正在限制自己對上帝如何使用她的思考，並好奇如果多問一些“倘若”的問題，她的想法會有什麼變化。

*倘若我不再限制自己會怎麼樣？*

*倘若我不讓財務限制我會怎麼樣？*

*倘若我不讓我的不安全感和恐懼限制我會怎麼樣？*

*倘若我直接去找上帝，說：“我在這裡，請派遣我。你給我預備的是什麼？”*

由於米歇爾是後來才開始信教的，她心系那些像她以前一樣從未聽過福音的人。在米歇爾居住的地方，只有7%的人口是去教會的。米歇爾把這種擔憂和對他人的熱心交托給上帝。當她禱告時，她意識到給自己的思維設了一個限制，即關注在讓未信主的人進入教會的不可能性上。當她放下這個限制時，另一盞燈泡亮了起來。如果不能做到讓人們進入教堂聆聽福音，她將通過健身平台把福音帶給人們。她就是這樣將健身和食物與信仰結合起來的。

*倘若你不再限制自己呢？當你把那些阻礙你追求人生後半場夢想的限制棄置一旁時，會有什麼可能性發生呢？*

***倘若你只走一步呢？***

當米歇爾問道：“如果我只走一步呢？”她首先關注的是她眼前的事情。當時，她在當地一家健身俱樂部教健身課，並決定第一步先把一些基督教音樂融入她的課程。當米歇爾的課程變得非常受歡迎時，一位導師建議她利用這個獨特的健身平台去接觸未信主的人，並在即將舉行的全國宗教廣播公司集會上向有線電視製作人推介。米歇爾接受了這個令她感到興奮的機會。在飛往納什維爾參加會議的前一天晚上，她一時興起製作了一個演示，她說這是有史以來最蹩腳的健身視頻。

米歇爾回憶說：“當我到了會議現場，我感到一籌莫展。似乎每個人都彼此相熟，而我坐在那裡感到非常尷尬和不自在。我想，我在這裡做什麼？我不認識任何人。我應該怎麼做？說， ‘嘿，你來看看，這是我的基督教健身節目DVD？’”

為了找到自己的定位和推銷自己的想法,米歇爾走出了她的舒適區。然而，她不僅僅是邁出了一步，而是邁出了一系列的第一步。而她的故事還沒有結束呢。

*倘若你只走出一步會怎麼樣呢？你即使可能遠遠走出了舒適區，你能向著你的夢想邁出哪一步？*

***倘若你粉碎了攔阻你的謊言呢？***

在米歇爾從會議返回家的一周後，她接到了一個電話，為她提供了一個在DirecTV播出的基督教運動節目的名額，該節目每週會在五個早晨播出。米歇爾欣喜若狂！但隨後她開始聽到了謊言的聲音，那是她自己的限制性信念。*你什麼都不是。誰願意看一個四十七歲教練的健身節目？你太老了。還談什麼信仰、健身和食物？*

幸運的是，她也聽到了真理的聲音。她感到上帝在說：“你不要聽那些謊言。把它們粉碎。這是我要你去做的。去做吧！”

米歇爾要做出一個選擇 - 是聽從謊言，還是粉碎謊言，開始行動。她選擇粉碎謊言，隨後看到上帝創造了一個又一個的神跡。祂提供了製作節目的資金和適合的製作團隊來拍攝這些節目。在得到邀請後不到一年，米歇爾在DirecTV上啟動了“忠誠的健身”（Faithful Workout）。

在電視網上慶祝了這一作了11年的節目之後，米歇爾還開始了一個新的節目，名為“新鮮的餐桌”（The Fresh Table）。該節目致力於鼓勵觀眾在烹飪方式上做出健康的改變。當她對如何將信仰與健身和食物結合起來產生懷疑時，她聽到上帝的真理之聲對她說：“你是信使。我會給你信息”。而祂的確為每一期節目提供了信息。

在她所做的一切中，米歇爾活出了上帝對她的呼召，幫助人們在身體、思想和靈性上變得健全。通過多個平台，包括一個擁有大量會員的網站，她給觀眾帶來歡樂，幫助他們以有趣的方式發現上帝。人們主動聯繫到她，有時是抑鬱的，甚至是有自殺傾向的人，告訴她，他們發現了她的節目，並從中得到了幫助和鼓勵。從米歇爾探索她的呼召的第一步開始，她就覺得上帝希望她是真實的；祂不希望她假裝自己擁有一切。因此，她的呼召中的一部分一直是鼓勵人們摘下面具。通過有勇氣成為上帝所造她的樣子，使得其他人效仿她也這麼做成為一種可能。

*倘若你粉碎了攔阻你的謊言呢？如果你接受上帝對米歇爾說的信息：“這就是我造你的目的，去做吧”？你的人生後半場會有什麼不同？*

當你向新的可能性敞開心扉並追求你的夢想時，你有可能要粉碎謊言和各種自我限制性信念，這種時機要比你所預料的更多。但是，如果你在後半場階段採用了“倘若”問題所帶來的力量呢？倘若你決定讓你的以弗所書2:10的呼召和你沿途的試駕變得有趣呢？倘若你不再自我設限，而是放眼查看旅途中的奇跡呢？倘若你敢於邁出一步，知道你有一位副駕駛一直握著你的手，祂所做的一切事情都是為了你好，你會怎樣呢？倘若你粉碎了攔阻你的謊言會怎麼樣呢？倘若？

**設計三個試駕方案**

在第六章為你的前程“擴充容量”中，我們鼓勵你確定三種可能的路徑，並估計每個選項可能需要的能力。現在是時候採取下一步行動了，為每個想法確定一個試駕的機會。你可以像計劃自駕遊一樣考慮這個問題，確定你的目的地和到達目的地所需要做的一切。

為你的人生後半場計劃一次有意義的試駕包括四個基本組成部分：

• *一個你期望的角色*。這是一個與你的優勢、才能、價值和激情相一致的，你所期望扮演的角色。例如，你想成為團隊領導還是團隊成員？你想成為發言人還是幕後人員？你想成為一名社會企業家還是一名執行官？你的角色可能會隨著時間的推移而改變，我們將在第四部分“開始行動”中進一步解讀這種可能性。現在，想想你希望自己的角色和責任是什麼。

• *一個你期待的結果*。結果是你希望從這次試駕中取得的成果。你希望在試駕期結束時能發生什麼？請注意，你可能有不止一個想要的結果。你可能想要瞭解自己，瞭解組織的一些情況，或者瞭解某個事業的情況。例如，在食物銀行做義工的潛在預期結果可能是，參與為你所在社區的貧困家庭提供食物，瞭解你是否適合該組織的文化，並分辨自己是否行在上帝的旨意中。又比如，帶領婦女學習聖經的潛在預期結果可能是，鼓勵你所在教會中的姐妹們堅定自己的信仰，或者你發現自己會在扮演領袖的角色中茁壯成長。再比如，擔任顧問的預期結果可能是幫助事工或公司解決具體的挑戰，同時分辨你是否想在一個地方全職工作，或者你是否喜歡經歷與不同組織合作的挑戰。

當我們在指導那些接受教練的女性時，我們從不為她們選擇一個結果。你希望達成什麼完全取決於你。要確定什麼對你來說是最重要的，無論是個人還是關於某個特定的組織或行業。這只是幫助你開始的一些想法。你希望在這次試駕中取得什麼成果呢？

*• 時間上的承諾*。你在時間上的承諾是指你每天或每週可以投入的小時數。你想讓這個試駕全職的呢，還是每週幾個小時或幾天呢？在與任何未來的事工或組織聯繫之前，確定這一點很重要。你有多少時間可以付出在這次試駕中？

• *優雅退出的策略*。退出策略是一個明確定義和商定的結束點。它既包括試駕結束的日期，也包括明確告知這是一個臨時性的承諾。你可以預先告訴人們，在你作出承諾之前，你要考慮幾條前進的路徑，這樣你就可以免除許多誤解。你的試駕將在哪一天結束？還有哪些因素，如果有的話，會幫助你優雅地退出這次試駕？

簡單地回顧一下你在第六章（第？-？頁）中確定的三條前進路徑。我們建議，如果你記得，其中一條是你目前在走的路。另一條可能是要作出一到兩個程度的轉變，第三條可能是一條延申的道路。在這個練習中，請隨意使用你在第六章中確定的三條路徑，如果你的想法已經變了，也可以使用新的選項。下面的圖表示範了我們的教練客戶，即第六章中的那位房地產經紀人，是如何對待她的試駕的。

|  |  |
| --- | --- |
| **試駕一：繼續做我目前的房地產經紀** | |
| 期望的角色 | 繼續在我作為房地產經紀人的角色中追求表現出色，且不會抱怨這些辛苦的工作，而是以感恩的心對待每一天。我也想更有意識地幫助我的團隊出類拔萃並以感恩的心對待他們的工作。 |
| 期望的結果 | 我期望的結果是為我的家庭和退休打下一個堅實的財務基礎。這可以為未來的可能性提供儲蓄金。 |
| 時間承諾 | 我可以給這條道路六個月的時間，同時我祈禱，跟進我的感覺，把我期待的角色和結果記錄下來。我還想考慮將每週的工作時間從60-80小時減少到40-45小時，使得工作和生活之間有個更好的平衡。 |
| 優雅的退出策略 | 六個月後，我將考慮轉到試駕三，進一步減少工作時間，為事工增加更多時間。在我進行這個試駕時，我會有意地去祝福在這條路徑上的每個人，並讓這扇門敞開著。這個策略需要與我的老闆會面，解釋我會在未來六個月內把工作時間減少到每週40-45  小時。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **試駕二：成為全職演說家和作家，在高危社區工作** | |
| 期望的角色 | 對於這個試駕，我會要聯繫我的教會，提出要帶領一個關於賦予女性能力的查經系列。 |
| 期望的結果 | 我想以全職方式回饋我的社區，特別是婦女，讓她們知道上帝對她們的生命有更大的計劃。我想測試一下，看看在一個更大的空間裡，我是否喜歡這項工作。 |
| 時間承諾 | 在三個月內，我每週至少需要一次教學機會，以測試我要講授的主題，並幫助我感受這種生活方式與在房地產領域裡有什麼區別。我還需要每週一到兩天的時間來開發教學內容，撰寫文章，並向相關雜誌和博客推銷我的想法。 |
| 優雅退出的策略 | 我需要與婦女事工主任有個明確的交流，讓她知道我感興趣的承諾是，每週一個晚上為期三個月。設定一個確定的日期可以讓我們雙方都明確，以避免潛在的誤解。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **試駕三：減少我的房地產工作時間，以騰出時間從事事工** | |
| 期望的角色 | 我將有兩個平行的角色：房地產經紀人和演講者/作家。我需要聯繫我的教會或其他事工，把為婦女講授聖經研究系列作為短期試駕。 |
| 期望的結果 | 我期望的結果是實現我的夢想，回饋我的高危社區，同時繼續供養我的家人。當我理清所有這些路徑的頭緒時，感覺這條路徑也許會在試駕一之後將來真正成為可能。 |
| 時間承諾 | 如果我把房地產工作縮減到每週32小時，我就可以每週給自己一天時間來充分開發我的教材，帶領一個為女性賦予能力的聖經學習系列，並開始寫文章。 |
| 優雅退出的策略 | 我需要與婦女事工主任和我的老闆做一個明確的溝通，讓我的老闆知道這是一個每週32小時的臨時性的試駕計劃，明確了結束的日期。如果這條路最終不適合我，我也可以繼續返回全職工作。 |

現在輪到你了。當你在設計三個可能的試駕機會時，想想那些事工和其他組織，可能會有適合你的臨時性的任務。要特別留意你的感受和你的心裡的想法。只有當你坐在方向盤後面開始駕駛時，你才會知道這是否適合你。

|  |  |
| --- | --- |
| **試駕一：** | |
| 期望的角色 |  |
| 期望的結果 |  |
| 時間承諾 |  |
| 優雅的退出策略 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **試駕二：** | |
| 期望的角色 |  |
| 期望的結果 |  |
| 時間承諾 |  |
| 優雅的退出策略 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **試駕三：** | |
| 期望的角色 |  |
| 期望的結果 |  |
| 時間承諾 |  |
| 優雅的退出策略 |  |

當你審視你的三個試駕選項時，哪一個讓你動心？就把這個作為你的重點，並確定你要進行的下一個步驟。當你這樣做時，留意你出現的任何積極或消極的情緒。在你的日記中把它們記下來，以及任何其他觀察和見解。

試駕結束後，用第？頁的陳述清單來評估你的體驗。在每個聲明的旁邊，寫下能夠最好地描述你的反應的數字。使用下面的量表：

5 = 非常同意 4 = 同意 3 =未決定 2 = 不同意 1 = 非常不同意

|  |  |
| --- | --- |
| **評價** | **陳述** |
|  | 我在這個角色上很有成效。 |
|  | 我對我參加的活動充滿熱情。 |
|  | 這個組織的宗旨與我的價值觀相一致。 |
|  | 我體驗到了能帶來活力的環境。 |
|  | 我建立了積極的關係，並感到被同事肯定。 |
|  | 我覺得在我的角色和身份之間有著明確的一致性。 |
|  | 我覺得自己好像處在優勢、才能和屬靈恩賜的最佳狀況。 |
|  | 這些活動帶給我喜悅和目標感。 |
|  | 試駕給我帶來難以名狀的平安。 |
|  | 我可以想像我將來會對這項工作或組織做出長期的承諾。 |

如果你的回應大多是4分和5分，那麼這項試駕可能很適合你。如果你的回應大多是1分和2分，那麼這個試駕可能不適合你。在你的日記中記下你試駕經歷中的所有觀察。

接下來，從容量的角度對你的試駕作個評估。記下你對以下問題的回答。

* *時間容量*。這個長期角色與我可用時間如何相匹配？
* *財務容量。*這個長期角色會如何影響到我的財務狀況？
* *心理容量*。這個長期角色會對我的情緒和精神健康產生什麼影響？從我的情緒中，我對這一經歷了解到了什麼？
* *靈性容量*。這個長期角色會如何影響我的靈性健康和成長？

利用你從評估經驗中所學到的來判定這是否適合你，或者是否最好進入到另一個試駕。並允許自己在這個旅程中有樂趣。記住米歇爾·斯帕達福拉的經驗，在你試駕的過程中，把“倘若”問題放在你的目標導向儀的正中。準備好沿途做一些“重新計算”的調整。試駕沒有失敗，只有新的學習，讓你知道什麼適合這個人生階段，什麼是屬後視鏡裡的。

**你的靈魂之歌**

每一次令人期待的自駕遊都需要有音響伴隨。當談到為你人生後半場制定路線時，你最想聽的曲調是你的靈魂之歌。調高音量，縱情歌唱吧。即使在你調整路線、轉彎、再調整的過程中也要有樂趣。試駕是個禮物，節省了你的時間，最終使你免去對不合適你的作出長期承諾。你會讓美妙的音樂在你的生命中播放嗎? 這是你最好的生命樂章！

你需要保持你的靈魂之歌的音量，因為當你周旋於尋找最佳路徑時，這將使你在曲折中持續前進。記住，在你的後半場中，只要你堅持努力，就不會有所謂的失敗這回事。這個原則也適用於試駕。如果你能從最終駛向錯誤地點的試駕中接受教訓，你仍然是離正確的地方更近了一步。而且你要相信，上帝仍然在工作，為你建立神聖的聯結，甚至可能是奇跡。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*向上帝敞開你心中對試駕的希望和恐懼，以及在找到最適合你的之前可能會有走錯路的冒險經歷。與你的副駕駛分享你的感受，這個旅程中祂和你在一起。

***詢問****：*求主賜予你勇氣，讓你在短期內獲得樂趣，並承擔一些可估計到的風險。祈求有勇氣為你的試駕設定明確的界限。

***聆聽****：*當你確定潛在的試駕時，調准你的心境，傾聽上帝向你輕聲低語中的智慧。聆聽祂向你唱出的靈魂之歌。

**行動**

* 完成“設計三個試駕路徑”（第115頁）中的圖表。記下你對以下問題的回答。
* 當你在考慮在三個短期方案當中至少一個方案的後續發展時，你會意識到什麼想法和感受？
* 怎樣才能讓你把每次試駕都看作是一次冒險的機會？
* 你需要什麼支持或鼓勵促使你堅持完成試駕？
* 從你確定的試駕方案中選擇一個，並列出你在未來七到十天內可以採取的兩到三個執行步驟。設定最後期限，並邀請一位朋友督促你執行每一步。
* 在倘若問題（第109-112頁）中的每個部分後面都有“倘若”問題，記下你對這些問題的回應。

**調整**

根據你從採取行動中所學到的，你想做出哪些調整？考慮任何可以抽出更多時間進行試駕的調整，或者可以在試駕中給你帶了更多樂趣的調整。把它們寫在日記裡。

**第十章 目標宣言**

*我通過教練、演講和寫作，為基督裝備領袖。*

*卡洛琳·卡斯爾貝裡·胡克斯*

作為麥當勞公司的一名董事，謝麗爾·亨特在職業生涯中，動機明確，追求成功。然而，當她接近50歲生日時，她開始感到自己在公司層面的職業發展受到限制，於是決定嘗試成為一名企業家，做麥當勞的特許經營。

除了是個成功的企業主之外，謝麗爾一生都愛孩子和家庭。二十五歲時，她從韓國領養了一個九個月大的男嬰。十年後，她有了自己的第一個親生孩子。在商業方面蓬勃發展的同時，謝麗爾在生活中也對愛他人和關注他人的生活充滿熱情。在決定離開公司職務，成為一個企業主的時候，謝麗爾又收養了一個孩子，是一個來自中國的四個月大的女嬰。在教堂裡，她和家人遇到了一個來自韓國的20歲的年輕人，名叫紮克。紮克被第一個收養他的家庭遺棄，正在尋找自己的歸宿。謝麗爾家人經常邀請紮克到他們家吃飯和過節。隨著這種關係的發展，紮克和謝麗爾意識到他們是一家人。由於紮克有被拋棄和失喪的背景，正式確定他們的關係是他康復的一個重要部分。因此，在紮克25歲時，他被謝麗爾一家正式收養。

在接下來的幾年裡，謝麗爾的生活被建立成功的企業和照顧四個孩子所充滿。2013年，她決定出售她的特許經營權，接著開始思考，*下一步是什麼？*就在那時，她開始與後半場學院的一位教練合作。教練幫助她為人生後半場寫了一份目標宣言。她不想退休，而是想利用她的特殊技能，在人生的下一個季節做上帝為她安排的工作。

不幸的是，謝麗爾的生活在2018年發生了悲劇性的轉變，當時39歲的紮克在一次心臟手術後引發意外併發症而身亡。紮克的突然死亡給這個家庭帶來了毀滅性的打擊。即使在痛苦中，謝麗爾也知道上帝賦予她的使命，她能用自己所經歷的痛苦去服務他人。謝麗爾從她的工作和失去紮克的經歷中找到了目標，她將自己的生命投入到與他人的聯繫中，幫助他們找到自己在商業和生活中的目標。

**什麼是目標宣言？**

目標宣言是你人生後半場的指南。它幫助你決定你將對什麼說“是”，對什麼說“不”。擬定一份目標宣言是充滿力量的，因為它在一句話中呈現出了你的呼召、夢想、優勢、屬靈恩賜、激情、價值觀和期望的目標。而這一句話定義了你是誰，你想要什麼，以及你打算用你的生命做什麼。這是迄今為止，你在這個（後半場之旅探索）過程中所做一切工作的高潮。目標宣言是個人版的使命宣言。正如一個組織或企業以一個明確的使命聲明為中心，由此反映其獨特的身份和成功一樣，你在後半場的追求中，也要依靠你的目標宣言（為導向）。目標宣言的目標是專注于你人生的全域，而不是為你的下個人生季節設計每一個小細節。它是關於仔細聆聽以弗所書2:10中，上帝賦予你的獨特的呼召和任務，並有勇氣把它寫下來。你的目標宣言能使你專注於上帝對你的呼召。它能幫助你為你的夢想採取行動，這樣你就能向前並把上帝對你生命的計劃堅持下去。

在準備構思你的目標宣言時，從一些戰略管理專家那裡獲得線索會對你有幫助。例如，著名的管理顧問、教育家和作家彼得-德魯克（Peter Drucker）對一份明確的使命宣言的特點是這樣描述的。

*有影響力的使命宣言是簡短的，重點突出的。它應該適合（印在）一件T恤衫上。使命宣言要說的是你為什麼要做你所做的事，而不是做這件事的方法。使命是廣泛的，甚至是永恆的，但卻能指導你從今以後做正確的事情…… 它必須是清晰的並且是鼓舞人心的。[[51]](#endnote-51)*

注意德魯克提出的關於宣言的*原因*與*方法*的觀點。一個有效的目標宣言體現出你的終極目的，而不是你用來達到目的的策略。

國際公認的戰略規劃學者和作家弗雷德·R·大衛(Fred R. David)這樣總結使命宣言：

*有時也被稱為信仰宣言、目的聲明、哲學宗旨、信仰聲明......使命宣言揭示了一個組織想成為什麼樣，想為誰服務。*

我們特別喜歡最後一句話。事實上，思考你的目標宣言的一個方法是問自己，“我想成為什麼人？我想為誰服務？”[[52]](#endnote-52)

當我們指導女性撰寫她們的目標宣言時，我們專注於四個關鍵特徵。一個明確的目標宣言是動態的、簡潔的、指導性的和累積性的。

***目標宣言是充滿生機的***

你的目標宣言必須是充滿生機的，這意味著它是積極的並以行動為導向。借助於你在人生轉型變革的過程中所付出的所有努力，目標聲明應該促成行動，以實現你的目標。

我們以卡洛琳的目標聲明為本章的序言：“我通過教練、演講和寫作，為基督裝備領袖”。她的目的聲明是充滿生機的，因為它說明了卡洛琳是誰，她為誰服務，以及她要為實現目標所要採取的行動。

***目標宣言是言簡意賅的***

“我正在實踐我的目標宣言，給年輕的傳播者們上課，使她們去影響同代人。我的目標是讓十萬名女性用她們的故事產生影響力，從而她們能夠與別人分享耶穌基督和天國的信息。”*特蕾西·林恩·拉塞爾，《故事的主角》播客主持人*

一個好的目標聲明是簡短而有針對性的。在威廉·斯特倫克的*《風格要素*》，這本關於寫作的代表作中，他指出，“當一個句子更有分量時，它通常會變得更短。因此，簡潔帶來有活力的效果。”[[53]](#endnote-53)活力的意思是付出努力、精力和熱情。草擬一份坦率地、清晰的、簡短的聲明可能需要花些功夫，也許需要多次擬定，但當你完成後，你將有一份強有力的、言簡意賅的聲明來指導你的人生後半場。

這裡有幾個例子可以考慮。塔吉特公司（Target）的使命宣言簡明扼要：“幫助所有家庭發現日常生活中的樂趣。”基督教人道主義組織世界救濟會的使命聲明是，“使地方教會有能力為最弱勢的群體服務”。這些都是很好的例子，說明目標聲明可以既簡短又有效。

***目標宣言是一個指南***

當你開啟了人生後半場的行動時，你將無法對所有讓你興奮、吸引你的想像力或讓你感興趣的事情說“是”。這就是為什麼必須要有界限，來幫助你決定對什麼說“是”，對什麼說“不”。謝麗爾·亨特鼓勵女性在撰寫目標宣言時，“不要著急。在寫你的使命時尋求幫助和反饋，再加以實踐。因為不是所有的事情都簽了你的名。要學會說“不”。

**卡洛琳**

當我糾結於草擬我的目標聲明時，我必須清楚地知道我要在哪裡，我如何說“是”，以及我被呼召去服事誰。“我通過教練、演講和寫作，為基督裝備領袖”成了我的指南，指導我對什麼事說“是”和“不是”。我的目標宣言描述了我覺得上帝如何最好地使用我。這並不意味著我總也不會跳出這些角色，以其他方式做出貢獻，但這確實意味著，當上帝帶領我時，我的大部分工作時間是用來輔導、演講和寫作，為基督裝備領袖。同樣，你的目標宣言也是一個指南，幫助你完成人生後半場你所期望的目標和效果。

***目標宣言是累積性的***

你的目標宣言是累積性的，因為它囊括了你迄今為止所做的所有工作。

當謝麗爾開始寫目標宣言時，她花時間反思以前在教練方面所做的所有工作，並在祈禱和默想中尋求主的指導。她反思了自己在參加後半場教練中累積的工作，在準備撰寫聲明時，她問了自己一系列的問題：

* *我可以在這方面信靠主嗎？*我能否在禱告中把這一切帶到上帝面前，並對祂要引導我去的地方感到放心嗎？
* *我想做什麼，我想成為誰？*我想鼓勵別人嗎？成為一名導師？我是否相信上帝為我安排了任務和重新部署？
* *在我人生的後半場，我被呼召去為誰服務？*

以她在後半場教練輔導中所投入的工作為基礎 - 她的價值觀、激情、優勢、屬靈天賦，謝麗爾在專心與主在一起的禱告時間裡，寫下了她的目標宣言：

*我相信主會用我的技能來鼓勵和影響那些商業人士，在她們通過影響社區和上帝的國度來供養家人的同時，成為上帝所呼召的人。*

儘管把她的目標宣言寫在T恤上可能有點長，但謝麗爾的目標宣言使她很清楚。她後來接受了Open USA的首席運營官一職，這是一個支持企業在市場上提供就業和分享福音的諮詢集團。她的任務是使個人、家庭和教會有能力創建企業，為最少接觸到（社會）的人群帶來精神上和經濟上的轉變。出於她在私營領域方面的經驗和對貧困人士的同情心，謝麗爾還在兩個非牟利組織的董事會任職：一個是在多米尼加共和國的基督教小額信貸機構 - 埃斯佩蘭薩（Esperanza），另一個是幫助其他非牟利組織發展機構 - 任務三角（Mission Triangle）。謝麗爾的目標宣言幫助她持守在她的呼召中，為她如何花費時間提供了指導原則。

**謝恩**

當我與卡洛琳的每月一次的教練課程進入尾聲時，是寫下我的目標宣言的時候到了。在後半場教練的過程中，我的生活有了巨大的不同。我開始曾感到灰心和沮喪，充滿了自憐和懷疑。在與卡洛琳一起做了艱苦的努力後，我達到了一個充滿熱情和興奮的境界，我草擬了目標宣言，並開始進入我的人生後半場。雖然有時很困難，但是也很有趣，因為我把埋在過去的傷害和失望的碎片下的那個謝恩發掘了出來。我覺得自己比許多年前更像我自己了。我曾陷入黑暗，但這個過程不僅使我的夢想開關重新打開，還解除了我的抑鬱症和焦慮症。我再次知道我想成為誰，我想要服事的是誰。

詩篇27篇中有段經文對我意義重大。在我生命中最黑暗的時候，有一天早上，我伸手去拿手機，發現我的聖經應用程序是打開的。而我並沒有打開它，我很好奇，發現打開的是詩篇27：11-14。

*“耶和華啊，求你將你的道指教我，因我仇敵的緣故引導我走平坦的路。求你不要把我交給敵人，遂其所願；因為妄作見證的和口吐凶言的，起來攻擊我。我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華。”*

我的淚水湧了出來，這些經文不僅帶我度過了黑暗和孤獨，而且給了我力量和信心，使我能夠等待主，相信艱難的日子會結束，我將在活人之地看到主的恩惠。經歷後半場教練這一過程，成了我進入活人之地的突破口。這些經文對我仍然意義深遠，也為我的個人目標宣言提供了依據：

*我深深地紮根於對上帝的愛，因此我可以坦然無懼地愛別人，並幫助其他女性找到她們的活人之地。*

感謝後半場學院、卡洛琳的教練輔導，我不再把自己埋在悲傷、自憐和癱瘓中。相反，我知道我是誰，我想為誰服務，從而我可以活出以弗所書2:10的呼召，並開始行動。

**撰寫你的目標宣言**

如果你已經在釐清思路、獲得自由和領受呼召三個階段中完成了任務，那麼你已經準備好寫你的目標宣言了。即使自己覺得沒有準備好，其實你*已經*準備好了。現在是時候鼓起勇氣，寫出第一稿了。我們說第一稿，是因為當你在進行試駕時，你在發現什麼最適合你，所以你的目標宣言更有可能會因時間的推移而隨之改變。

以下是三個可供選擇的方案，便於你開始起草你的目標宣言。

**排除撰寫目標宣言中的障礙**

如果你在寫自己的目標宣言時感到困住了或停滯不前，你要知道並非只有你會這樣。下面列出了四個常見的撰寫目標宣言中的障礙和克服它們的方法。

* ***完美主義*。**許多女性一生都被完美主義緊追不捨，為整個後半場寫一份像目標宣言這樣重要的東西，會使她們感到畏懼不前。她們被這樣的問題困擾著："如果我搞錯了呢？"好消息是，不存在錯誤的目標宣言這回事。從給自己寬限開始。你的目標宣言不是鐫刻在石頭上的，這意味著你可以改變它。根據你對自己所瞭解的一切，寫下今天對你來說有意義的事情。然後一天一天地寫，並在寫的過程中做出必要的調整。
* ***對承諾的恐懼。***對承諾的恐懼這個障礙像是這樣的："人生後半場是一個漫長的過程。我怎麼能為幾十年寫一個目標宣言呢？這似乎不可能。"幸運的是，你不是在寫一個必須幾十年一成不變的目標宣言。此外，沒有人今後會對你進行檢查，也沒有人會根據你起草的目標宣言對你的結果進行評分。還是那句話，只需把你在後半場教練中迄今為止所做的，對你來說有意義的內容寫在這份聲明中即可，你知道它將來可能會改變。
* ***害怕失敗。***後半場之旅沒有失敗。完美主義和對承諾的恐懼餵養了害怕失敗這頭野獸：當你起草你的目標宣言時，在禱告中把它帶到上帝面前。聆聽祂的聲音和提示，記住，沒有終點線，沒有等級或金星獎。這是一個你和上帝之間的個人的和親密的決定。用恩典的姿態對待自己，讓這成為一個過程 – 一件隨著時間的推移而發展變化的過程。只要你行在這個過程中，就沒有失敗這回事。
* ***對無法實現的恐懼。***有些女性覺得她們的夢想和目標太大，以至於實際上無法企及。她們覺得應該縮小自己的夢想或選擇一個不同的目標。然而，如果有人有大的夢想，我們會說，"做得好！"擁有大夢想意味著你已經很好地參與到了這個過程中。你知道你是誰，你想為誰服務。無論你的夢想有多麼大膽，請鼓起勇氣寫下來。在你嘗試之前，你永遠不會知道它們是否可以實現。
* *使用模板*。這裡有一個參考：

我相信上帝會使用我的[*天賦/才能*]來影響和服務[*問題/事業、激情、人群*]，以達到[*預期的結果*]。比如：我相信上帝會使用我的*教學天賦*來影響和服務*資源缺乏的家庭*，以*幫助他們擺脫貧困*。

* *畫出來。*如果文字不能馬上連貫表達出來，可以先試著用視覺圖像表達它。畫出在你腦海中和心中浮現的東西。稍後，你可以將圖像轉化為可以體現你的目標宣言的文字。
* *隨記隨想*。如果寫簡短精確的東西讓你感到掙扎，可以嘗試用“隨想”的方式寫出你的目標宣言。不用擔心篇幅問題，描述你在人生後半場裡想成為誰，你想服事的人是誰。直到你沒有更多的想法可寫了為止。寫完後，研究一下你所寫的內容，圈出那些最能準確地定義你並描述你的目標的詞語。用你圈出的詞開始寫簡明扼要的目標宣言。[[54]](#endnote-54)

一旦你完成了你的目標宣言的初稿，你或許會發現，找一位朋友或導師討論一下對你會有所幫助。或者，如果你在寫目標宣言時遇到了困難，你可能想先與一個值得信賴的人進行交流，他可以幫助你理清你被困住的原因。

**上帝對你的創造性計劃**

開始行動的一個關鍵是精心設計你的個人目標宣言。雖然一些中年人士可能會在真正投入到這個過程之前就會嘗試寫一個目標宣言，但許多人因為他們不知道該怎麼開始而掙扎。

在當前這個階段寫下你的目標宣言，為你提供了資源、工具和知識，這些是你從後半場教練過程中獲得的。要讓你個人的以弗所書2:10的呼召和使命變得清晰，只有在經過長期的、祈禱的、有意圖的過程後才會發生，這個過程解讀了在當今的中年階段，你的身份是什麼。在你試圖去專注於後半場的“做什麼”之前，聚焦在你“是什麼”這部分是很重要的，這體現在你的夢想、優勢、屬靈恩賜和價值觀當中。你的目標宣言是你迄今為止所做工作的總和。

“在我的機構工作了21年後，我離了職並開始了自己的工作業務。我感到自己被賦予了能力。這是我人生中第一次覺得我是在為上帝的使命而生活”。*黛布拉·迪安，博士，組織領導力*

弗雷德裡克·布赫納說：“上帝呼召你去的地方是你深沉的喜悅和世界深切的饑渴相遇的地方。”[[55]](#endnote-55)這正是你在以弗所書2:10中的呼召，其中包括實現你的夢想去服事上帝和他人。你的目標宣言把你的夢想、優勢、天賦、價值觀、生活經歷和期望的結果融合為一句話，界定了你是誰，你為誰服務。擬定目標宣言並不是要去規劃你未來生活的所有細節。相反，正如謝麗爾所說，它是關於仔細聆聽上帝給你的獨特任務，並有鼓足勇氣把它寫下來。這將幫助你堅持不懈地走下去，實現上帝對你人生的創造性的目的。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*拿出你的日記和目前為止你在後半場教練過程中所做的一切，把它們獻給主。當作無聲的、讚美的獻祭與主分享。

***詢問****：*用謝麗爾在準備擬定她的目標宣言時提出的三個問題（第122頁）來禱告，尋求主的指引。

***聆聽****：*上帝對你的人生後半場有一個任務和重新部署。當你準備起草你的目標宣言時，傾聽祂的聲音和提示。

**行動**

* 完成 “起草你的目標宣言”（第123-125頁）的練習。
* 簡要回顧一下“排除擬定目標宣言中的障礙”（第124頁）中列出的四個常見障礙。當涉及到每個障礙時，總的來說，你會如何評估你所處的位置？在下面的每個序列中，圈出最能反映出你的狀況的數字。

**完美主義**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我沒有完美主義的困擾 我感到被完美主義困住了

**對承諾的恐懼**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我沒有對承諾的恐懼 我因為害怕承諾而被困住了

**害怕失敗**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我不害怕失敗 我因為害怕失敗而被困住了

**對無法實現的恐懼**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我沒有對無法實現的恐懼 我因為對無法實現的恐懼而被困住了

* 在日記裡記下你對以下問題的回答。
  + 在四個常見的障礙中，哪一個讓你最掙扎？為什麼？
  + 在哪些方面，如果有的話，讓你掙扎的障礙可能是由自我限制的信念或被誤導的自我保護所決定的？
  + 利用第九章（第108-112頁）中“倘若”的力量，將你的注意力從你的障礙轉移到可能發生的事情上。設計一些“倘若”問題，幫助你以一種新的方式思考你的障礙。例如，“倘若不那麼完美也沒關係呢？”或“倘若我允許自己有遠大的夢想、大膽的夢想，那又會怎麼樣呢？”

**調整**

根據你從採取行動中所學到的，你想做些什麼調整？考慮任何能幫助你克服障礙或使你的目標宣言盡可能有效和準確的調整。

**第四部分 開始行動**

**謝恩**

從我開始新工作的第一天到現在已過去好幾年了，但覺得仿佛就像昨日。那是在一棟奇特的、有著近百年歷史的大樓裡，我坐在一個簡樸的辦公室裡，沒有什麼設施，但有一張辦公桌，桌旁有一扇窗。陽光每天都從窗外傾灑進來，溫暖著每個角落和我的心房。湧入我視野的是生長在美國中西部的巨大的松樹和如茵的草坪。那天早上，我帶著微笑走路去上班，背著我的背包，裡面盛滿了希望，還有我的手提電腦。我的誦禱語“*等待主*”變成了“*感謝你，感謝你，感謝你”*。然而，這不僅僅是感激之情的表白，而是有著更深刻的含義。當我的嘴唇和靈魂一遍又一遍地重複時，我感到像是在誦唱“*聖潔、聖潔、聖潔”*，就像我加入了那些圍在寶座周圍、永遠在唱讚美詩的天使們。*“感謝你，感謝你，感謝你”，“聖潔、聖潔、聖潔”。*

這首讚美之歌每天都讓我熱淚盈眶。我已經學會了去關注帶給我喜樂的眼淚，我內心平靜地知道：愛上帝並有機會為祂服務對我來說很重要的。我從未想像過自己會從事這份全職工作 - 不僅僅是一份有薪水的工作，而是一個使我有目的地去開啟我的人生後半場的完美的地方。雖然我的人生後半場探索之旅有很多時候是令人痛苦和困惑的，但我現在明白，如果沒有這些經歷，我就不會成為今天的我。這些經歷讓我知道了我是誰，我不是誰。

今天，我不害怕任何事、任何人。我的激情和目標不再因他人對我的看法而動搖。我不會再讓他人的動機來操控我的生活，轉移我對使命的關注，或是榮讓他人利用和虐待我。我不會再讓困惑和懷疑的浪潮把我一次次地擊倒在地。因為對自己和對生活的感受，其他人沒有發言權。我要自由地追隨我的夢想和激情，我再也不會向他們道歉而讓他們沉默。我是一個思路清晰知我所知的人。我再次相信自己 - 這不是一件小事，是我在生命的抗爭中重新認識到的。正如每一個超級英雄的故事一樣，我知道正是苦難造就了轉變，形成一種超能力。我現在擁有了自己的超能力。

說上帝在最黑暗的時候從未離棄過我會是老生常談嗎？雖然我曾懷疑過祂是否與我同在，但我現在知道了，當我坐在絕望、恐懼和孤獨的深井中時，上帝從未真正離開過我。祂與我同哀傷、同悲泣，我憤怒時祂懷抱我、愛著我。

我父親的家族有一個傳統，在每次家庭聚會或聚餐結束時，我們都會唱經典的讚美詩“你的信實偉大”。我的祖父約瑟夫是一位樸實的牧師，在印第安納州中部傳教。他是來自德國的第二代移民，他和他的妻子瑪麗有四個子女和二十七個孫子女。隨著我們大家庭的老齡化和老一輩人歸回天家，這個傳統像是越來越強烈、越來越讓人情緒激動 – *聖潔*。大家站著圍成一圈，一起唱這首神聖的讚美詩，由血緣和傳統聯繫在一起，伴著華美的和聲 - 總是令每個人熱淚盈眶。同在一起對我們很重要。作為一個家庭、作為基督的身體，我們聚在一起時，便知道上帝是信實的。

在我的人生後半場之旅中，上帝對我是信實的。在辦公桌旁伴有窗戶的這個工作是我進入後半場的第一步。當我陷入自憐和自我懷疑時，我錯誤地以為是一份工作、一個頭銜或一項成就使我的後半場充滿活力，給我帶來喜樂和目標。但是，向著未知邁出的第一步，與其說是為了一個特定的角色，倒不如說是為了讓我行動起來。事實證明，我甚至不需要一個具體的工作。我需要的是恢復我的信心，我需要再次找到並活出我的目標。

多年前，當上帝賜給我一個關於古老的、內心的深井，這麼一個夢時，在我的靈裡，我深知它的重要。然而，我還不知道這個夢和它給我的功課將會如何隨著時間的推移更加重要。回首往事，無論我生活中遇到過什麼困難，我相信上帝要我在靈魂深處 - 內心的深井中知道，那裡有一片生生不息、充滿喜樂和目標的遼闊之地，那是祂一直為我預備的。

今天，我也許只不過是經歷了祂為我預備的、為我們所有人預備的一切中的小小一部分，但我仍然能聽到祂的聲音。

*“謝恩，近了！要來了! 來自亙古！”*

**第十一章 知難而進**

*我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。*

*加拉太書6:9*

挫折和困惑對於莎朗·金來說並不陌生。她出生在一個重男輕女的文化背景下，是四個女兒中的第三個。在她兩歲的時候，她的父母和大姐離開韓國，移民到了美國，留下莎朗和另外兩個妹妹與祖母一起生活。

後來她與父母終於在美國團聚了，但她和她的家人繼續經歷創傷，包括家庭虐待、種族主義和破產。然而，即使在混亂的童年時期，莎朗也感覺到上帝在引領她。她覺得自己被呼召不單向女性也向男性傳道，儘管向後者傳道在她的信仰傳統中是不被贊同的。

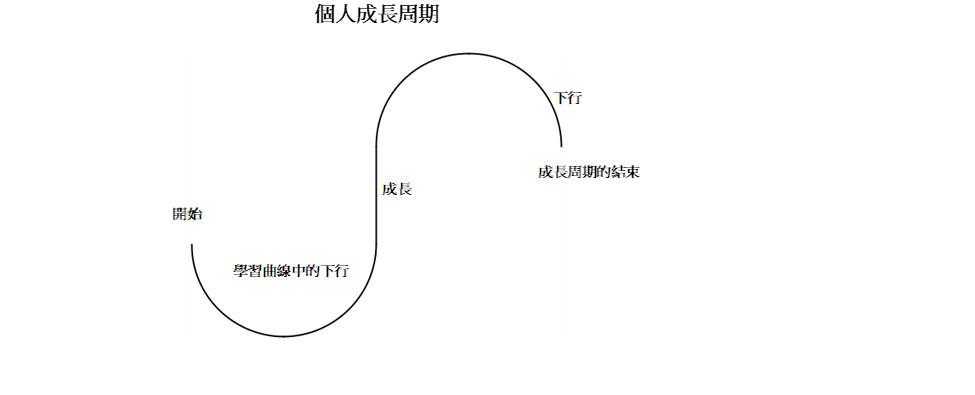
即使有潛在的傷痛、困惑和挫折，莎朗仍然堅持不懈，保持活躍。她獲得了社會學博士學位，並和丈夫一起建立了一個教會。她在教會的角色是做大部分的行政管理、策略制定和門徒訓練。她也是一位獻身於養育兩個兒子的母親，。然後，就在她40歲時，她感覺到主對她說：“莎朗，我有一個新任務給你。我想讓你停止做你正在做的所有事情，因為我有別的事情要交給你。”

莎朗不知道這意味著什麼，但她知道自己需要暫停下來，跟隨上帝的帶領。她和丈夫聘請了其他人來接替她在教會的工作，她相信她的下一個任務會很快出現。但事實並非如此。五年來，莎朗一直處於她所說的中年“迷茫洞穴”中。她受到了傷害，似乎感到一種幻滅。事實上，她覺得自己仿佛處於一個黑暗深淵的底部，那裡沒有出路。

莎朗回憶道“五年來，我感覺自己被束之高閣了”，“我在事工上被閒置了，不知道上帝為我安排了什麼，我甚至不知道我對什麼有熱情。我對於自己是誰，以及上帝要呼召我去做什麼沒有真正的認識，我感到被一團困惑的迷霧籠罩著。不過，事後想來，我認識到這是一個必要的時期。”

**有時向上的路是在往下行**

在你的後半場旅程中，你會感到有些時候非常孤獨。就像莎朗那樣，你可能會懷疑自己，會疑惑上帝去哪兒了。無論你把它稱為困惑洞穴還是曠野時期，當你到了那個困難的季節時，重要的是要知道你並不是孤獨一人。事實上，正像後半場學院的教練吉姆·迪恩所說：“每一個經歷後半場探索之旅的人都曾在這個困惑的地方度過了一段時間，這像是一個永遠沒有盡頭的山谷”。

**

*無人例外*。

沒有人能夠逃脫眾所周知的曠野，我們中沒有一個人從頭到尾都是一帆風順的。我們採訪的一百多名婦女在她們的後半場探索過程中都有過曠野季節的經歷。然而，當我們處於曠野季節時，我們中很少有人意識到它是多麼必要。它之所以是必要的，是因為有時向上的路是在向下行。

當遇到挫折和困惑時，你感到灰心是正常的。甚至有一種理論，用圖表展示了上升的路實際上是向下行的。這就是所謂的“西格瑪曲線”。

當我們開始人生的一個新階段時，在真正的成長之前，往往會有一個最初的下降。在下圖中，想像一下，該曲線代表了一個人的轉變性成長。

從左邊開始，曲線的下降是在學習和實驗期間出現的，接著是在成長階段的急劇上揚，然後在成長週期結束時出現下降。

在現有的成長曲線下降太多之前，啟動一個新的成長曲線，對一個興旺昌盛的生活來說是至關重要的。

如果你思考一下，你可能已經在自己的生活中多次經歷過這種動態變化了[[56]](#endnote-56)。例如，在你的前半生中，當完成了學業並嘗試在世上闖蕩的時候，你可能經歷過一個最初的下降。你要找到自己的節奏需要時間和努力，必須去克服路上的障礙。但隨後你找到了自己的步調，事情就開始向上發展了。你找到了工作和配偶，並在為自己創造生活的過程中經歷了成長。然而，曲線最終又開始向下拐彎。你可能到了一個新的生活階段，比如空巢，或職業上的變動。你可能經受了一場悲劇，一段破碎的關係，或失業。無論是怎麼造成的，這種下降的趨勢是一種信號，表明是時候啟動下一個成長和變化的曲線。

“我認為自己是觸底了。就在那裡，我曾經完全倚靠主，生活靠著主向前走。我開始在每天早上喝咖啡時親近上帝。我在聆聽，而不是不斷地說。我允許自己有自由，以便當上帝呼召我做的任何事情時都可效力。”*克裡斯·特拉韋爾斯特德，後半場學院董事*

下面是幾個例子，說明一個代表著新的生命階初始時的曲線下降可能是什麼樣子。

* *一份新工作。*開始一份新的工作往往是不知所措的。除了學習如何做好工作之外，你還必須適應組織文化、新的老闆和同事。即使這個職位很適合你，你也很可能在要趕上進度時經歷灰心和自我懷疑。
* *一項新技能。*回想一下你上次學習新技能的情景。也許是學習攝影或學跳交際舞，或者不得不學如何使用一個新的電子小器具。開始時，你可能考慮過放棄，因為很明顯你還沒有掌握你所需要的技能。在你越來越精通並開始呈上升趨勢之前，你的學習曲線很可能有一個下沉。
* *一個新生兒。*看護新生兒的頭幾個月，特別是頭生的新生兒，往往是女性面臨的最具挑戰性的經歷之一。熬過多少個不眠之夜，對無助的奇跡般的小生命要負起全部責任的懼怕，以及自己身體上的變化使得這個階段特別地困難。如果你生過一個孩子，在作為新手媽媽的你找到最佳狀態之前，你可能經歷過一個低谷，甚至可能是產後抑鬱症。

但曲線隨後就開始轉為上升的軌跡。

* *一份新工作。*你發現了自己的節奏，掌握了新的技能。你瞭解了組織文化、你的老闆和你的同事，你為自己正在成長和上升而受到鼓舞。
* *一項新技能。*在你花了一些時間學習新的系統後，你可能會感覺到得心應手了。你對新的概念和技術也開始開竅了，你會發現，當你在這項新技術上投入了時間，它就變得更容易了。你也可能開始尋找方法，使你的技能更具創造性。
* *一個新生兒*。你的小女兒終於開始整夜都睡得好了，而你未曾想到這事竟會發生。你學會了如何安撫她，如何解讀她的哭聲，如何讓她微笑。在最初那些充滿挑戰的幾個月後，你體驗到初為人母的喜悅，感覺自己正處在一個上升的軌道上。

在所有這些情境下，最終會有另一個變化或生活事件，需要你再次做出調整。當成長和變化的曲線開始下降時，這是一個信號，表明是時候啟動一個新的成長和變化的時機了 – 這是一個新常態。

在你的S曲線上有兩個轉折點。A是你開始想知道生活是否比這更多，以及接下來會是什麼。這是一個健康的感知和好奇心所在的地方。B是一個典型的中年危機轉折點。你以前的生活方式不再起作用了，不可否認，是時候做新的事情了。



A點和B點之間的空間是過渡季節，也就是後半場探索開始的地方。它代表著一個邀請，讓你對自己人生的下一個篇章有個新的視角。通過發掘深埋的夢想和激情，很好地駕馭這個過程，會導向生命的改變。

正如我們所說的，兩個曲線之間的這段時間總是充滿挑戰。這就是為什麼莎朗·金把它稱為困惑洞穴。然而，一旦她到了另一邊，莎朗意識到，她已經學到了有價值的功課，她分享了能夠證明她在S曲線底部時最有幫助的經驗。

**來自迷茫洞穴裡的的功課**

莎朗在她漫長的過渡期中從未停止過為未來的方向和智慧禱告。當她在困難中堅持不懈時，她學到了三個功課，這是她最終走出黑暗的關鍵：她需要主動向他人尋求幫助，需要記住上帝在她過去的經歷中出現的時候，需要回顧她曾在哪些地方被慶賀過。她的第一步是主動向那些就在眼前的人求得幫助，相信上帝在她的生命中已經安排了一些人助她前行。

***尋求幫助***

在莎朗感到焦慮和轉變期間，上帝給了她一條生命線。當神學家及作家達拉斯·威拉德到莎朗所在的教會參加會議時，他帶著他的妻子簡。莎朗的直覺告訴她，簡是上帝為她安排的關係。儘管兩人從未見過面，莎朗還是冒著風險主動聯繫她。莎朗告訴簡，“我的確在掙扎，我需要幫助”。

莎朗分享了她的孤獨、失落和恐懼，並承認自己需要支持和指導。簡邀請她參加自己正在帶領的一個小組。這個小組只有兩名女士，她們最終成為莎朗最親密的夥伴，而簡成了她的導師。冒著風險主動去聯繫的結果，給了莎朗一次豐富的體驗。當莎朗仍在迷茫洞穴中時，這三位女性向她提供了大量的關係上的支持。而她在這些賦予生命的關係中所體驗到的安全和智慧，最終幫助她進入她的一個新的S曲線中的上行軌道。

“我的教練幫助我採取了行動。在獲得清晰的思路之前，我必須著手消除分心和困惑的障礙”。*黛布拉·迪安，博士，組織領導力*

* *你會向誰尋求幫助和支持呢？近在眼前，有誰可能是上帝為你安排的關係呢？*

***記得上帝出現的時候***

莎朗的中年危機是多種困難和挑戰的混合。除了處理她自己的困惑和童年創傷遺留下來的問題之外，她丈夫正面臨著危及生命的健康挑戰，他在與之爭戰。然而，即使她的問題成倍增加，莎朗也沒有放棄希望。相反，她記得上帝一直與她同在。當她感到困惑和不確定時，莎朗想起了上帝帶給她平安的時候。當她感到害怕時，她記得上帝曾帶給她安全的時候。

儘管她仍然處於迷茫洞穴中，莎朗知道她需要繼續前行，繼續尋找她新的上行曲線。雖然不確定性和挫折感仍在，莎朗會不斷提醒自己，把自己錨定在上帝的信實上。想起上帝在過去與她同在的時候，她相信上帝將再次向她顯現。

*上帝曾在什麼時候為你顯現過？你從這些經歷中學到了什麼，有助於你相信上帝會再次為你顯現？*

***走向掌聲為你響起的地方***

當她允許自己按特有的優勢和屬靈恩賜去行事，開始向女性和男性講道時，莎朗終於看到了那引領她走出黑暗洞穴的光。她知道自己有作為教師和演說家的恩賜，但她總是克制自己以免冒犯了他人。儘管那些與她關係密切，但表示不支持她講道的人助長了她的限制性信念，但她得到了她丈夫、導師簡和親密朋友的全力支持。

與其關注那些不支持她的人，莎朗選擇了向那些支持她的人靠近。她走向掌聲為她響起的地方，而不僅僅是自己被允許的地方。在多年來讓自己保持渺小的狀態，徘徊在自己的西格瑪曲線的底部之後，莎朗找到了她的步調，開始步入她人生後半場的上升軌跡。她完全進入了她預先被造的身份，一位傳道人，而且她教導其他人，有女性，也有男性，她都會這樣做。

要走向掌聲響起的地方，莎朗首先要慶賀她自己 - 上帝所創造的她是個奇妙的、獨特的個體。這就要求她接受這樣一個事實：上帝創造她是有目的的，而保持渺小並不能服事上帝也無助於她的人生目標。要走向掌聲響起的地方，同時也要求她向別人尋求幫助，那些是她生命中安全的、無偏見的人，這些人能真正欣賞她的獨特個性。

*你覺得自己在哪些地方是只被允許的，而不是被稱讚的？要去到掌聲為你響起的地方，會要求你做什麼？*

**你處在西格瑪曲線上的位置**

A grey oval with a curved line

Description automatically generated with medium confidence想像一下下面的西格瑪曲線圖，它代表了你後半場探索經歷和轉型成長的過程。這個練習的目的是讓你瞭解你現在在第一條曲線和第二條曲線上所處的位置，第一條曲線是你當前的現實，第二條曲線是你在人生後半場探索中新的成長。進一步考慮你希望自己在未來一年裡要達到什麼位置。

* 從左邊開始，第一條曲線代表把你導向後半場探索之旅的階段。你目前位於這條曲線的哪個位置？你是否處於剛開始的地方，並感到不知所措嗎？你是否處於上行的軌道上，正在學習和掌握新事物呢？你是否已經達到了交叉點，在那裡你感到你的學習和成長曲線在自動轉變並將要結束呢？你是否處於全面的過渡和衰退之中？在圖上畫個X，代表你在第一條曲線上的位置。

• 第二條曲線代表了你的人生後半場，一個新的成長和變化的季節。你認為自己在這條曲線上處於什麼位置？是在起初的下行處還是在學習新事物的上行處？在圖上畫個X，代表你在第二條曲線上的位置。

• 現在考慮一下一年後你想要達到的位置。例如，你可能處於第一條曲線上的下行狀態，因為你目前的角色即將結束，但你同時在第二條曲線上啟動了一個試駕的機會。從今以後的一年裡，你可能會希望自己處在第二條曲線上一個更高的位置，經歷著新的成長和轉變。在第二條曲線上再畫一個X，這個X代表一年後你想要達到的地方。

我們希望這個練習能鼓勵你堅持不懈，儘管低潮總是會發生的，但這是變化中的常態。你不會總是處於挫折的境地，上帝也不是帶給你困惑的那位。祂將帶你走過沮喪，安全地引領你走出迷茫洞穴，並在你邁向新呼召的過渡時期與你相伴。

**堅持不懈地激活你的召喚**

你需要一股堅忍不拔的力量激活你的呼召。就像莎朗·金和許多其他人那樣，你會經歷迷茫期，你會在進入另一個生命季節前，對將要結束的季節感到痛苦。但是，不斷地向前努力會讓你的道路更清晰。

堅持不懈是《新約》中經常出現的主題，尤其是在使徒保羅的書信中。他不僅懂得堅持不懈對自己的呼召的力量，他還不斷鼓勵早期基督徒繼續前進。

* 保羅對腓立比教會信徒寫道：“這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或許可以得著基督耶穌所要我得的。”（腓立比書3:12）。
* 保羅對加拉太教會信徒寫道：“我們行善不要喪志，因為若不灰心，到了適當的時候就有收成”（加拉太書6:9）。
* 保羅對哥林多教會信徒寫道：“我們既然蒙憐憫，受了這職分，就不喪膽，”（哥林多後書4:1）。

使徒雅各甚至將困難重新界定為一種禮物：

*“我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。” （雅各書 1 : 2 - 4 ）*

人生後半場這項工作不僅是關於你要做什麼，而且是關於你是誰，你會成為誰 - 上帝的傑作。如果你繼續堅持不懈，那麼你在新季節中的上行軌道就會來到。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*如果你一直處於沮喪的狀態，把你所有的情緒帶到主面前。要記住，你的過渡期是暫時的。與主分享你的想法、新觀點，以及你對未來的希望。

***詢問****：*當你為下一個生命季節探索新的情境時，尋求智慧和毅力。祈求指導和能夠看到可能就在你面前的資源、人和機會的眼光。祈求上帝賜給你各種關係，把你引向能夠幫助你的人。

***聆聽****：*上帝可能要告訴你下一步的最佳步驟，默想你對此的感受。探索之旅的這一部分需要毅力，所以要期望傾聽再傾聽。

**行動**

* 完成“你處在曲線的什麼位置？”中的練習。(第135-136頁)。
* 把你對“來自迷茫洞穴的功課”（第134-135頁）中每一節末尾的問題的回應記在日記裡。

**調整**

根據你從莎朗·金那裡並自己的行動中所學到的，你要做哪些調整？在你前進的路上，你要如何調整你的思維過程，以接受堅持不懈的力量？把你的見解記在日記裡。

**第十二章 與你同行**

*真正的轉變發生在當地，與他人一起，隨著時間的推移。*

*鮑勃·布福德*

戴安·帕迪森是一位名下有著一長串成就的成功人士。包括哈佛大學的MBA，她在兩家財富500強公司和一家財富1000強公司擔任過全球高管。然而，到了人生後半場時，戴安遇到了一個十字路口。痛苦經歷最終使她走上了一條新路。

“我結婚11年，有兩個孩子，但我們的婚姻不再是應有的樣子了，”黛安說。“經歷一場離婚是我的第一個重大失敗，對於一個成功者來說，離婚本身就是一個痛苦的原因，也就是說我在某方面完全失敗了。這很難，真的很難。我的孩子們也在掙扎。我的兒子錯誤地選擇了毒品、酒精和性，我的女兒也病得很厲害。我意識到自己失控了。”

黛安也面臨著工作轉型。由於無法在工作和家庭之間取得一個健康的平衡，她選擇了辭職。她在教練的指導下，決定花一些時間用來傾聽和祈禱，而不是馬上投入到下一件事。黛安雖然知道這是一個正確的決定，但她身處其中時卻感到非常孤獨。

在她的停頓期間，黛安了解到，要成功地駕馭過渡時期的關鍵之一是尋求明智的建議。鮑勃·布福德稱這種策略為*尋找你的“健康和力量之島”[[57]](#endnote-57)*，我們稱之為建立核心圈。你的核心圈包括那些理解你、愛你、並關心你的最佳利益的人。他/她們是上帝賜予的朋友、老師和導師。黛安需要並希望在她的生活中有這樣的女性出現，因為她們能提供她所需要的健康和力量。在工作了22年的公司中，她是行政高管團隊中的唯一位女性，她一直都感到孤獨。在教會環境中，黛安也感到孤獨。除了保育的職責或聚餐計劃之外，教會的領導們不知道如何利用她的天賦和優勢。

到了中年階段，黛安渴慕有一個真誠的基督徒姊妹群體。當她找不到時，她決定自己建一個，讓全世界的婦女都能找到一個自己的核心圈子並建立關係。黛安創立了4word，這是一個為女性建立連結的事工，幫助女性自信地發揮上帝所賦予她們的潛能。她還為她們寫了一本書：《*工作、愛情、祈禱：為職業女基督徒和那些想了解她們的人提供實用智慧》。*

4word事工為基督徒職業女性提供來自導師們的支持，乃至於她們不必在企業環境中感到孤立無援。這個導師計劃為職業女性提供了接受指導和洞察力的機會。導師們是富有經驗的、真正關心在工作、生活和精神之間取得平衡的女性基督徒。

黛安說，“我記得我收到的第一個見證讓我感到，好像上帝已經為我準備好了這樣一個確切的位置，在這裡讓我能夠影響他人。我可以幫助女性們看到，無論她們身在何處，她們並不孤單。上帝與她們同在，祂要讓她們發揮作用。”

通過黛安的事工和雙向聯繫，黛安認識了麗莎·佩恩。你可能記得第八章中麗莎的故事。麗莎發現自己不止有一方面的激情，而是三方面，她把這三個領域的激情稱為她的三個支柱：傳福音、通過經濟發展消除貧困和反對人口販賣。

麗莎和黛安開始對話，討論在麗莎居住的底特律成立一個4word小組。因為麗莎圍繞著她的三個支柱寫了一個目標宣言，她知道戴安的這項事工符合自己傳福音這一支柱。在底特律，大約200名致力於慷慨捐贈的女性組成了一個聚會，稱為 Women Doing Well，麗莎已經在這個聚會上與她們會過面了。她感到上帝在催促她向那些希望每月聚會，從而可以支持其他有信仰的職場女性的人發出邀請。有12位女性立即響應，這就證實了這個群體的需要。麗莎聯繫了黛安，讓她知道大家的興趣，黛安已經打算與麗莎及另外兩位女性電話聯繫，以便帶頭成立這個小組。這四位女性聯繫上了，結果發現另外兩位女性和麗莎都去了同一個教會。

麗莎說，“她們四十歲，更年輕。她們認為我是她們的導師，而我認為她們是我的導師。一起做這件事已經是在改變生活了。是上帝建立了這些連結。”

**尋找你人生後半場的團體**

在你起步前行時，至關重要的是要在一個女性團體中，她們是理解你、教導你、鼓勵你並為你加油的人。如果你還沒有一個核心圈子，我們要鼓勵你去尋找，你的新朋友和新導師就在那裡。

尋找志同道合的團體不僅對起步很重要，而且對持續前進也是至關重要的。我們在過渡時期並不是要獨自航行。這是一個尋找和接受新關係的時候，在你周圍有與你一起踏上旅程的女性，與她們同行，一起突破人生後半場。

如果你準備好啟程了，卻發現你身邊沒有一個這樣的團體，那麼最好考慮一下為什麼會是這樣的。使許多女性無法找到自己的團體的原因之一是害怕競爭、比較、或評論。

例如，據我們所知，有一位姊妹在經歷離婚時停止了參與教會的聖經學習。當小組中的另一位姊妹注意到她的缺席時，向老師詢問，老師說：“也許她處理完自己的問題後就能回來了。”不得不懷疑，這位姊妹不來是否因為她感到被論斷了。

“上帝向我展示了如何利用祂給我的智慧，幫助其他人活出他們完全得勝的故事，就像祂在我的故事裡所做的那樣。”*KP拉夫喬伊, 拉夫喬伊企業創始人*

女性需要成為彼此支持、健康和力量的島嶼，但這並不總會發生。全職媽媽們可能會論斷那些在前半場選擇在外工作的媽媽們，而從事全職工作的媽媽們可能會論斷全職媽媽不在外工作。在這個方面，我們最好拋開這些對彼此錯誤的身份判斷和定義，認同她們經歷過的各種不同的人生路徑，如今走到了人生後半場。把我們的心敞開，與她們建立關係，她們是那些與我們一樣渴望活出以弗所書2:10的呼召並要去行動的人。現在是時候拋開假設、判斷和任何產生分歧的東西，去主動接觸與那些與你有同樣激情、呼召和期望的女性，無論她們在自己的旅程中處於什麼位置。這種與來自社會各界的女性合作的態度和團隊精神要發自我們的內心 - 我們必須自由地愛我們的姊妹們。如果我們要為天國的影響力而一起工作，唯有擺脫對彼此的判斷和偏見才是出路。

**一個志同道合的團體應注意什麼？**

當你考慮召集核心圈時，有一點很重要，就是你要對邀請誰有明確的意向。這將是你的核心小組，一個對工作和活動做出決定的女性互助團體，這些工作和活動是你們每個人在人生的下一個篇章中所共同追求的。你要找的是那些能夠分享明智的建議、能提供問責制、願意作出承諾和彼此祝賀的女性。

***分享明智的建議***。一個完好的團體可以滿足你生活中對明智建議的需求。聖經的智慧是：“你去打仗，要憑智謀；謀士眾多，人便得勝。”（箴言24:6）在你的上半場，也許你分享了太多，給錯了對象。卡洛琳的一位商業導師曾經直視她的眼睛說：“你說得太多了。你在耗散你的能量”。卡洛琳現在承認他是對的。這是個有勇氣說真話的人。當你在尋找那些能夠在你的生活中提供明智建議的人時，首先看看他們自己生活結出的果實。他們結出的果實是你在自己下一個季節所希望的結果嗎？探索你的內心並考慮：你信任他們嗎？或者你需要三思而行？你生命中明智的顧問將是揭示真相的人。

***提供問責制***。問責制對你的後半場來說是必不可少的。你的團隊應該知道你正在努力實現什麼，並且應該允許她們過問你的進展情況。將自己置於有意向的團體中，你就允許這個團體要求你去履行承諾，使你忠於自己的呼召和目標宣言。

***要願意做出承諾***。一個有效的核心團隊是成員們能彼此承諾的團隊。如果你們有相似的興趣、背景和呼召，那固然是有幫助，但這並非必不可少。最重要的是要達成一個共識，也就是，這些關係是真實的、有啟迪性的，而且她們承諾要彼此相伴。一個有意向的團體是由一群願意彼此承諾的女性組成的。

***互相慶賀***。一個完好的、有意向的團體應該由相信你的人組成，她們認可你的天賦，並對你是誰和你將要成為什麼人予以慶賀。這些人是需要你的信任和尊重的女性。這可能包括與你有長期友誼的女性，也可能不儘然。重要的是，在考慮你與其分享自己生命的女性時要問自己：*我尊重她們嗎？我信任她們嗎？她們相信我並慶賀我嗎？*上帝也有可能呼召你從一些關係中退出，那些不再與你的使命宣言相一致的關係。

對於獲得明智的忠告和問責制而言，這個核心圈不一定要與你有相同的激情。這些只是支持和幫助你做出關鍵性決定的朋友，因為反過來你也會協助和支持她們。也許正是這些朋友，可以和你一起完成這本書的學習。隨著你往前行，你還會找到其他與你志同道合的朋友，為了天國的事業，上帝會帶給你更多的連結，就像黛安和麗莎找到了彼此一樣。要明確的是，這並不是說你只應該有那些與你有相同激情、呼召和背景的朋友。我們要說的是，如果你最親密的團體是由那些不慶賀你、不支持你、對你的以弗所書2:10的呼召無益的朋友組成，那麼你就要調整她們在你生活中扮演的角色了。

**召集與你志同道合的團體**

你最後的練習是為建立一個與你志同道合的團體做準備，她們是將與你在這一旅程中同行的一個小群體。有人把這稱作核心圈子，另有人稱為個人董事會。無論你決定如何命名你的團體，目的是要明智地選擇那些將構成你的參謀和策劃團隊的人。這是你的核心小組，這些人有著與你相同的信仰和價值觀。在你的人生後半場，你的小組將協助你對將要開展的工作和活動做出決定。

***寫下名字***。對於考慮你將召集誰，後半場教練保羅·麥金尼斯提供了這樣一個指導：“把個人委員會看作是一群足以關心你的人，他們在你關鍵時期給予你支持，以幫助你為自己的下一個人生季節做出最明智、最順從的決定。”[[58]](#endnote-58)他建議列出一個五到七人的名單，他們是你所深切尊重的，也是真誠關心你的人。

你可以用以下問題過濾你的選擇：

* 在你的朋友圈裡，你認為誰是明智的、深思熟慮的？
* 你知道誰和你有相似的世界觀，並且不怕告訴你真相，即使可能會令人不愉快？
* 誰真正希望成全你？
* 誰可能提出不同的觀點？
* 有沒有人在你之前也趟過這些水域？[[59]](#endnote-59)

在回答每個問題時，把你想到的名字寫下來。他們可能是你當今生活中的人，也可能是你過去的人 – 你的老師、導師或朋友，他們似乎總能在更深層次上理解你。當你思考這些問題時想到的人就是你需要考慮的人。

***決定你是要與每個人一對一見面，還是以小組的形式見面。***接下來，仔細考慮你想如何與你志同道合的團體互動。保羅·麥金尼斯決定不在小組會議上召集他的個人董事會，而是與每個人單獨會面，無論是面對面還是在線，至少每月一次。他還承諾每月通過電子郵件更新整個小組的情況，以確保大家達成共識。保羅選擇了一對一的會面，因為他所有的核心成員都是本地人，他從個人的見解中看到的價值比他在整個團體中看到的價值更大。另一些人則選擇在特定的時間段把志同道合的團體聚集在一起。一起開會的好處是能夠集思廣益，用集體方式解決困惑問題，並分享反饋意見。你會知道哪種方式對你和你名單上的人是最有意義的。

***誠實地對待你的旅程，並說明你為什麼需要他人的幫助。***清楚地說明你在掙扎什麼，以及你希望每個人能夠如何幫助你。例如，“我正處於一個稱作‘女性人生後半場’的過程中，正在考慮一些不同的前進途徑。我會重視你明智的建議、誠實的反饋，並為我的前路禱告。最重要的是，我希望能在這次冒險中一起度過愉快的時光。”你也可能希望指定一個時間限制。例如，你可以說你在期待（對方有）對月度會議的承諾，為期六個月。如果你們是為了相互支持而聚會，確保你們的關係是互惠互利的，為你們這個有意向性的團體中的其他成員禱告，並在她們需要幫助的時候給予回饋。這個上帝賜予的朋友群會在你陷入困境時讓你繼續前進，當你面臨挑戰時鼓勵你，並在你停滯不前的時候成為上帝賜予你前進的動力。

**一同慶賀**

我們撰寫《*女性後半場》*的目的是提供給你一個經實踐證明行之有效的程序，讓你在人生後半場中找到快樂和目標。以下是像你一樣的女性們的見證分享。當她們全身心地投入在以弗所書2:10的新呼召中時，她們努力付出，挖出了生命中堵塞了的水井。在彼此之間她們找到了力量和希望的島嶼。我們把她們的見證作為慶祝故事來分享，希望能夠給予你鼓勵。

* “我現在比以前更有信心 - 不是因為我確定無疑，而是因為我不確定，我在向奧秘和脆弱的力量投靠。我意識到智慧來自於傾聽。”*（梅賽德斯·D·塔克，我看見你項目的發展和聯繫主任）*
* “在我的後半場，我感受到平和、感激、思慮縝密、有目標、有愛、有熱情、心情振奮。我過去的經驗、機會、傷害和教訓是上帝所允許發生的，它們構成了一份定義我的履歷表，這些經驗、機會、傷害和教訓裝備了我，使我能夠完成上帝預先命定我要做的工作。”*（克裡斯·特拉韋爾斯特德，後半場學院董事會成員）*
* “我現在已經60多歲了，我的大多數朋友都在這個時候退休、打高爾夫和旅行。然而，上帝向我們打開了一扇大門，我和我丈夫答應了祂的呼召，搬到了東南亞。我們現在住在一個發展中國家，把上帝傾注在我們身上的所有愛都傾注在別人身上。這是一個不可思議的旅程，一個令人愉悅的旅程。”（*凱瑟琳·胡斯克，高級營銷主管）*
* “我的後半場探索之旅給了我工具、計劃和關係，讓我看到上帝所為我預備的。聖經中沒有任何一處告訴我們在五十或六十歲時退休。事實上，那可能是我們可以做一些一生中最偉大的事情的時候。這對我來說只是一個意義深遠的轉變。無論過去發生了什麼，你都可以向前邁進並產生影響。”*（溫德·加基馬，ICF認證高管教練）*

我們希望你現在正走出中年危機和挑戰，邁向有意義的、豐富的人生後半場，一個充滿喜樂和目標的後半場。當我們一起開始這段旅程時，我們開始關注你的夢想，你真正的自我，你的價值觀，並在靈魂的層面上解讀你是誰。接下來，我們向你發出挑戰，解決可能防止你實現夢想的任何障礙。然後，我們引導你重新發現你的激情，找到什麼適合你，並寫出一份目標宣言。而現在的目標是在你已經完成以上所有工作的基礎上，開啟你的人生後半場。

“獻給那些聽到上帝的耳語，要在新的目標上轉向的女性。我要說，願你照顧好自己的靈魂，放下別人認為你應該做什麼的重擔，找到內心的平安，安然于內在智慧中，因它知道什麼對你是最好的。”*弗吉尼亞·桑布科，前客戶服務主管*

我們希望你正在採取步驟，啟動以弗所書2:10對你的呼召。在你完全接受上帝造你是為了愛和服事祂和他人的呼召時，活出喜樂和有目標的人生。

現在是時候和一個有力量的團隊，與那些同樣渴望在後半場活出目的的朋友們一起慶賀你人生後半場的遼闊空間了。請記住，你的轉型之旅不是到此為止了，只要你還活在這個地球上，成長和轉變的旅程就會一直進行下去。當你逐漸長成那個上帝預先所造的你時，請繼續禱告、採取行動和做出調整。慶祝你今天所達之處，並繼續向前進。

**基本操練**

**禱告**

***分享****：*向上帝敞開你的心，談談你生命中的女性。與祂分享圍繞這些關係的任何痛苦或失望，並與祂分享心中對你所夢想的後半場團隊的渴望。

***詢問****：*祈求上帝把你所渴望的女性帶入你的生活，她們會給你提出明智的建議，協助你做決定，願意做出承諾，並在你懷著喜悅和目標追求你的後半場時慶賀你。

***聆聽****：*向上帝敞開你的心，聆聽祂的提示，傾聽那些你可以接觸到的人的名字，從而可以與她們建立一個支持性的核心圈和團體。

**行動**

* 完成 “召集與你志同道合的團體”（第141-142頁）中的練習。
* 寫一段見證或慶祝故事，總結迄今為止，你在人生後半場之旅探索中所學到或經歷過的最重要的事情。

**調整**

根據你從為你的後半場召集一個團體中所學到的，你想要做出哪些調整？

考慮對關係或團體做出任何微調，以幫助你啟動並繼續前進。根據這些調整採取行動，並繼續保持一顆開放的心，迎接上帝為你安排的其他女性，加入到你廣闊的空間，加入到你新的喜樂和目標當中。

**後記：永不言遲**

*琳達-布福德*

我嫁給了我的英雄，已故的德克薩斯州企業家鮑勃-布福德，《*今日基督教》*稱他為“基督徒領袖的領袖”[[60]](#endnote-60)。鮑勃作為一個有影響力的人，他謙虛而又溫和。在鮑勃去世後，（小）鮑勃·羅伯茨寫下了這樣的悼念：

*“沒有比鮑勃·布福德更相信我，而對我的回報期望更低的人了；他只希望我多結果子。當鮑勃失去自己的兒子時，他成了其他數百個兒子和女兒們的父親，這些人是牧師和商界領袖們，鮑勃在他們的生活和事工中都有教導。人們把鮑勃看作是一個用他自己的錢來推進天國事業的商人，但他遠遠不止是個商人。”[[61]](#endnote-61)*

作為鮑勃的妻子，我可以告訴你這些話都是真的。鮑勃從未為自己尋求過榮譽，也從未期待過流芳百世。在我們的生活被風暴襲擊之前，我們過著閒靜的生活。我們有一個英俊、廣受人們喜愛的兒子。我們與青年總裁組織一起周遊世界。我們有一座大房子，令人愉悅的基督徒朋友們，一個很棒的教會，還有許多跨教會（服事）經驗，加上鮑勃在生命的早期就實現了自己的職業目標。1994年，鮑勃寫了一本暢銷書，名為《*後半場：從成功走向意義》*，這本書極大地影響了許多基督徒領袖，既有商界的領袖也有全職事奉的神職人員。

*《後半場》*這本書寫的是鮑勃自己的故事，他是為那些和他非常相似的人寫的。他對他們很關心，他們在生意上做得很好，已經到達了人生的某個階段。有許多人陷入了以金錢或享樂為中心的生活方式，許多人在經歷著離婚和其他生活挑戰。鮑勃想鼓勵這些人變得更加樂善好施並注重於使命，以使他們的人生變得更重要。

*《後半場*》一書和由此誕生的後半場學院提供了一個專門設計的、有意向的過程，以鼓勵個人盤點自己的人生，並為後半場規劃一個新的路徑。在創始階段，後半場的進程是為男性設計的，然而許多妻子很快意識到這是一個成套的協議。如果你的配偶處於後半場，那麼你也是。不能把這兩者分開，因為你生活在你丈夫為他的人生所作出的決定的後果中。

雖然我嫁給了鮑勃，也經歷了他的後半場，但顯而易見的是，我的人生故事和我在後半場的經歷，總是和他的非常不同。我的大部分生活是為了適應各種過渡和生命的不同季節。我的大部分人生之旅是關於要如何應對因他的生活選擇而對我的生活和身份所產生的影響。

鮑勃在四十多歲時，對《聖經》非常感興趣，他感到被呼召去做一些比他的商業投資項目更大的事情。他覺得自己已經完成了作為布福德電視公司首席執行官應該做的事情。電視公司是由他母親創辦的,從德克薩斯州泰勒市的一個美國廣播公司分支機搆開始，發展成為一個全國性的有線電視系統網絡。作為三個兒子中的老大，鮑勃負責這家家族公司，他覺得自己已經為兄弟們把公司的事做好了。

鮑勃開始了一個與他的電視事業相似的事工。然而，當兩件事同時做時，事情開始變得令人疲憊不堪。他大部分時間不在家時，我管理家裡的一切，另外我們還有一個農場，我還要管理那裡所有為我們工作的人。當鮑勃在家時，我想為他創造一個平靜的島嶼。

鮑勃最終縮減了花在商業上的時間，開始把更多的時間投入到慈善事業和事工中。他教主日學，加入一個基督教營地的董事會，和年輕人及其他團體一起工作。然而，他仍然渴望想做一些大事。

在這段時間裡，就像許多處於後半場的人一樣，鮑勃感到迷茫和無目標。鮑勃生活中有一個出了名的故事，也是後半場學院最喜歡的一個故事，那個故事圍繞著他與一位名叫邁克·卡米的戰略規劃顧問的一次會議。而這個故事還有一個重要的部分 - 我的部分 - 從未被提及。

**盒子裡有什麼？**

在他們的第一次會議上，邁克向鮑勃發出挑戰，要他非常清楚地知道什麼對他最重要，他在哪裡可以發揮最大的幫助，以及他可以如何投資他的時間、才能和財富。然後，邁克問鮑勃這個至關重要的問題：“（你）盒子裡有什麼？”換句話說，“什麼東西對你最重要？”

以下是鮑勃寫下的那次談話內容。

*[邁克]鄭重地說，直到我確定了主要動機，否則我們無法為我的生活制定一個誠實的計劃。“我已經聽你講了幾個小時了，”他說，“我要問你盒子裡有什麼。對你來說，它或者是錢，或者是耶穌基督。如果你能告訴我是哪一個，我可以告訴你這個選擇的戰略規劃意義。如果你不能告訴我，你就會在這兩種價值之間搖擺不定、無所適從。”*

*從來沒有人這麼直接地向我提出如此重要的問題。幾分鐘後（像是幾個小時），我說：“好吧，如果一定要選一個，我就把耶穌基督放在盒子裡。”[[62]](#endnote-62)*

對鮑勃來說，這是一個承諾，承認基督是他的指路明燈，承認無論上帝帶領他到哪裡，他都會跟隨。

在鮑勃和邁克那兩個小時的會議中，我在場聽到了每一個字。我聽到邁克說：“你一直在金錢、成功和你的信仰之間搖擺不定。”他確實告訴鮑勃，他必須決定那個盒子裡裝的是什麼，於是鮑勃在盒子裡放了一個十字架。

我默不作聲地坐在那裡，震驚地聽到（鮑勃的決定）。我當時不知道鮑勃的回答意味著什麼，但我知道我的生活就要改變了。最終，這意味著鮑勃退出了電視行業，賣掉了公司，並將這些錢投入到為上帝的國度工作中。我並不反對，只是感到麻木。

我想，*如果我不再是一個行政總裁的妻子，我是誰？我可不是一個神職人員的妻子。我們會搬到一個較小的房子嗎？會放棄一切嗎？會不會不再去上好的餐館了？*我的一些擔心似乎很傻，但當時我還比較年輕，擔心會放棄我們所努力的一切。

鮑勃的突然決定是在沒有我的（參與）情況下做出的，但它卻影響了我的整個生活。它使我投入到了一個必須相信上帝知道鮑勃在做什麼的季節。當然，上帝知道，但祂沒有馬上讓我知道，我還有很多恐懼。

**暴風雨的季節**

我的後半場旅程並不是因達到某個年齡階段，或者遇到任何形式的中年危機,而是失喪和變化，它們像暴風雨的季節來臨一樣，席捲了我的生活。首先是鮑勃的母親露西爾，她是鮑勃生命中的力量，也是我們生命中的力量。鮑勃的母親在德克薩斯州東部的泰勒附近的亨德森小鎮長大。她是個前衛的女人，在密蘇裡大學接受過新聞教育，還有電台廣播經驗。作為一個著眼于未來的單身母親，她對電視曾有所聞，並認為它會是“指日可待的事物”。

1954年的泰勒市是一個不斷發展的中等城市，露西爾就是在那裡買下了她的第一個電視台。當時有四人申請泰勒電視台的執照：一位新聞界人士、一位石油大亨、一位銀行家，加上露西爾。而露西爾作為一名女性，她獨自得到了它。這在當時是個令人震驚的事件。那時的露西爾是一個擁有一個電台和三個兒子的小女人，她以某種方式擊敗了其他三個男人，創辦了KLTV電視。其中的大寫字體L代表露西爾。

鮑勃和他的母親有一種獨特的關係。他常說，媽媽給他讀的是利潤表而不是童話故事，在他剛滿12歲的時候，媽媽給他一個公文包。鮑勃是家中的長子，媽媽很可能覺得如果鮑勃年輕時就學習重要的商業課程，那麼他日後就可以幫助他的弟弟們了，而事情也正是這麼發生的。露西爾給了鮑勃犯錯誤的自由，在他學習從編寫廣告到銷售廣播時間的每件事上都不干涉他。在露西爾生前，鮑勃就成為KLTV的經理了。露西爾在鮑勃生活中的存在是堅固而非凡的。

在我們結婚約五年後的1971年，露西爾在一場酒店火災中身亡。她的悲慘離世是我們面臨的第一場風暴。

接下來的大風暴是失去我們唯一的兒子羅斯。在他24歲那年，他和他的兩個朋友試圖游過格蘭德河，這是一條將南德克薩斯州與墨西哥分開的河流。他們想了解（墨西哥）移民們在嘗試通向自由之旅時所面臨的情況。一個年輕人成功渡過了河，羅斯和另一位朋友卻沒有成功。

不可思議的是，就在失去羅斯的幾個月前，我還失去了一個兄弟。我兄弟患了腦炎，而我們從未發現他怎麼會感染上的。我感到喪親之痛把我壓垮了。

報紙和電視台都報道了羅斯的死亡，美聯社和許多城市的地方報紙都報道了這件事。人們紛紛開始打電話來安慰我，同時他們也經常分享他們自己的失喪。許多人失去了親人，或者與孩子有矛盾，我發現，我最終成了他們可以傾訴的對象。

在那個悲痛喪親的季節裡，上帝對待我的方式很溫柔，但我難過了很久。從此以後的現實是，我的家庭現在只有鮑勃和我了。事既如此，我將永遠不會有孫輩了。然而，我卻沒有崩潰，因為我知道那是主在托舉著我，還有圍護在我周圍的人。上帝祂一直與我同在，且天天如此。

就在我們失去羅斯的幾個月後，鮑勃的一個兄弟在一場難以預料的事故中去世了。接下來是我在聖安東尼奧的年邁雙親需要我的照顧。隨著我兄弟的離去，我現在是父母唯一的孩子了，我必須分出時間來照看他們和他們的生意，同時還要照顧鮑勃。

我們在羅斯去世後，搬到了達拉斯，這又是另一個失喪。離開了我的教會小組，離開了我親愛的基督徒朋友，離開了我的支持系統，也離開了那些伴我渡過失去羅斯這一艱難時期的人們，那些是屬上帝的人們。

儘管見證了後半場學院的創建過程，但我從來沒有覺得我自己的故事是後半場故事傳統中的一個。我沒有一個能發揮影響力的平台，也沒有自己的事工，因為一場又一場暴風雨和照顧人的工作，我把自己的人生擱置一旁了。

**最大的風暴**

我生命中最大的風暴是失去鮑勃。鮑勃的病是逐漸發生的，當時只有我知道。當其他人知道的時候已經大約兩年了。我們去了梅奧診所並得到了確診，這是一個退行性疾病，無法治癒。他的病持續了大約六年，到了最後變得非常困難。

我們舉行了兩次葬禮，一次是在羅斯下葬的泰勒市，幾個月後的另一次是在達拉斯，那次是為全國各地的牧師和擔負其他事工的人前來紀念鮑勃而舉行的葬禮。從4月的下葬到6月中旬的大型葬禮，那段時間對我來說極其艱難，因為我無法得到一種結束的感覺。

在我經歷這些所有風暴中，後半場學院的人對我是如此體貼。他們定期詢問我的情況，並繼續與我討論我生命的目的和生命更新的計劃。我現在年屆八十了，我不禁要問，*我難道還沒有與那些年擦肩而過嗎？然而，我每天醒來時都會和其他年齡段的女性想的一樣：現在怎麼辦？*

在鮑勃去世的風暴過後，我經歷了一場靈性的旱季和艱難的時期。多年來我一直需要做髖關節手術，但在鮑勃生病期間我不想做。在他的葬禮之後，我做了手術，但手術出了問題，幾周後我不得不去做第二次手術。這使我在很長一段時間內感到精力被消耗殆盡，與此同時我還要應對物理治療以及長達兩年的遺囑檢驗，以解決鮑勃去世後的財務和法律上的細節問題。

然而，面對這場大風暴的打擊，我又挺過了一回，因上帝派人到我身邊。

當鮑勃留下了布福德基金會讓我負責時，其結果是使得我最終發現了一種新的目標感。你是否能在八十歲時開始人生後半場，我就是這麼做到的。真正地轉向我所感興趣的事情上，而這更像是“上帝的事情”，我因此進入到了一個新的轉變季節。

我非常享受生命中的這個季節，我對留下的遺產不感興趣。我只想在上帝的國度裡發揮自己的作用，遵行祂的旨意，明智地使用祂的錢財。我前所未有地感到與上帝更親近，我一直都在與祂交談。人生中做一件大事永遠都不會太遲，我想有所貢獻，直到我離世的那天，現在尚未結束呢。

**鳴謝**

我們懷著深切的感激和敬意，感謝已故的鮑勃·布福德，他以《*後半場：從成功邁向意義》*一書，開始了人生後半場（學院）運動。

感謝人生後半場學院的支持，讓中年女性能夠發出聲音，講述她們的新故事。位於美國達拉斯的後半場學院總部向美國、加拿大、澳大利亞、新加坡、香港和南非的數千名客戶提供服務。為了“將美國基督教的潛能轉化為活躍的能量”[[63]](#endnote-63)，後半場學院繼續向全球擴展。布福德的願景日漸增長，如今它在為男性服務的同時也在為女性服務。我們感謝有機會在布福德最初的願景和激情的基礎上能夠繼續工作，感謝能有這個機會為女性們人生後半場的需要寫這本書。

這本書如果沒有上百名女性的貢獻是不可能寫成的。她們參與到了我們的調查，積極回應了電話諮詢，並和我們分享她們的故事。這個多元化的女性群體呈現出的真實性和脆弱性的重要意義怎麼強調都不為過。

非常感謝後半場學院的董事會成員和工作人員，包括聯合創始人勞埃德·裡布、董事會主席迪安·尼沃尼和招生部副院長朗達·克爾貝克博士。勞埃德、迪安和朗達都相信中年女性生命提升的意義，他們每個人都講述了自己的故事和見解。

本書的初始想法源自與一位學員的談話，如今她是後半場學院董事會的成員，塞西莉亞·菲勒蒂。這個想法後來得到了後半場學院董事瑪吉·布蘭查德和克裡斯·特裡韋斯特德，以及後半場學院其他領導們的支持。

要感謝我們的經紀人，蓋茨集團的創始人兼總裁唐·蓋茨。他從第一天起就接受了這個項目，並使得這本書找到了天道出版社的傑出團隊，使它落戶在一個完美的家裡。簡·朗·哈裡斯、薩拉·阿特金森、卡羅爾·特拉弗、安德裡亞·馬丁，以及天道動力集團的整個團隊，他們都致力於出版解決現實生活問題的會話類書籍。最後，要感謝我們的編輯克裡斯汀·安德森，她幫助我們深入挖掘、澄清和完善我們所期望表達的信息。我們希望這本書正好開啟一場新的對話，開創一個新的群體，一個自由地領受了以弗所書2:10呼召的女性群體。

*我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。*

**關於作者**

**謝恩·摩爾（Shayne Moore）**出過五本書，包括《終結人口販賣》和《女性後半場人生指南》。其中一本關於現代奴隸制的書《拒絕無所作為》獲得了《拓展》雜誌頒發的年度資源獎。她的第一本書《全球足球媽媽》詳實記載了有關她在艾滋病毒及艾滋病流行方面的工作。謝恩擁有神學碩士學位，並在加州大學洛杉磯分校的戲劇、電影和電視學院獲得了電影劇本創作的證書。她也是《永遠綻放：深深紮根的生命轉型故事》一書的特約編輯。謝恩和她的丈夫約翰，現在是空巢人士，居住在德克薩斯州的達拉斯。

**卡洛琳·卡斯爾貝裡·胡克斯（Carolyn Castleberry Hux）**曾是一位記者和美國廣播公司家庭頻道《生活》專欄的聯合主持人。她發現自己人生後半場的使命是指導女性和國家安全團隊的轉型變化。卡洛琳是一位高管教練，蓋洛普優勢機構的認證教練，也是Genos情感智能的執業人士。她是幾部積極變革書籍的作者，包括《關於時間的問題》、《十個避免時間陷阱的聰明策略》，以及《為自己投資在重要的地方》。卡洛琳和她的丈夫厄尼住在弗吉尼亞州的弗吉尼亞海灘市，擁有一個由五個成年子女和三個孫輩的重組家庭。他們喜歡在自己的船上度過快樂時光，這艘船被恰當地命名為“感恩”。

**備註**

1. 引言

   1.Annette Joan Thomas, Ellen Sullivan Mitchell, and Nancy Fugate Woods, “The Challenges of Midlife Women: Themes from the Seattle Midlife Women’s Health Study,” Women’s Midlife Health 4, no. 8 (June 15, 2018): https://doi.org/10.1186/s40695-018-0039-9. [↑](#endnote-ref-1)
2. Louann Brizendine, The Female Brain (New York: Three Rivers Press, 2006), 155. [↑](#endnote-ref-2)
3. Elizabeth Arias et al., “Provisional Life Expectancy Estimates for 2020,” Vital Statistics Rapid Release, Report No. 15, July 2021, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/nchs/data/vsrr/vsrr015-508.pdf. [↑](#endnote-ref-3)
4. Lynnette Leidy Sievert, Nicole Jaff, and Nancy Fugate Woods, “Stress and Midlife Women’s Health,” Women’s Midlife Health 4, no. 4 (March 16, 2018): https://doi.org/10.1186/s40695-018-0034-1. [↑](#endnote-ref-4)
5. Bahar Gholipour, “Middle­-Age Women Have Highest Rate of Depression,” LiveScience, December 3, 2014, https://www.livescience.com/48978 -middle-age-women-highest-depression-rate.html. [↑](#endnote-ref-5)
6. Carina Storrs, “U.S. Suicide Rates Up, Especially among Women, but Down for Black Males,” CNN, April 22, 2016, https://www.cnn.com/2016 /04/22/health/suicide-rates-rise/index.html. [↑](#endnote-ref-6)
7. David G. Blanchflower, “Is Happiness U­-Shaped Everywhere? Age and Subjective Well­-Being in 132 Countries,” National Bureau of Economic Research, January 2020, <https://www.nber.org/papers/w26641>. [↑](#endnote-ref-7)
8. Jo Hemmings, Rachel Halliwell, and Samantha Brick, “Crippling Debts, Crumbling Relationships, Left Behind at Work, Needy Children and Parents: Why More and More Middle­-Aged Women Say Life Feels Like a Burden,” Daily Mail, August 23, 2018, https://www.dailymail.co.uk /femail/article-6087639/Why-middle-aged-women-say-life-feels-like -burden.html. [↑](#endnote-ref-8)
9. Although Women at Halftime is not part of the Halftime Institute’s official coaching curriculum, we draw on Halftime Institute principles and share stories of many women we’ve coached over the years. We are grateful for the Halftime Institute’s support and partnership in our work. To learn more about Halftime Institute programs and coaching, visit https:// halftimeinstitute.org.

   第二章 重燃夢想 [↑](#endnote-ref-9)
10. Brené Brown, Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms [↑](#endnote-ref-10)
11. 第三章 重識真我

    Ruthellen Josselson, Revising Herself: The Story of Women’s Identity from College to Midlife (New York: Oxford University Press, 1996), 27. [↑](#endnote-ref-11)
12. “Poiema­—Greek Word Study,” Preceptaustin, September 24, 2012, https:// preceptaustin.wordpress.com/2012/09/24/poiema-greek-word-study/. [↑](#endnote-ref-12)
13. We encourage all the women we coach to take the CliftonStrengths assessment. To learn more, visit https://www.gallup.com/cliftonstrengths /en/253868/popular-cliftonstrengths-assessment-products.aspx. [↑](#endnote-ref-13)
14. “The History of CliftonStrengths,” Gallup, https://www.gallup.com /cliftonstrengths/en/253754/history-cliftonstrengths.aspx. [↑](#endnote-ref-14)
15. Cori Shaff and Emily Hoyt, “The CliftonStrengths: Focusing on Strengths as a Predictor of Success,” Career Development Network Journal 33, no. 4 (Winter 2017–2018): 75. [↑](#endnote-ref-15)
16. Jim Asplund, “How Your Strengths Set You Apart,” Gallup, November 5, 2021, https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/356810/strengths-set -apart.aspx. [↑](#endnote-ref-16)
17. Tom Rath, StrengthsFinder 2.0 (New York: Gallup Press, 2007), 20. [↑](#endnote-ref-17)
18. Eric Liddell, quoted by Eric Geiger, “I Feel God’s Pleasure When I . . . ,” Eric Geiger blog, March 17, 2014, https://ericgeiger.com/2014/03/­i-feel -gods-pleasure-when-i-blank/. [↑](#endnote-ref-18)
19. “Learn about the Science of CliftonStrengths,” Gallup, https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/253790/science-of-cliftonstrengths.aspx. [↑](#endnote-ref-19)
20. Rath, StrengthsFinder 2.0, 37–172. [↑](#endnote-ref-20)
21. “Your Spiritual Gifts: How to Identify and Effectively Use Them,” Unfolding Faith (blog), accessed December 2, 2021, https://www.tyndale.com/sites /unfoldingfaithblog/2018/11/13/your-spiritual-gifts-how-to-identify-and -effectively-use-them/. [↑](#endnote-ref-21)
22. Charles Stanley, “About Spiritual Gifts: How Can I Discover My Spiritual Gifts?,” Believers Bible Study, accessed December 2, 2021, https:// believersgarifunaministriesbible.weebly.com/by-dr-charles-stanley.html. [↑](#endnote-ref-22)
23. SpiritualGiftsTest.com offers a free online assessment. See “Spiritual Gifts Test: Adult Version,” https://spiritualgiftstest.com/spiritual-gifts-test -adult-version/. [↑](#endnote-ref-23)
24. Merriam-Webster, s.v. “environment,” accessed December 2, 2021, https://www.merriam-webster.com/dictionary/environment.

    第四章 重整價值觀 [↑](#endnote-ref-24)
25. Steven C. Hayes, “10 Signs You Know What Matters,” Psychology Today, September 2018, https://www.psychologytoday.com/us/articles/201809 /10-signs-you-know-what-matters. [↑](#endnote-ref-25)
26. Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ (New York: Bantam Books, 1995, 2006), 4. [↑](#endnote-ref-26)
27. Stacy Liberatore, “Average Person Has Over 6,000 Thoughts per Day, according to Study That Isolated a ‘Thought Worm’ in the Human Brain Showing When an Idea Begins and Ends,” Daily Mail, July 16, 2020, https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-8531913/Average-person -6-000-thoughts-day-according-study-isolated-thought-worm.html. [↑](#endnote-ref-27)
28. “What Is Emotional Intelligence?”, Genos International, accessed December 2, 2021, https://www.genosinternational.com/emotional-intelligence/. [↑](#endnote-ref-28)
29. “What Is Emotional Intelligence?”, Genos International. [↑](#endnote-ref-29)
30. Bob Buford, Halftime: Moving from Success to Significance (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994, 2008), 37.

    第五章 突破困境 [↑](#endnote-ref-30)
31. “Pairing and Expanding Your Strengths: Strategic,” CliftonStrengths, Gallup, November 3, 2016, https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en /250493/pairing-expanding-strengths-strategic.aspx. [↑](#endnote-ref-31)
32. Jordan W. Smoller et al., “Prevalence and Correlates of Panic Attacks in Postmenopausal Women: Results from an Ancillary Study to the Women’s Health Initiative,” Archives of Internal Medicine 163, no. 17 (September 22, 2003): 2041–50, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov /14504117/. [↑](#endnote-ref-32)
33. Vocabulary.com, s.v. “capacity,” accessed December 3, 2021, https:// www.vocabulary.com/dictionary/capacity. [↑](#endnote-ref-33)
34. Bob Buford, Halftime: Moving from Success to Significance (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994, 2008), 132. [↑](#endnote-ref-34)
35. John Ortberg, The Life You’ve Always Wanted: Spiritual Disciplines for Ordinary People (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002), 76–77. [↑](#endnote-ref-35)
36. Henry Cloud, Necessary Endings: The Employees, Businesses, and Relationships That All of Us Have to Give Up in Order to Move Forward (New York: HarperCollins, 2010), 8. [↑](#endnote-ref-36)
37. C. S. Lewis, Mere Christianity (San Francisco, CA: HarperOne, 1952, 1980), 115. [↑](#endnote-ref-37)
38. Lewis B. Smedes, AZ Quotes, https://www.azquotes.com/quote/758956. [↑](#endnote-ref-38)
39. C. S. Lewis, Mere Christianity, 115–16. [↑](#endnote-ref-39)
40. Burt Helm, “This Founder Left an Abusive Marriage at 18. Then She Launched 2 Multimillion-Dollar Companies,” Inc. magazine, July/August, 2017, https://www.inc.com/magazine/201707/burt-helm/tana-greene -blue-bloodhound-trucking-company.html. [↑](#endnote-ref-40)
41. The mission of Safe Alliance is to provide hope and healing to those impacted by domestic violence and sexual assault. One in three women will be affected by sexual assault or domestic violence during their lifetime. To learn more about Safe Alliance, visit [www.safealliance.org](http://www.safealliance.org). [↑](#endnote-ref-41)
42. Nancy Colier, “What Is Forgiveness and How Do You Do It?,” Psychology Today, March 15, 2018, https://www.psychologytoday.com/us/blog/inviting­ -monkey-tea/201803/what-is-forgiveness-and-how-do-you-do-it. [↑](#endnote-ref-42)
43. Beth Moore (@BethMooreLPM), Twitter, December 21, 2016, https:// twitter.com/BethMooreLPM/status/811565696920547329. [↑](#endnote-ref-43)
44. Mayo Clinic Staff, “Forgiveness: Letting Go of Grudges and Bitterness,” Mayo Clinic, November 13, 2020, https://www.mayoclinic.org/healthy­ -lifestyle/adult-health/in-depth/forgiveness/art-20047692. [↑](#endnote-ref-44)
45. Matthew 6:9-13, as quoted in The Book of Common Prayer (New York: Church Publishing, Inc., 1979), 97.

    第八章 為激情把脈 [↑](#endnote-ref-45)
46. Walter A. Elwell, “Purpose,” Evangelical Dictionary of Biblical Theology (Grand Rapids, MI: Baker Books, 1997), accessed via Bible Study Tools, https://www.biblestudytools.com/dictionaries/bakers-evangelical-dictionary /purpose.html. [↑](#endnote-ref-46)
47. Søren Kierkegaard, Papers, quoted in Ronald M. Green, Kierkegaard and Kant: The Hidden Debt (Albany, NY: State University of New York, 1992), 1. [↑](#endnote-ref-47)
48. The Halftime Coaching Companion (Irving, TX: The Halftime Institute, 2014), 13. [↑](#endnote-ref-48)
49. Rick Warren, The Purpose Driven Life (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002, 2011, 2012), 5.

    第九章 量身定制 [↑](#endnote-ref-49)
50. The Halftime Institute uses the term “low­-cost probe” (LCP) to describe this process. A low­-cost probe is an intentionally designed, limited test­drive­ that aligns with your true identity, values, passions, and capacity. It is designed to enable you to assess what fits you in this new season of life. The Halftime Coaching Companion (Irving, TX: The Halftime Institute, 2014), 111–113.

    第十章 目標聲明 [↑](#endnote-ref-50)
51. Peter F. Drucker, The Five Most Important Questions You Will Ever Ask about Your Organization (San Francisco: ­Jossey-Bass, 2008), 14. [↑](#endnote-ref-51)
52. Fred R. David and Forest R. David, Strategic Management Concepts and Cases: A Competitive Advantage Approach, Concepts and Cases, 16th ed. (Essex, England: Pearson Education, 2016), 160. [↑](#endnote-ref-52)
53. William Strunk Jr. and E. B. White, The Elements of Style, 4th ed. (Hoboken, NJ: Pearson Education, 1935, 1999), 29. [↑](#endnote-ref-53)
54. The Halftime Coaching Companion (Irving, TX: The Halftime Institute, 2014), 44–54. [↑](#endnote-ref-54)
55. Frederick Beuchner, Wishful Thinking: A Seeker’s ABC, cited in the magazine Third Way 17, no. 5 (June 1994): 24.

    第十一章 知難而進 [↑](#endnote-ref-55)
56. Rebecca O. Bagley, “The Key to Growth: Transformational Change,” Forbes, January 2, 2013, https://www.forbes.com/sites/rebeccabagley /2013/01/02/the-key-to-growth-transformational-change/?sh =29ce18066b8c.

    第十二章 與你同行 [↑](#endnote-ref-56)
57. Bob Buford, Halftime: Moving from Success to Significance (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994, 2008), 131. [↑](#endnote-ref-57)
58. Paul McGinnis, “How to Create Your Personal Board of Directors,” LinkedIn, May 18, 2017, https://www.linkedin.com/pulse/how­-create -your-personal-board-directors-paul-mcginnis. [↑](#endnote-ref-58)
59. McGinnis, “How to Create Your Personal Board of Directors.”

    後記：永不言遲 [↑](#endnote-ref-59)
60. Kate Shellnutt, “Remembering Bob Buford, the Christian Leader’s Leader,” Christianity Today, April 19, 2018, https://www.christianitytoday.com/news/2018/april/bob-buford-died-leadership-network-halftime -peter-drucker.html. [↑](#endnote-ref-60)
61. Bob Roberts Jr., quoted in Shellnutt, “Remembering Bob Buford.” [↑](#endnote-ref-61)
62. Bob Buford, Halftime: Moving from Success to Significance (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994, 2008), 53–54.

    鳴謝 [↑](#endnote-ref-62)
63. The Halftime Coaching Companion (Irving, TX: The Halftime Institute, 2014), 54. [↑](#endnote-ref-63)