

# 女性后半场人生指南

梦想 · 喜乐 · 目标

## 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 · 卡斯尔贝里 · 胡克斯 Carolyn Castleberry Hux

谢恩 · 摩尔 Shayne Moore / 合著

张栢如/译

献给我们的女儿们

格丽塔 伊丽莎白

林赛 布鲁克 瑞秋 卡拉

让你的声音和亮光

驱散一切怀疑

切要守护好

不可被湮没

## 目录

读者推荐 i

作者致中文读者 iv

中文译本序 v

前言：一份重振目标与喜乐的邀请 4

引言：欢迎来到人生下半场 5

第一章 接受变化 10

第 1 部分：厘清思路 18

第二章 重燃梦想 21

第三章 重识真我 32

第四章 重整价值观 46

第 2 部分：获得自由 58

第五章 突破困境 60

第六章 扩充容量 69

第七章 完全饶恕 82

第 3 部分：领受呼召 92

第八章 为激情把脉 94

第九章 量身定制 102

第十章 目标宣言 117

第 4 部分：开始行动 126

第十一章 知难而进 128

第十二章 与你同行 136

后记：永不言迟 144

鸣谢 149

关于作者 150

备注 151

## 前言

### 一份重振目标与喜乐的邀请

玛吉·布兰查德

《女性下半场人生指南》这份礼物是送给你的，送给你所爱的人的，送给女性支持小组以及送给每一位希望重新捕获到目标和喜乐的火花的中青年女性的。这部对人大有帮助、经过充分研究的作品开拓了鲍勃·布福德近三十年前开创的人生下半场的理念，并将其应用于女性中年阶段的独特挑战 - 这是一个女性拥有更多机会的前所未有的时代。她们只要知道该抓住哪些机会，知道哪些机会适合她们独特的能力和境况，她们只要在进行必要的改变时能得到帮助。

认识鲍勃·布福德并与他共度美好时光是我一生中最大的福气之一。在领导力网络机构和人生下半场学院的（HTI）董事会中服务多年，并经历了我自己的为时十八个月的后半场训练，这种祝福更加深刻了。由于参加人生下半场学院培训项目的大多数人是男性，我们这些董事会成员就会经常想，“我们的女性学员需要的东西是否与我们提供给男性的有所不同？”例如，我曾听到一位女性高管说，与她所认识的男性相比，生活中与她利益相关的人数，是男性生活中的利益相关者人数的三倍，如果她在生活中做出任何改变，这些利益相关者都会受到重大影响。我们还发现，人生下半场学院（HTI）早期的口号和承诺，即“从成功到意义”，并没有引起太多女性的共鸣，她们认为自己多年来对家庭、厨房和孩子的照顾已是最重要的了。

《女性下半场人生指南》与其他许多生活和职业规划指南的不同之处在于，上帝是它的中心。正如以弗所书 2:10 的承诺 - *我们是上帝的杰作，为要叫我们行善* - 这是人生下半场的中心原则。我喜欢谢恩和卡洛琳的建议，随着时间的推移，与其他人 - 教练、导师、朋友或小组，在人生下半场一起同工。你在开启这段旅程时，邀请别人加入你。作者会带领你经历这场旅行的四个阶段：厘清思路，获得自由，领受呼召，以及开始行动。你要在各个阶段中准备好看到你生命的改变。这不是一个可以在几天甚至几周内完成的过程。我们的目标不是快速解决问题，而是有一个长期的目标来帮助你找到喜乐和成就感，使你可持续地度过后半生。从前半生的积极经验作为基础开始，谢恩和卡罗琳在你是谁以及你过往所学到的知识和成就的基础上，帮助你进入有意义和愉悦的下一个季节 - 一个上帝对你深切关注的季节。如果你正在寻找目标和喜乐的更新，我想没有比《女性下半场人生指南》更好的指南了。

## 引言

### 欢迎来到女性人生下半场

*“我最好的年华已经过去了。”*

*“没有人知道该如何对待一个试图重新进入劳动力市场的 50 岁的家庭主妇。我过不了人力资源部门这一关，因为他们不知道该如何对待我。我感到毫无价值。”*

*“我过去专注于我的事业，从未结婚或生孩子。现在我的事业即将结束，我感到完全迷失了。我是谁？”*

*“我已经准备好会有更多的，但我甚至不知道从哪里开始寻找。”*

*“我想工作，但我觉得世界已经与我擦肩而过。我喜欢养育孩子和在教会做志愿者，但这些事情并不是为我的下半场做准备的。”*

*“我觉得上帝在我生命中的工作已经结束了。”*

如果你对其中的任何说法有共鸣，那么你可能正处于一个我们称之为“中场休息”的地方 - 一个迷失了方向的人生中转站 - 没有人为你做准备。你在前半生视为最重要的，要么不再适合你，要么甚至已经不存在了。你养育的孩子已经离巢，或者很快就会离巢了。曾经给你带来成就感和意义的职业或志愿者工作不再给你带来快乐。曾经给你带来认同感或归属感的基本关系以离婚、死亡或因关系破裂而告终。或者可能是一种内心被啃噬的感觉，觉得你的生活中失去了什么。不管你是从哪条路走到这下半场，都会面临一个令人生畏的问题，“现在该怎么办？”

我们可以向你承诺，这个问题会有一个答案，一个如你一样独特的答案。尽管现在看起来很有挑战性，但你的中场休息季其实是一份礼物 - 是个为你的下半场赛季发现新的能量来源和意义的时机。就像运动队在中场休息时，在更衣室里重整旗鼓，并与教练制定比赛策略一样，你的中年过渡期是一个暂停和制定战略以赢得下半场的时机。

我们可以保证，有一条路可以穿过中年的迷失，因为我们都经历了自己的中年危机，并在彼岸发现了新的呼召。根据我们的亲身经验以及我们对许多女性的指导经验，我们写了这本《女性下半场》一书，以引导你通过一个屡经尝试和考验的过程，在你的下半场帮助你摆脱困境并找到更新了的喜乐和人生目标。

## 中年女性的独特挑战

中年时期对女性来说充满了独特的挑战，这对你来说，可能并不惊讶。这些挑战包括驾驭各种家庭关系的变化，在工作和个人生活中取得平衡，重新发现自己，获取足够的资源，应对丧失的经历和人生转型，健康问题的管理，处理更年期问题<sup>1</sup>。然而，你或许不知道的是，对女性中年和更年期的认识并非由来已久，这是当代女性的经历。

《女性的大脑》一书的作者吕安·布利曾丁博士指出，一个世纪以前，更年期是罕见的，因为美国妇女的寿命是 49 岁，比当今女性开始经历更年期的平均年龄还要早两年<sup>2</sup>。如今美国女性的寿命刚好超过 80 岁<sup>3</sup>，这也意味着我们大多数人会在绝经后会活几十年。从历史上看，空巢和需要为绝经后的岁月做计划是女性最近面临的挑战。这在一定程度上帮助解释了为什么科学、心理学、文化和教会在很大程度上未能跟上这一现实。今天，当我们数以百万计的人接近并生活在这个曾经罕见的女性过渡期时，可用于帮助我们驾驭所面临的这一独特挑战的资源相对较少。有关这个方面的研究人员承认：

我们对中年女性的独特经历仍然相对缺乏了解。尽管人们已经认识到中年是人一生中发生重要转变的一个阶段，但令人惊讶的是，很少有人关注到和理解中年妇女承受压力的后果和她们的心理健康……

正如在对人类生涯其他部分的研究中所看到的，许多为研究男性压力而开发的工具并不适合研究女性<sup>4</sup>。

对女性及其中年期的研究发现是令人警醒。女性在中年期面临她们最大的心理健康风险。

- 美国疾病控制和预防中心最近的一项研究发现，美国每八个中年妇女中就有一个患有抑郁症，这是在所有年龄或性别群体中患抑郁症比率最高的<sup>5</sup>。
- 另一项研究发现，自 1999 年以来，中年女性的自杀率增加了 63%<sup>6</sup>。
- 一项包括了 132 个国家的关于幸福感的研究发现，发达国家的不幸福感在 47 岁左右达到顶峰<sup>7</sup>。

这些心理健康的挣扎只会因为与中年时期常见的其他挑战组合在一起而变得更加复杂，这些挑战包括沉重的债务、摇摇欲坠的人际关系、跟不上工作节奏的感觉、空巢或尚未离巢的孩子，以及照顾年迈的父母。所有这些都让许多中年女性感到生活是一个无止境的负荷<sup>8</sup>。这也说明了这个季节有多么地困难。这些挣扎是真真切切的！为了很好地驾驭中年，女性所需要的不仅仅是针

对她们独特的需求和挑战提供资源，而且还需要从其他女性那里获得可借鉴的经验和智慧。正因为如此，我们写了《女性下半场人生指南》这本书。

## 女性人生下半场的独特需求

《女性下半场人生指南》一书的起源可以追溯到人生下半场学院（HTI - Halftime Institution）及其创始人鲍勃·布福德的工作。他在 1994 年出版了畅销书《人生下半场：从追求成功转向追求意义》（《Halftime: Moving from Success to Significance》）之后，鲍勃成立了下半场学院，为其他正在经历中年过渡期的人提供指导和培训。参加培训项目的大多数是男性，培训项目课程故此反映的是他们的需求和经验。多年以来，随着越来越多的女性开始加入这一行列后，明显地反映出中年女性特有的需求没有得到解决。

- 许多女性不认为学院长期以来的口号“从成功到意义”背后的假设与她们有什么相干，特别是对于她们为养育孩子而牺牲了事业而言。对一些人来说，一个更好的标语可能是“从自我牺牲到成就意义。”其他女性对这个标语深感不悦，因为她们觉得抚养孩子是她们做过或终究要做的最有意义的事情了。她们的上半场就是从意义开始的，但当她们的孩子们离巢时，她们觉得自己的下半场因此而失去了意义。
- 虽然男性通常很容易为他们的下半场确定一个梦想，可是许多女性却不然。对于为了支持丈夫的事业或孩子的愿望而关闭了自己的梦想开关的那些女性来说，即使一旦有机会，也往往很难再把梦想的开关打开。事实上，许多人其实是感到害怕再次做梦。
- 由于大多数男性的起点是“成功”，他们通常以某些情绪价值为基线开始他们的下半场之旅，比如自信、对成就的自豪感与坚持不懈。与此相反，女性在下半场时往往感到自己有所缺乏，背负着一些消极的情绪，如空虚、灰心和无望。

为了回应女性们的反馈，下半场学院首先向女性校友和领导人组成的咨询小组征求意见，然后委托进行调查，以收集更多信息。随着这项新举措的势头不断攀升，下半场学院的领导们征集志愿者们的故事，以深入了解如何更好地满足女性在下半场的独特需求。我们主动地当了志愿者，你们现在手中的书正是在那个时候开始成形了<sup>9</sup>。

一百多名妇女与我们分享了她们故事。有些人接受了卡洛琳的采访，有些人为了我们写下了她们的故事。还有一些人在与谢恩一起前往非洲寻找新目标的愿景旅行中，与她分享了她们故事。当我们开始写作时，另有一些人分享了她们的挣扎和梦想的破碎，以及她们的突破和新梦

想。书中所呈现的是一个鼓舞人心的集体性的故事，故事中的女性勇敢地驾驭了她们后半场的挑战并改变了她们的未来。这正是一个我们渴望与你分享的故事。

## 我们对你的希望

我们的希望是，当你参与到我们当中和这个过程中来时，你将会怀着更新了的信心和目标呈现出你的另一面。本书的承诺是，上帝仍有工作要给你做，祂对你的梦想和计划比你自己能想得出的任何东西都更大、更好、更有意义。你的未来是有希望的。你的人生还没过完呢。

在接下来的篇幅中，我们将带领你经历一个由四个阶段组成的过程，以帮助你摆脱困境，朝着你的梦想前进。这四个阶段分别反映在本书四个部分组成的结构中，即“厘清思路”、“获得自由”、“领受呼召”和“开始行动”。

我们将在第一章中更多地谈谈每个阶段。分享我们自己人生后半场之旅中的故事，四个部分中的每一部分都以谢恩的后半场之旅中的一个简短片段开始。我们还将向你介绍那些已经走在你前面的女性。虽然每位女性都经过了同一过程中的四个步骤，得以从困境中解脱，但每个人都是以其独特的方式发现了新的喜乐和目标。我们相信对你来说也会如此。

为了帮助你在这个过程中持续前行，每一章都包括了指导，自我发现的练习以及应用。有些活动会相当容易实施，有些则需要更多时间和功夫。你的旅程没有固定的时间框架，也不会激励你速速达成目标。每个阶段都建立在前一个阶段的基础上，所以我们鼓励你投入你自己所需要的时间来完成。因为后半场之旅是一个自我发现的旅程，所以把你在其中的学习和经历到的感受记录下来也是很重要的。在整个过程中记日记会为你形成一个资源宝库，可让你在规划你的路线时加以利用。

我们鼓励你邀请一位或一群女性朋友与你一起来经历这段旅程。有个来自圣经的智慧是：“两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效……，三股合成的绳子不容易折断”（传道书 4:9, 12）。你可能也会发现与经过认证的教练、咨询师、牧师或属灵导师一起来处理你的旅程会有帮助。女性最好的状态是在与他人保持安全和扶持的关系时。如果你倾向于在挣扎时把自己孤立起来或退缩，我们邀请你冒一下风险去邀请至少一个人与你在这个季节里同行。这可能会使一切变得有所不同。



我们相信，一个富有意义和丰盛的生命就在你的人生后半场中，我们渴望帮助你去探索你的身份和价值，发现你的优势和属灵天赋，抛弃恐惧和限制，唤醒你最真实的自我，扎根于基督里。我们邀请你与我们同行，明确你是谁及不是谁，摆脱所拦阻你的东西，领受到上帝的呼召，并进入喜乐和有目标的人生后半场。

欢迎来到人生后半场！

## 第一章 接受变化

*舒适的时候我们不会有改变。改变是随着痛苦而来。这就是转变之难的本性。*

*米歇尔·基尔伯恩博士*

### 卡洛琳

我相信我的生命已经结束了，我能感觉到我的灵正在死去。我倒在卧室的地上，祈求上帝出现。“主啊，你在哪里？”我哭着说，“你看到正在发生的事了吗？你在乎吗？”

我精心计划和经营的人生正在走向终结，与此同时结束的是我二十多年的婚姻。尽管多年来我已经看到了结局的到来，但没想到的是，这恰恰发生在我的孩子即将离巢的时候。事实上，我的目标是要在孩子们安全离家上大学之前，我仍能维持得住这一切，这样他们就不必每天要去面对因家庭破碎而带来的许多现实问题。我以为如果他们若不经经历这个结局，就不会有深深的丧失感。然而，我错了。

那天，我抱怨上帝一整天。像许多女性一样，我曾经牺牲了我的全职工作，成了一位双职混合型的妈妈。一个既要为了孩子守在家里，又能按着孩子们的作息规律灵活工作的人。现在，二十四年的婚姻结束了，我的孩子们也已经飞走了，在接近五十岁的时候，被抛弃和丧失感击倒了我。最糟糕的是，我几乎找不到上帝在乎我的人生的任何迹象。

我试图面向未来，但又被疑虑困扰着。我的人生就此完了吗？人生还有什么目的？我最好的时光已经离我远去了吗？当我躺在地板上呼叫着祈祷时，我感到无力，像是被视而不见。然而，正是在那个黑暗的地方，上帝会见了。我没有听到来自天堂的轰鸣声，也没见有亮光或是天使的造访。我只是感觉到当我向上帝倾诉我的失望和哀伤时，上帝的灵在我的心灵中运行。

“上帝啊，完成你当初在我生命中启动的工程吧，”我祈祷道，“你的爱是永恒的，不要现在就把我放弃了。”在这个令人心碎的变化时期，我当时唯一能做的，就只能是这么一个简单的祷告了。但这肯定已经是足够的了！神奇的是，一丝微弱的希望在我心中激荡起来，这足以让我从地上站起来，迈出第一步，接着一步又一步。

## 从危机到丰盛人生的第一步

如果你是一位正处于中年的女性，你有可能经历过类似的事情。你生命前半段最重要的东西要不已经消失，或者你不再感到那么充足了。你曾经的生活可能是围着抚养孩子转，而现在你在独守空巢。你会寻问：“下一步是什么？”，你可能即将要结束成功的职业生涯，或者在一个不再适合你的天赋、激情或呼召的事工岗位上。在生命的前半段，你可能已经牺牲了很多，去追求你认为有价值的事业、关系或家庭生活。然而，现在，无论你所牺牲的是什么，已经改变了，结束了，或不再感觉有回报的价值了。所以，你今天在寻找一种新的意义，为你人生的下一个季节寻找一个新的，给你带来能量和喜乐的来源。

女性在人到中年阶段的故事和处境可能各不相同，但是，无论身在何处，我们在这个困难时期所经历的一系列情绪是共通的。这就像我们掉进了一口深井，没有出路。当我们面对这一人生变迁时，不管你选择与否，我们都在挣扎。我们与智力上、精神上和情感上的空虚感搏斗。我们为失去重要的关系而悲伤，并可能感到孤独、被分离或是被孤立。我们会有一种模糊的不满足感，或者觉得根本就没了目标。

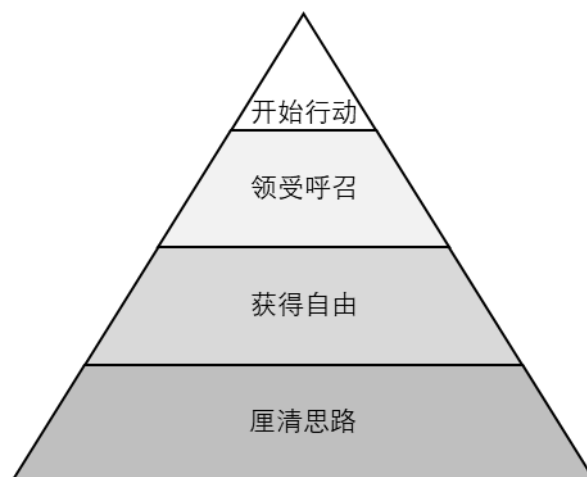
“我觉得是时候让我的生活变得有意义了，是时候找到我的激情和设定新的优先秩序了。但我也很害怕，因为在为家庭和教会服务了几十年之后，我不知道如何重新回到那里。” 凯伦·沃尔珀特，伦敦苏富比艺术学院硕士

谢恩和我（卡洛琳）了解中年的恐惧和困惑。我们都经历了中年危机，并找到了新的目标以驾驭我们的人生下半场。我找到我的下半场使命，是在下半场学院做一名教练，并有幸与谢恩一起走过令她绝望的人生低谷。今天，我们彼此成了朋友，一起合作分享。我们将分享我们的故事和其他人的故事，讲述她们如何在人生中场阶段的迷茫中渡过难关，而重新树立了目标。我们希望能帮助你从中年危机和挑战中走出来，活出有意义和丰盛的人生。

在你的人生下半场，有一条路引导你去获得喜乐和生命的意义，而这本书将引导你走过这一程。然而，参加这个旅程对你会有些要求。你必须愿意不仅在某些地方做一些改变，而且要把改变作为一种生活方式来接受。这是一个只有你才能做出的决定。我自己的下半场教练是这样对我说的：“改变生活的第一步是认识到你要对你的生活负责，你要对你现在的处境和你接下来将去哪儿负责。”

## 四个转型阶段

在多年指导数百名女性的过程中，我们发现，摆脱束缚并找到新的喜乐和平安的过程包括四个转型阶段：厘清思路，获得自由，领受呼召，和开始行动。每个阶段都建立在前一个阶段的基础上，先从“厘清思路”这个基础上开始。



**厘清思路**，需要做艰苦的工作，不仅要确定今天的你是谁，而且要确定你不是谁。这个阶段的目的是挖掘你的过去，关注你的现实，并开始想象你新的未来。这个阶段是关于明确你在上帝眼里的真实身份，以及在这个阶段你最重视的是什么。

**获得自由**，是为了使你摆脱那些无法实现你人生梦想的东西或根本不须梦想的东西。这个阶段是要把你自己的限制性的理念抛在身后，面对恐惧，为了你人生的改变去创建能力和空间。

**领受呼召**，并不仅仅是为了寻找更好的生活 - 某些你可以自己创造的东西 - 而是为了发现上帝对你人生的最佳安排。寻找人生后半场的呼召需要你聆听上帝的声音，也需要倾听你自己的人生经历。这个阶段的目标是要确认上帝特意为你准备了什么，以及祂在召唤你做什么。

**开始行动**，是你迈向改变开始采取具体行动步骤的阶段。在前三个阶段的基础上，这个阶段是你为了追求喜乐和有目的的人生后半场时，坚持不懈地克服挫折和疑惑。这个阶段包括起草一份人生目标陈述，它将成为你在新的情境下进行探索的指南针，助你兴盛和寻得新的关系，而这两者都将有助于你活出上帝所造你的目的来。为走出你的舒适区作好准备，正像你将会在本书中遇到的许多女性所做的那样。

虽然这四个阶段是有顺序的，但把它们活出来的过程却不然。生命和个人成长很少以直线方式进行，这意味着航行于这四个阶段中的每一个阶段都需要一些来回反复。例如，当你处于“获

得自由”和“领受召唤”的第二和第三阶段时，你可能需要重新审视第一阶段的“厘清思路”，以澄清你是谁而不是谁。你在每个阶段都需要对自己的人生怀着好奇心，愿意学习新的东西，并准备做出调整。在我们自己的生活中，以及在我们辅导的妇女中，我们发现，要驾驭好这个人生转型过程的关键，是要践行三种必不可少的实践。

### 三种必不可少的实践

中年转型不仅是可能的，而且也是一次令人兴奋的冒险 - 它有可能改变你人生的每一个领域和你的所有关系。一旦你决定迎接变化而不是抵制它，你会对你的下半场之旅越发地充满快乐的期待。

我们发现，在学习接受变化的过程中，由三种必不可缺的实践构成的循环特别有帮助。这个循环就是祈祷、行动、调整。



投身于这些实践，将会帮助你邀请上帝加入到你的旅程中来，在四个转换阶段中导航，帮助你产生前进的动力并接受新的学习和新的关系。当你继续祈祷、行动和调整时，你会被更深地吸引到转变的过程中，并开始在你的生活中体验到正在发生的积极变化。

#### 祷告

祷告就是与了解你爱你的上帝对话，与祂分享你的情感、你的顾虑和疑问。我们说祷告是改变的基础，因为改变需要活在令人不舒服的不确定性和未知中。而想得到你要的所有答案并非如你所期待的那么快。为了驾驭好这一切，你将需要有一种超越的自我意识、洞察力和智慧。你还需要有始终如一的安慰和保证，知道你走的每一步上帝都与你同在。

首先，要让祷告成为一种有意图的日常行动。尽管自发地、随时随地的祈祷总是好的，但留出特定的时间和地点，有助于让祷告成为你转变过程中一个有意而为的部分。你或许可以先在一天的开始或结束时留出 5 到 10 分钟的时间。利用你与上帝相处的时间，分享自己人生后半场的经历和面临变化时的任何情绪、顾虑或问题。求告你所需要的指导、智慧、实际帮助、安慰、下一步行动。然后是去深切地聆听。

除此之外，还有许多其他方法可以把祷告纳入到你的旅程中。你可以灵修，在日记中写下你的祷告，或使用一个每日祷告的应用程序。在你阅读每一章和完成练习之前，把这本书当作一个对祷告的提示。你也可以利用生活中的一些常规程序作为祷告的提示，在通勤中祷告，在准备膳食的时候祷告，在遛狗或健身的时候祈祷。如果你能和其他人一起读这本书，在见面之前祷告，你们在一起的时候互相祷告。

你祷告时使用的词语并不重要。然而，拥有一颗开放的、好奇的、愿意探索新的可能性的心确实很重要。为什么呢？因为上帝有着无穷的创造力，可能对你有着连你自己都永远无法想象的计划。如果你正在寻找上帝对你生命的最佳安排，你不会希望因为不愿意对新的可能性敞开而错过它。祂已经准备好牵着你的手，与你一起走这条路。

在祷告中把你的旅程交给上帝，并坚持不懈，不仅会带给你所需要的指导和保证，祷告也会给你信心，让你相信上帝会带领你完成这一过程，从而采取行动。

## 行动

在四阶段的全过程中，都需要采取行动。行动意味着向前迈进一步。这可能是简单的一步，例如在作自我评估的练习时，你在日记中写下你的想法。或者也可能是更有风险的一步，比如去联系你所感兴趣的事工或机构的人，甚至短时间内加入他们，去尝试一个跨出舒适区的新角色。我们强调采取行动，因为你永远不可能仅靠思考就能向前迈进；真正的改变需要你用行动来推进。走出第一步，然后再走一步，再走一步。

挑战在于，采取行动往往是困难的，特别是当你感到精神枯竭或困惑的时候。可能使其更加困难的是这样的一种期望：如果你遵循上帝对你的生活的最佳计划，那么一切都应该很容易 - 所有的门都会打开，而你只需要走过就好。然而，只要看看新约中使徒保罗的生活，就能证明这种期望是多么地误导人。

在追求上帝赐予他的呼召和经历人生后半场之旅时，使徒保罗被人用石头砸，被人拖到街上，丢弃并任由他死去，遇船难，被关进监狱。然而，在任何时候，保罗都没有让他的困难环境阻止他采取行动和追求他的使命。事实上，当保罗鼓励他的门徒提摩太活出上帝赋予他的呼召时，他也警告他前面会有困难的时候。他写道：“凡立志在基督耶稣里敬虔度日的也都要受逼迫，”“但你要持守所学的，所信的”（提摩太后书 3:12-14）。

如果保罗是我们的榜样，说明采取行动意味着什么，你可能会在此时此刻想要放下这本书。这是可以理解的。虽然我们希望你所采取的行动对你来说会很容易、很顺畅，但如果真是这样的话，你会是第一个例子。相反，我们邀请你坚守这样的承诺：无论你的环境如何，上帝都会把生命的道路指给你，让你在祂面前充满喜乐（诗篇 16:11）。这意味着你应该预期采取行动会很困难，这也很正常。上帝正是在你困难的时期工作，因为祂要让你知道你人生后半场的道路。

## 调整

向前迈进一步并不意味着每一步都会立竿见影，也不意味着结果会如你所愿。事实上，如果你期望改变是一个“一劳永逸”的过程，你就会让自己陷入挫折和失望。如果有什么不同的话，改变更像是一个“更多未竟之事”的过程。这就是为什么学会调整可能是你在驾驭你的人生后半场时需要发展的最关键的技能。

调整意味着你能够并愿意进行各种尝试，对新的想法、人和地点保持灵活性和开放度。能够调整，会使你能够考虑替代性的方案，辨别最佳的前进方式，而不是简单地跳到下一件迎面遇到的事上。调整可能会简单到如同放弃已经在日程表上安排了几个月的计划，或者复杂到放弃一段关系或一个职位，从而为新的事物腾出空间。

学会良好的调整 - 不向灰心、绝望和自怜屈服 - 不仅使我们的思想和心胸保持开放，以适应上帝可能正在做的新事情，它也提高了我们在前进道路上学习和成长的能力。愿意调整，适应不断变化的环境，给我们的生活带来快乐、希望和能量。

训练我们的适应能力也使我们能够以一种冒险和好奇心，而不是抵触和恐惧的心态来对待这个人生季节。这就是为什么调整的关键是学习将失败正常化。而陷入完美主义或期望每个行动都能成功，是冒险和好奇心的必杀器。

“我的生活已经变得安全而狭窄，但我的心却渴望着巨大而大胆的事情。上帝对我生命的计划让我产生变化。” 玛莎·戈登博士，下半场学院认证教练

将失败正常化是承认事情不会一直完美地进行下去，这没什么。我们鼓励我们的客户和朋友专注于行动而不是结果。你采取行动向前迈进了吗？那就是一种成功，即使结果并不像你希望的那样。在这个意义上，只要你愿意继续努力，就不会在后半场中失败。当你在四个转变阶段中祷告、行动和调整时，要把注意力放在你的进步上，而不是做得是否完美。找到你的最佳点只是个时间问题而已。

## 选择改变

对我（卡洛琳）来说，拥抱变化始于我在卧室地板上的祷告呼喊：“上帝，完成你当初在我生命中启动的工程吧。你的爱是永恒的，不要现在就把我放弃了。”我接下来采取的行动和为了前进而做出的艰难选择，最终使我得以进入后半场学院的一对一项目的训练。我的教练首先告诉我的第一件事是，上帝对我的计划比我自己能梦想到的任何事情都更大更好。他是对的。我花了很大的努力才清楚自己是谁，从阻碍我的东西中解脱出来，接受我作为一名人生教练的呼召，并通过追求我所喜爱的工作而开始行动。虽然我所经历的变化发生在十年前，但我的整个人生通过这个过程得到了蜕变。

我的教练还告诉我，改变的选择只能由我来做。所以我想用他给我的同样的挑战来挑战你：“改变生活的第一步是认识到你要对你的人生负责。你要对你现在的处境和你接下来要去到什么地方负责。”

这是每个女性在后半场时面临的选择：我是否愿意为我的人生负责？我是否愿意迈出一小步，然后再迈出一小步？我愿意改变吗？随之而来的将是上帝赐予的独特的转变之路，就如同做出这一选择的女性一样独特。

- “我现在知道，地球上永远不会有另一个人拥有和我一样的人生目的或使命。用我的怜悯心、鼓励、辨别力、智慧、积极性、同情心和适应性等优势，我相信不可能的事现在也有可能了 – 我可以帮助别人从谎言中解脱出来，扎根于爱和快乐之中。” – KP 洛夫乔伊，洛夫乔伊机构创始人

- “成为上帝要我成为的样子，做最重要的事，这是我的人生转变之旅。过去我只是在忙，埋头在生活中耕作。上帝出现了，帮助我理清了思路。我最渴望的是出现在韦恩和我们的孩子的生活当中。现在我已经安排好了我的生活，这样我就能在他们当中，同时也能成长为一个教练，并愿意为他人服务。” – 南希·洛佩兹，领导力和职业转型教练



- “在我人生下半场的重塑中，主把我的注意力转向了未来，而不是只回头看我曾经喜欢做的事情。我现在意识到那些机会是上帝为我安排的新路的一部分。我不再拼命地寻找计划是什么，而是让它在我的生活中展开。” - 洛丽塔·丽芬，焦虑症导师

如果你愿意做出这些女性和其他许多人所做的选择，我保证你可以获得更加快乐和丰富的生活。我们可以自信地做出这个承诺，因为我们已经见证了数百名像你一样做出这个选择的女性的生活转变。一旦上帝出现在女性的生活中，将会有非凡的事情发生。

我们的祈祷是，当你相信上帝并向前迈出一小步，又一小步时，你将体验到更新的喜悦、希望和人生目标。你正在进入你心灵的深处，这的确可以改变你人生下半场的轨迹。当你与我们一起踏上这段人生旅程时，我们会为你而庆祝并以你的勇气为荣。

## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**当你考虑接受你生活中的变化时，你有什么担心、不安或恐惧？此刻有什么让你兴奋、对未来有什么期待和快乐的感觉充满在你的心里呢？上帝已经知道你的担忧，正等待你向祂敞开心扉呢。

**询问：**在接下来的生活季节里，为了接受变化，你最需要来自上帝的智慧、帮助或资源是什么？求祂在你的心中打开新的窗户，在你的生活中打开机会之门，以迎接这种转变。

**聆听：**在接下来的几分钟里，让你的头脑和心安静下来，倾听那温柔、安抚人心的声音，那是来自那位彻底了解你并无条件地爱你的上帝。

### **行动**

在回答后面的问题时，记下你的初步想法。这将帮助你开始理清你当前的现实，探索你的意图，并对未来的可能性打开你的思路。

- 是什么促使你开始你的人生下半场之旅？
- 你希望因着你的下半场之旅会给你的人生带来什么不同？
- 如果你想成为什么人和想做什么事，都不受限制的话，那么你会是谁？你会做什么？

### **调整**

你想做什么调整，在此时此刻只做一个，一个使你向前迈出一小步的事？

## 第一部分 厘清思路

### 谢恩

我坐在床边，怀着轻蔑和一股火气把手提电脑扔到一边，“卡洛琳到底要我做什么？”盯着我的电脑在床边摇摇欲坠，我有种想把它毁掉的冲动，把它踢死在硬木地板上。

在发出一声深深的叹息后，我不情愿地收回手提电脑，重新阅读她的问题：“如果没有障碍，你希望你的生活是什么样子的？你的人生梦想是什么？”

我的情绪 - 自怜、抑郁、失落 - 裹胁而来让我不知所措。我的梦想是什么？

我所感受到的全是愤怒。

我就像老电影失魂女孩一样。一个创伤性的事件打乱了我的生活、关系和事业，我无法摆脱它。多年来，我一直在寻找某些东西。一份工作吗？但又不是普通的工作。在过去，我曾作为一名作家、演讲者、倡导者和教育家工作着。我以作家的身份旅行，报道生活在难以想象的经济和家庭环境中的妇女和女孩的生活情况，为全球妇女和女孩的命运变革而努力。我想让这种意义回到我现在的生活中。我需要目标：做一些我可以全身心投入的事情，任何远离这个痛苦的季节的事情，所有超出了我房屋四壁的事，超出已长大成人的孩子们生活以外的事。

前几年带给我强烈的黑暗。就在我需要的时刻，我被铁杆朋友们抛弃了；在职业环境中，我被深深信任的女基督徒们恶待，她们背叛并攻击了我。我就像躺在通往耶利哥路上的那个人的化身，亟需帮助，受了伤，流着血。然而，朋友、家人、同事和信仰领袖在我周围走来走去，却毫无怜悯。我的好撒玛利亚人在哪里啊？

这事发生在几年前，但我仍在挣扎着。我永远无法摆脱这些经历吗？为什么我如此动弹不得？

当我盯着电脑上卡洛琳的问题时，眼泪慢慢地从我的脸颊上滑落。我感到比以往任何时候都更加孤独和被疏远。是否有女性能够回答这个问题？谁会对自己的生活有梦想？

我的下半场学院教练卡洛琳认为是有答案的，但我觉得自己是个失败者，即便从我最后上了她的训练课这个角度来看也是如此。她是一名执行教练。我丈夫是在他离开公司并寻找下一个目

标时发现了下半场学院，并为自己报了名。但他在参加教练课程之前就找到了自己的下一个目标。在听了我的抱怨和哭诉自己如何没有生活（目标）的多年之后，他把他的课程捐让给了我。

我很不情愿地同意尝试接受培训，因为我已经厌倦了这种感觉。我停滞不前，也不知道该怎么做。我在每条道上得到的都是“不”。我祈祷，哭泣，并乞求上帝再次使用我。我感到尴尬和羞耻，感到似乎对任何人都没有用了。我投简历，我做志愿者，但我不相信自己。我觉得我做了一系列错误的选择，尽管我的决定是基于真诚的祈祷、信心和信任而做出的。我感到很愚蠢。

我觉得好像上帝也不在乎我。在我年满 50 岁时，我的生活中已经有很多事情发生了，而我与上帝的关系一直保持不变。祂从未离开过我，但这种关系是如此难以言表。在困难时期，祂离我如此之近，唯有祂看见、知道、而不加评判地爱着我。然而，今天，我发现自己被上帝的沉默彻底摧毁了。祂也要离开我吗？

我是一个外向的人，一个按着工作清单做事的人，工作努力而又高效，我喜欢工作。为什么没有适合我的工作？为什么我选择留在家里陪我的孩子？我觉得自己很愚蠢。我应该一直工作下去，这样我就会有属于自己的东西：一份事业、一套作品、一个更好的学位。

据我所知，大多数做职业教练的人都是男性。他们是成功的影响者和领导者，他们创造了巨大的财富和资源。这些都与我无关。我感到很可悲。有一天，一个善意的朋友问我为什么如此郁闷。我像个小孩子一样呻吟着说：“我的孩子们都走了！我觉得我被抛弃了。”我坐在那里只顾抽泣。

显而易见的是，我所做的或不做的都是行不通的。我可以待在这个沮丧和自怜的地方，或者我可以冒险，复出并冲破这个障碍。

深呼吸。振作起来。

我按照指示做了作业。一边在努力地尝试着，又同时感到愚蠢。我回答了卡洛琳的问题。尽管这些问题看上去很简单，但却很难回答而且让我感到很痛苦。我需要去搜索我的内心和生命，要找到在我的中年阶段，我对上帝、对世界、对自己的真实想法。

在十二个月的教练课程中，卡洛琳和我经常是痛苦地来回反复着。我们每个月都有辅导电话，中间有家庭作业和阅读。在这些时间里，卡洛琳向着我的内心和生命说出真理。有一天，她试图向我保证，说：“许多女性到了中年都有你这样的感觉，被困住了。好消息是，你才刚刚开

始这个旅程。中年的旅程更像是种玉米而不是爆玉米花，它需要时间。就像一个正在向你展开的谜团。”

在听了我流着泪的更多自怨自艾后，她说，“感到灰心丧气是正常的表现，这虽不是个好消息，然而，有一句话要鼓励你：转变性的成长需要时间。有时，当我们开始一个新的生命阶段时，起初会有个衰退期”。

## 第二章 重燃梦想

让她更为震惊的是，最近仿佛有阴霾散去，她能以一种前所未有的方式看到.....

她已经准备好去冒些风险了，并开始向着她的梦想的方向前进了。

吕安·布利曾丁医生，《女性的大脑》作者

### 谢恩

我和朋友坐在她装了屏网的门廊中，蜡烛在晚风中轻轻摇曳。我们正在谈论我们的孩子在忙碌的夏天之后离家去上大学，由于 COVID-19 的大流行，每个人都出乎意料地返回了家中。现在限制取消了，她的两个孩子回学校了，空巢的现实对她打击很大。

“我不知道该怎么对待自己，”她说。“我想我有可以让自己忙起来的事可做，但是 .....”  
她的声音低沉下来，然后她指了指她的太阳穴说，“里面是空的”。

“你的梦想是什么？”我问道。“你梦想中的生活场景是什么样的？”

“噗嗤”，她嘲笑道，“我不知道”。

### 你的梦想怎么了？

当你还是个小女孩时，关心你的人们可能会问你：“你长大后想成为什么人？”“梦想过你的人生会怎么过吗？”你有可能并不缺少答案：我想当一名教师，我想飞向月球，我想为马工作，我想当总统。我想住在城堡里，我想成为一名医生，我想有很多孩子，住在乡下……梦想对你来说就像呼吸一样自然。

但是，如果今天另有一个关心你的人同样问你这两个问题，答案可能就不会那么容易了。就像同我坐在门廊中的朋友一样，当被问及你的梦想时，你甚至可能一片空白。这是为什么呢？在童年和今天之间发生了什么？你的梦想发生了什么？为什么你的梦想开关像是被关掉了呢？

“阻碍我成功实现中年转型的一些障碍是不安全感和怀疑。我总是把我的梦想束之高阁，等待生命中的另一个时刻。”特蕾西·林恩·拉塞尔，  
《故事之心》播客主持人

可能是你其实已经实现了你早年的梦想。也许你创建并管理了一个成功的机构，拥有一个令人满意的职业生涯；或者你已经把孩子们养育成了你为之自豪的人。你的梦想开关被关掉了，因为你觉得剩下的没什么可梦想的了。

也许你年轻时怀有的梦想被残酷的生活熄灭了，而那种梦想破碎的痛苦你太了解了。现在要再次梦想，这会让你很挣扎，因为你感觉很危险，特别是似乎没有人会相信你、支持你、甚至去理解你的时候，你的梦想开关就会因为你对希望的害怕而被关掉了。

可能是生活的需求让你现在看起来不可能有梦想。你正在应对艰难的环境或人际关系。当展望未来时，孩子们离开了家，你仍须在婚姻中努力，或面对不情愿的职业变化，你所能感受到的是恐惧、焦虑、羞耻或空虚。你的梦想开关被关掉了，因为生活把你压倒了。

或者，在你为家庭、事业或两者兼顾做出多年的牺牲之后，在这个生命季节里重新点燃梦想的想法，看上去似乎是荒谬的。梦想不是留给年轻女性的吗？你认为你梦想的季节早已过去了，于是你的梦想开关就关掉了。

无论原因是什么，对大多数人来说，在人生前半场如此容易就可实现的梦想，现在却销声匿迹了。然而，如果我们想在人生后半场过上喜乐而有意义的生活，我们必须重新把梦想开关打开。

那么，究竟什么是你的梦想开关？梦想又是什么意思？你的梦想开关就是你的一部分，那个能够并愿意向往新的和更好的事物的你自己。当你的梦想开关开启时，你会感到可以自由想象新的可能性、新的生活方式和新的人际关系。事实上，你不仅能自由地想象这一切，你还会对使梦想成真的冒险感到兴奋。

当我们谈到女性后半场的梦想时，我们是在说你是谁和你做什么。梦想是渴望，是憧憬，是窥见你所希望的在生活中成为现实。更具体地说，梦想包括使你的人生后半场变得最有意义的任何东西——从你想成为什么样的人，到你想如何度过你的时间和你想住在哪里。梦想是一把钥匙，去开启最好的你——那是上帝所赐予你的——是祂创造了独特的你并为你准备了独特的工作去做。

## 女性怎么看待她们对梦想的挣扎

在我们指导过的许多女性中，发现她们很难让梦想开关启动。也许你会对她们的一些挣扎产生共鸣。

- “当孩子们离开家，我不再工作时，我想，我的价值是什么？我的目的是什么？几年来，我在圣经里和祷告中寻找答案，却没有找到任何答案。”
- “即使是成功的企业女性也一直过着有约束的生活，特别是作为母亲。作为职业女性，我们也需要学习如何在没有束缚的情况下实现梦想。我们太习惯于在约束下最大化地去适应，以至于当没有约束条件时，我们不确定该怎么做了。真可怕。”
- “我认为丈夫们大多不理解（妻子们）对梦想的恐惧。在我们的文化中，男人总是被教导说天空是极限，但这不是大多数女性的经验。”
- “我可以为我的生活想象更大的事情，但我也会被困住。作为女性，我们的确关闭了自己的梦想开关，不会像男人那样自由地去梦想，因为我们在做着所有的照料工作，从而不觉得可以被允许去梦想。”
- “在我有家庭之前，我在事业上取得了成功。然后，当我成为全职母亲时，我拥有了我所想要的一切意义。现在，我的孩子已经长大成人，我不确定成功或意义意味着什么，更不知道梦想意味着什么。”
- “当我想到人到中年的时候，带给我的情绪是困惑、不安全感和灰心丧气，我怀疑我是否还有机会去尝试新的事情。”

我们相信重新开启你的梦想开关是可能的，你可以对你的生活有新的梦想。我们相信上帝对你的使命还没完成。我们相信，你在人生前半场所学到的一切，所经历的一切，所克服的一切，都成了你特有的宝库可让你去利用，这样你的下一个人生季节才可真正地充满喜乐和有目标。

## 挖掘你的宝藏

### 卡洛琳

要把你的梦想开关打开，首先要挖掘你的宝藏 - 那些隐藏在你的生活经历中和上帝放在你愿望中的各种天赋、资源、智慧，以及更多的东西。如果你像许多人到中年的女性一样，你的最初反应可能是认为自己没有什么宝藏了。而事实是，你可能觉得自己处于匮乏的状态，觉得自己

不如别人，或者觉得自己已经被抛在后面了，不再有什么资源可提供的了。但是，事实远非如此。无论你是否意识到，你的人生 - 过去、现在和未来 - 都埋藏在丰富的宝藏里。在接下来的篇幅中，我们将引导你通过一系列的练习帮助你挖掘这些宝藏，但首先我们必须承认，在这个过程中你可能会有一些情绪出现，我们会提供一些指导来帮助你驾驭这个过程。

转型式的变化在情感上具有挑战性。你可能会经历从矛盾到兴奋，从恐惧到希望，从悲痛到喜悦的各种情绪变化。尊重所有这些情绪是至关重要的。事实上，我们邀请你接受它们，和它们共处，把它们写出来，并倾听它们要表达什么。然而，当它们是负面情绪的时候，你会很容易陷入两种诱惑中的其一，要么完全回避它们，要么只关注错误的或已经失去的事物，因此而困陷其中。

“人生下半场（培训）是在我离开一份限制我潜力的工作时开始的。那是一个情绪冲突的时期：平静与压力，快乐与悲伤”。米歇尔·基尔伯恩博士

当你努力去压抑或感觉被情绪所征服时，很难进入到你的梦想和对未来的希望中去。虽然尊重和承认所有的情绪是很重要的，但同样重要的是，不要让消极的情绪主导你的前景。挖掘宝藏的目的是要翻过消极的一面，主要关注于你过去、现在和未来的美好和赋予生命力的那些事物上。与使徒保罗一起，我们邀请你将你的思想聚焦在“凡是真实的、可敬的、公义的、纯洁的、可爱的、可称赞的”（腓立比书 4:8）的事物上。

在你做后面的练习时，一旦负面情绪或记忆出现时，只需留意它，然后继续练习。简而言之，留意并前行。这是取自一种叫做“欣赏式探询”（Appreciation Inquiry）模式的练习，我经常在教练中使用。欣赏是指认识到人和环境中最好的东西，并肯定其优势、成功和潜力。探询是指探索、发现、提问，并对新的可能性持开放态度。因此，以欣赏探询的态度对待你的生活，就是欣赏、重视、探索和发现你独特的故事，并找到那些对你的未来和你的变化过程至关重要的宝藏。

这里有一些指导原则，可以帮助你从本章和后面各章的练习中获得最大收益。

- 最好是在一个宁静而美丽的地方，留出至少 30 分钟的时间进行安静的反思。或者，如果可以的话，计划用一天或更长时间进行静修，这样你就可以有更长的时间来祈祷和反思。
- 在日记中写下你对练习的反应。它们除了能帮助你更深入地反思外，这些记录下来的文字可供你继续反思，并在一段时间内用作参考的重要信息。事实上，在四个阶段中的每个阶段结束时，你都会被要求回顾你所写的内容，以获得更多的见解。



- 与值得信赖的朋友、灵修顾问、教练或小组一起完成这些练习。分享你的故事，让别人肯定你的故事，不仅可以给你所急需的陪伴，还可以为你的下一个人生季节获得宝贵的见解和方向。

现在是时候挖掘你的宝藏了 - 过去、现在和未来。在这个过程中，我们希望你将开始重新发现感恩、喜乐和希望。

### ***感恩：从你的过去获得财富***

在我最近一次教练课上，一位女士开始哭泣。“我觉得完全没有能力把我的梦想开关重新打开，”她说，“我不知道从哪儿开始，也不知道怎么开始。”

当我听到这样的呼求时，我邀请她们从感恩开始，从她们的过往中挖掘财富。从感恩开始，可以引出积极的回忆和强大的情感，这些记忆和情感往往指向未来的梦想。从这个意义上说，打开你梦想开关的第一步就像挖掘宝藏一样，因为能够揭示你人生下半场之谜的线索往往就埋藏在你前半场的某个地方。

首先是确认你对过去最感激的五件事。考虑一下你的人际关系、环境和机会。还要反思隐藏在你的困难、错误或失败中的任何宝藏，特别是你学到的或是塑造了你性格的事情。留意你收到的任何恩惠、礼物、奇迹或是怜悯。如果你觉得有帮助，可以按十年作为一段时间来反思你的生活。在你生命中的第一个十年、十几岁的青春期、二十几岁的青年时代，随后的各个阶段，每个阶段你最感激的是什么？

以下是其他女性在挖掘过去的财富时所发现的一些例子：

- “我感谢公司给我的工作，我表现得出色。虽然我是一个忙碌的单亲妈妈，但我们的餐桌上总是有食物，头上有坚实的屋顶。”

- “我现在可以说，我感谢我的父母在我很小的时候就把我带到了美国。尽管我的外表和感觉与其他人不同，但我获得了对所有种族和文化的同情和宽容。”

- “我感谢上帝从未离开我，即使是虐待我的丈夫最终走出家门的时候。我感谢自己还活着，感谢自己变得更聪明，感谢有机会为我的后半生做出不同的选择。”

- “我非常感恩能把我的孩子们抚育好，并让她们走入世界。”

一旦你确定了你最感恩的五件事，就用以下这些问题来解读每件事。

- 你在这个事件或经历中扮演了什么角色？
- 上帝扮演了什么角色？
- 哪些关系，如果有的话，对这一事件或经历做出了什么积极贡献？
- 是什么因素使这个环境成为一个赋予生命的环境？
- 你最喜欢的活动是什么？
- 这一事件或经历如何改变了你的生活或他人的生活？

接下来看这位单亲妈妈是如何用这些问题来解读她最感恩的事的。

• 你在这个事件或经历中扮演了什么角色？“我在生活中最感激的角色就是仅仅作为一个妈妈。虽然我努力工作，在事业上表现出色，但这从来不是我生活中最重要的部分。回家与我的两个孩子在一起是我最感恩的经历。”

• 上帝扮演了什么角色？“上帝是我的一切，是我们的一切。有一些日子我不知道我将如何度过，作为一个单亲妈妈，繁忙的工作使生活变得杂乱无序。但不知何故，我知道上帝一直在那里。”

• 什么样的人际关系对这一事件或经历做出了积极贡献？“我的父母是这段时间里上帝赐给我的帮助。我妈妈后来去世了，我仍然记得她是我最好的朋友。如果我有晚间的会议，这是常有的事，妈妈和爸爸都会在孩子们放学后去（替我）接她们。我不知道如果没有他们的支持，我一个单身母亲怎么能够应对。”

• 是什么使得这个环境成为一个赋予生命的环境？“当我想到这段时间所处的环境时，我首先想到的是妈妈和爸爸的家。虽然我喜欢自己的家，但这也提醒我需要做多少事来维持这一切。我们的家是如此繁忙，但爸妈的家却能让人感到平静。那是一个小而舒适的家，有着一个美丽的花园。生活在那里感觉更简单。那里让我感到很平静，可以真正得到放松。”

• 您最喜欢的活动是什么？“我喜欢做一个足球妈妈。我是认真的！我是足球妈妈、篮球妈妈、曲棍球妈妈、游泳妈妈！我花了很多时间坐在运动场边为我的孩子们加油。这对我来说从来不是浪费时间；我喜欢她们体育活动的每时每刻。”

• 这个经历是如何改变你的生活或他人的生活的？“做母亲是我的一切，是我生命中最重要成就。很难想象有什么比看着我的两个女儿成为美丽且自立的女性更重要。我一边写着一边哭

了，虽然现在一切都让我感到很害怕、很混乱，但我知道自己已经尽了最大的努力，把孩子们培养好了。”

感恩的力量可以帮助你记住给你带来快乐的东西 – 那些帮助过你充分感受生活的人、事件和经历。而这些来自你过去的财富可能是你未来的线索。对于这位单亲妈妈来说，虽然她作为小孩子的母亲的角色结束了，但她对未来的梦想是与她放慢脚步并营造一个更平静和更有意义的生活联系在一起。虽然她想在下半场继续表现出色，但她也知道自已不想承担太多的责任。记忆中她爸妈的家成了一条线索，帮助了她确定自己想的人生下半场中营造一个什么样的环境。

### **喜乐：你当下的珍宝**

梦想表达了带给我们喜乐的事物。我们梦想一段关系，因为没有什么能比成为这个人生活的一部分更让我们快乐。我们梦想一种经历，因为无法想象未来十年，还会有什么比为这项事业做贡献或活出这种激情来更有意义。我们梦想一个事件，因为一想到它的实现，我们就会高兴得热泪盈眶。

即使你还不觉得你对你的梦想有什么线索，你很可能对什么能带给你喜乐还是有线索的。我们所说的喜乐，不管有多么微不足道，是指任何能使你微笑、给你带来能量或使你感到更有活力的经历。当挖掘你当前的宝藏时，你要专心留意就在你面前的东西，有什么让你感到哪怕是一瞬间的快乐。你收集的珍宝最终可能指向你的梦想 – 那些梦想可能更接近你的想象。

从关注你的日常角色、活动、关系和环境开始。你的任务是留意并记录下瞬间迸发出的快乐、一束能量的火花，或是一种有活力的感觉。所谓的“记录”，是指通过文字写下来 – 写在日记本上、纸上、甚至你的智能手机上 – 最理想的就是记录在当下。

- 什么会让你面带微笑？
- 是什么让你的心变得活泼起来？
- 你和谁在一起时感到喜乐？
- 你当时的环境是什么样子的？

除了注意什么给你带来喜乐外，还要留意任何削弱你对生活的乐趣的事也很重要。写下那些窃取了你的喜乐、消耗了你的能量或使你感到乏力的事情。养成一个留意什么是带给你喜乐的和什么是剥夺你喜乐的日常习惯，把它们写下来，然后接着过你的日子。如果你当下忘记做了，你

仍然可以在一天结束时做一个喜乐回顾，反思你一天中的每个部分 - 早上、下午和晚上 - 把给你带来喜乐或夺走快乐的事情写下来。在这个过程中，当你在一天中注意到什么带给你喜乐，什么没有带来一丝喜悦，你的自我意识就会发展到一个新的水平。

你每天经历到的喜乐是你未来的线索。一旦你收集记录了五到七天的喜乐，对每周所写的内容做一次回顾。找出喜乐出现的任何方式，或能够把一次喜乐经验与另一次连接起来的线索。比如说：

- 哪些角色能持续地带来喜乐或夺走喜乐？
- 哪些活动能持续地带来喜乐或夺走喜乐？
- 哪些环境能持续地带来喜乐或夺走喜乐？
- 哪些关系能持续地带来喜乐或带走喜乐？

保持每天记录快乐和每周反思的习惯。所有这些都是珍贵的宝藏，可以使你离你的梦想更近。

### ***希望：你未来的黄金***

上帝知道你的人生会走到这个境地，祂也知道你接下来的最佳步骤。祂知道并珍视你心中的梦想，这就会改变你的一切。为你的未来采掘黄金是你学习重新梦想的关键。

首先，想象自己处于多年后的一个场景中，即你生命的最后一个时节。你的腿上有一本相册，里面装满了你后半生的快照。当你一页一页地翻看时，你希望看到自己和其他人的哪些影像？你希望什么样的角色、活动、环境和人际关系被拍照留了下来？这样做的目的是为你的未来和你的人生第二场设定场景，不做任何限制。你想有多么天然就多么天然，想要多么有创意就会多么有创意。让自己成为一个大胆的梦想家，甚至是一个叛逆的梦想家。为你的人生后半场收集图像，就好像没有任何人或事会对你说“不”一样。

以下有三个选项供你选择，用来帮助你对你未来的快照进行收集。

***想象一下你的快照，并把它们写下来。***你希望在你的未来看到哪些快照？你希望看到谁的脸在对你微笑？哪些人际关系得到了修补、恢复或兴旺发展？你处在什么环境中？你投入在什么活动中并扮演什么角色？哪些画面会让你觉得你的人生后半场是有意义的、丰富的、有益的？在你的日记中写下你想象的一切。

**创建一个品趣板 (Pinterest)。**从图像而不是文字开始创建一个品趣板。分为四个类别：角色、活动、环境和人物关系，每个类别都成为单独的一个部分。在每个类别中，贴上激发了你的快乐、创造力和好奇心的图片。把那些描述了你对未来最看重的东西和对自己的梦想的图片汇集在一起。

**用你的手机拍照。**收集图像的另一个方法是在你的一天中用手机拍照。给你希望在下个人生季节能成为你生活一部分的东西拍个快照。同样，重点捕捉那些能激发你梦想的角色、活动、环境和人物关系的图像。把你捕捉到的所有图像汇集到你手机上的“梦想”相册里。

无论你选择用哪种方式收集图像，一个星期，一个月，如果需要的话，甚至更长。然后留出时间来回顾、反思，并对你所收集的东西加以理解。当你思考你所写的文字或你所收集的图像时，什么东西对你来说最突出？这些图像中是否有一致的主题？什么让你感到惊讶？什么让你觉得害怕？什么东西让你产生一阵儿喜悦？把你所有的观察写在你的日记里。你挖掘出的所有宝藏都是帮助你为人生后半场筑建一个大梦想的线索。

## 敢于梦想

去梦想就是去冒险。由于这会令人担心害怕，让人感到脆弱，于是会激起我们抵触的情绪和抗拒的思想。然而，重新梦想即使令人再不舒服，但愿意考虑去冒风险，实际上就是你力量和勇气的象征。如同作家布莱妮·布朗所解释的那样，是的，当我们脆弱的时候我们暴露无遗；是的，我们在一个称作不确定的酷刑室里受煎熬；是的，当我们允许自己表现脆弱的时候，我们是在冒着巨大的情感风险。然而，承担风险，勇于面对不确定性和对外敞开我们的情感，并不等同于软弱<sup>10</sup>。

如果不冒着感到失败的风险，我们就无法去梦想。然而，我们相信，在这个过程中没有所谓的失败，只有学习。如果你愿意承担风险，你就能了解到什么对你的下个人生季节有用，需要留在过去的是什么。这就离你的梦想又近了一步了。

### 一个关于辽阔之地的梦

谢恩

一天晚上，我做了一个梦。在梦中，我正走过一座荒山。我从来没有来过这里，但我没有迷路。这是一个无色彩的场景，我独自一人，听到一个声音叫我的名字。那是一个认识我、爱我的人的声音。这个声音充满期待地强调着说：“谢恩，近了！要到了！”“来自亘古！”我急切地从声音传来的山的高处望过去，我看到了：一口深井出现在我面前。

我相信梦是信使，而我醒来时对这个梦的信息感到好奇。它让我想起了一个旧约中关于水井的故事，一段具体讲述亚伯拉罕挖水井的故事。在当时，水井标志着对土地的所有权和权益。在这个故事中，非利士人恶意地用泥土和杂物填满了所有的井，堵塞了水井，切断了生命真正的供应（创世记 26: 17-24）。

正如故事所说，当亚伯拉罕的儿子以撒搬回吉拉尔谷时，他致力于重新挖掘他父亲的水井。当他收回第一口井时，井涌出了泉水。但后来，吉拉尔的牧羊人与以撒的仆人争吵，所以以撒把这口井命名为埃色，“争吵”的意思。以撒继续前进。他的仆人们重新挖了第二口井，再次找到了救命的水。但因为这口井又发生了争吵，所以以撒给第二口井起名西提拿，意思是“指责”或“仇恨”。

当以撒和他的人挖掘第三口井时，他们没有遇到任何抵抗，因此以撒将这口井命名为利河伯，意思是“辽阔之地”。他说：“现在上帝给了我们这辽阔之地，让我们在这块土地上昌盛”（创世纪 26: 22）。那天晚上，上帝向以撒显现，说：“我是你父亲亚伯拉罕的上帝，你不要害怕，因为我与你同在。”（创世记 26: 24）

这个故事点燃了我灵里的想象力，我看到我现在的灵魂就像亚伯拉罕的一口井。生活的挑战使我的灵魂充满了破碎的关系、争吵和抵抗的污垢，以及碎片。然而，有一口井里面没有抵抗或恐惧，是上帝所赐的。那是赋予生命的井，充满了目的、喜悦和希望。一个我渴望的辽阔之地，一个让我的灵魂得以自由的空间，我可以成为我注定要成为的人。

重新开启你的梦想开关是你人生下半场旅程的起点，因为在接下来的过程中的每一个阶段 - 厘清思路、获得自由、领受呼召、开始行动 - 都建立在开启梦想的基础上。当你清楚自己是谁时，你的梦想开关就开始活动起来；当你从可能阻碍你的任何东西中解脱出来时，你的梦想开关就会深深地吸入了生命力。当你得到上帝的呼召，相信祂有具体的事情要你去做，你的梦想开关就

会被激活；而当你开始行动并承担某些风险时，你的梦想开关就会完全开始投入工作。这是一个过程，我们邀请你来经历这个过程，冒这一风险再梦想一次。

## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**当你挖掘你的过去、现在和未来的宝藏时，当你考虑冒险再次做梦时，有什么情绪、担忧或问题出现？与上帝谈谈心。

**询问：**你现在需要什么？例如，指导、实践帮助、安慰、勇气？求上帝提供给你。

**聆听：**静坐片刻，聆听上帝在对着你的心轻声发出的任何话语。

### **行动**

完成*挖掘你的宝藏*中描述的三个练习。

针对你从三个*挖掘你的宝藏*练习中所学到或发现的内容，确定一个你可以采取的行动。记住，行动只是向前迈出一小步。现在，集中精力做一些你能在未来一两天内完成的小事。把它写进你的日记里。

记下你对以下问题的回答：

- 当你为你的下一个人生季节展望“辽阔之地”时，你想到了什么？
- 哪些角色、活动、环境和关系会帮助你感受到能自由地成为上帝所塑造的那个完全的自己？

### **调整**

要提醒的是，调适是指敏捷、灵活，对新的想法、人和地点持开放的态度。练习调适是指考虑可替代的方案，分辨清楚最佳的前进道路。这可能意味着要开始一些新的事情或放弃一些旧的事情。你从自己的行动中所学到的东西，你想做出哪些调适？考虑在思想、言语或行为上要做出的任何调整，从而帮助你向前迈进。把它们写进你的日记里。

### 第三章 重识真我

*我前半生的身份是抚养孩子、工作和支持丈夫的事业。*

*当孩子们离开家时，我的人生下半场开始了，我也不再工作了。我感到不安和身份的丧失。*

*伊丽莎白·德安，学龄前儿童的妈妈机构（MOPs），首席导师*

在有孩子之前，卡米尔作为一名银行副总裁和主管 13 家分行的地区经理，她的事业蓬勃发展。当孩子出生后，她把她的心力和技能都倾注在做家庭主妇、学校董事会成员和教会领袖的角色中。在她养育孩子的这些年里，她一直奔来跑去忙于照顾其他人，以至于没有太多的时间考虑自己的生活。

女儿离家上大学，儿子也急切地填写大学申请表，空巢后的生活显得寂寞孤独。

“当时的情况是，接下来该怎么办？”卡米尔回忆说。“我感到一种空虚。现在会发生什么？我要做什么？我一直是孩子们学校的董事会成员，这一直是我的身份。我是我女儿的妈妈，我是我儿子的妈妈。但我现在会是谁呢？”

#### 身份丢失

当你第一次见到某人时，你如何介绍自己？你说你是谁？如果像卡米尔一样，你的身份一直与养育孩子联系在一起，你可能会在高中篮球比赛中介绍自己是杰克的妈妈，或者在你观看舞蹈表演时自豪地介绍自己是瑞秋的妈妈。如果你已经建立了自己作为企业家或企业高管的身份，你可能会通过描述你的工作或机构的名称来介绍自己。你的身份也可能与另一个人联系在一起，与一些地位的象征或成就联系在一起，甚至与死亡或离婚等创伤联系在一起。虽然所有这些事情都很重要，但没有一样能真正构成你的身份。

在你内心之处你是谁那才是你的身份，即使你完全没做任何事情。作家和心理治疗师鲁特伦·约瑟森是这样描述身份的：

*身份是创造性的最终行为 - 是我们对自己的塑造。在形成和保持我们的身份时，在感觉到的内在自己是谁和被外部世界所认可的身份之间，我们建立了一座桥梁。当我们对自己的身份有*



安全感时，我们就会理所当然地做我们自己。我们在自我和我们的世界中就有一种宾至如归的感觉，并有一种一致性和目的性的内在体验<sup>11</sup>。

在人生的前半段，我们的身份往往会发生转变，它依附于重要的人和所担负的责任。许多母亲围绕着她们的孩子建立自己的身份，无论她们是在外工作，还是在家里，或者两者兼顾。女性也会围绕着事业、丈夫、家族或年迈的双亲来建立自己的身份。虽然所有这些人和责任都很重要，但我们中有太多人对此过度认同，一旦离开了这些，就把自己丢失了。当我们的关系和责任发生变化时，我们会疑惑，“我现在是谁？”

中年时期最令人心痛的挑战之一是我们的身份被剥夺了。即使我们意识到这个季节或这份工作的结束迟早会到来，但当这一切实际发生时，我们对于应对丧失感和悲伤是没有心理准备的。如果失去了头衔，孩子离巢了，被人离弃，那么，在我们的内心深处，我们还会是谁？

重新找回真正的自我是后半场的一项重要任务。你仍然会有重要的关系，你仍然会是一个贡献者 - 这在你下一个人生季节中会表现不同。知道现在的你是谁 - 而不是曾经的你是谁，这能够使你在迈向下一步时做出明智的选择。如果你不知道你真正是谁，也不清楚你用你的生命做什么，那么最终会有某些事或其他人为你做出这些决定。

当我们处于人生的某个过渡期时，像中年期，都会受一种想法的试探，就是要去做某些事情，或任何事情，只要能使我们保持一种忙碌的状态。但是，要很好地进入你的人生后半场，你首先需要弄清楚你是谁。你是谁主要是一个有关存在的问题，而不是关于做什么的问题。当然，你是谁和你做什么有着错综复杂的联系，但它们并不一样。你首先是一个人，而不仅仅是一个做事的人。行进在这个令人困惑的人生过渡季节时，要抵制住关注做事先于做人的冲动，不要太快地跳到下一件事上。了解自己就是确保你的时间并聚焦目标。你前面的路不仅仅是寻找新的事情来做，而是要有足够长的时间停下来，以厘清思路并重新获得真正的自我。

### **找到身份：以弗所书 2:10 对你的呼召**

有关真我的圣经基础就是我们所说的在以弗所书第二章第十节中的呼召：

我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。

这个美丽的应许说的既是做人又是做事 - 你是谁（上帝的杰作）和你做什么（善行）。上帝已经知道你行善的最佳路径，这是祂为你所预备的。我们将在第八章中进一步探讨这个问题。但首先，让我们从你是谁开始：你是上帝的杰作。

“杰作”的希腊语翻译是 poiema，我们的英语单词 poem（诗歌）就来源于此。Poiema 的意思是“某些做成了的事”<sup>12</sup>。

从这个意义上看，上帝造了你；你是祂的创造和祂的杰作。祂在基督耶稣里巧妙而精心地打造了你（哥林多后书 5:17）。诗是非常美丽优雅的，而你是独一无二的，是具有巨大价值的艺术作品。即使你现在感觉不到，你也是祂的诗，是美丽的表达。祂在你生命中工作的全部目的是要使你 and 基督的形象相吻合，并通过你表达祂的爱、恩典和仁慈。

“我已经找到了我的呼召和我的身份，在我对年轻妈妈们进行门徒训练和带领时，允许上帝在我的生命中工作。”  
伊丽莎白·德安，学龄前儿童妈妈机构（MOPs）首席导师

这个人生后半场之旅不仅仅是去追求那上帝给予你的最好，而且是上帝对你的最好的表达 - 你是祂所创造的，要将你的生命倾注到祂的计划中。以弗所书 2:10 中的承诺是根本性的，不仅因为它是固定你身份的锚，而且因为它意味着你并不孤独，并且从来没有孤独过。上帝从一开始就认识你，称你为祂的同工，你是祂美丽的创造。

花点时间让这一真理渗透你心。你的真我被爱所环绕。即使是现在，上帝也在用祂的膀臂环抱着你，告诉你祂热烈地爱着你。祂因你而欢欣。你是祂的杰作，美丽的艺术作品。祂不会对你的挑战而感到震惊，没有什么能使你与你的创造者分开。祂大到足以处理你生命中的任何事情，因为祂已经知道真正的你。你有冒险的自由，因为你可以信任祂，祂说你是谁你就是谁。你是被爱的，是完全的，是一件艺术品，受重视并被珍惜。找回真实自我的灵性根基始于爱和恩典。

## 身份的基础

通过探索你是谁，不是谁，至少不再是谁，把你的身份建立在灵性的基础上。这个基础包含了上帝给你的一切，以及至今你所经历的一切，有积极的和消极的。从外部来看，塑造你身份的，包括了你充实的经历、关系和祝福，以及丧失、痛苦和悲剧。从内部来看，你的身份包括了你独特的才能和优势，即上帝自你出生就赋予了你的超能力。在邀请上帝进入你的生命时，你也

被赋予了装备教会的属灵恩赐。你可能有过这样的时刻：你感觉到圣灵的涌动，给了你智慧，警告你前面有危险，或者引导你去帮助别人。所有这些独特而美妙的恩赐使你成为你自己。

为了帮助你开始恢复你的身份基础，必须清楚你的优势，你的属灵恩赐，以及你是谁和不是谁。

## 识别你的优势

盖洛普是一家分析和咨询公司，帮助领导者和组织机构使用基于优势的方法（strength-based）来解决问题并助其成长。盖洛普使用了一个由心理学家克利夫顿（Don Clifton）开发的评估工具，即“克利夫顿优势”（Clifton Strengths）或“盖洛普优势”（Gallup Strengths）<sup>131415</sup>，用来帮助他们的客户开始理解和挖掘他们的优势。

### 评估你的优势

克利夫顿优势评估的创立人，心理学家唐·克利夫顿对人类的发展和行为，尤其是人类的卓越表现极为感兴趣。他有一次去图书馆，要求图书管理员给他看看有关反映人的正确方面而不是错误方面的资源，但被告知图书馆里没有这样的栏目。克利夫顿于是开始自己来创建一个。我们鼓励参与指导的所有女性作一个克利夫顿优势评估。评估共有 177 个问题，衡量 4 个领域中的 34 项才能。完成评估需要 30 到 50 分钟。为了帮助你凭着直觉回答问题，每个问题允许你有 20 秒的时间作答。设计这么短的时间是模仿了快速决策，这在现实生活中是经常需要做到的。要想了解更多关于克利夫顿优势评估，可访问 [www.gallup.com](http://www.gallup.com)。

“我正在用我对女儿们的爱，建立关系上的优势，以及我的焦虑经历，帮助从大学时代到我这个年龄段的女性们学习技能，帮助她们解决焦虑。” - 洛丽塔·丽芬，焦虑症导师

评估将人的优势分为 34 个“天赋主题”。我们发现这个评估对指导中年女性非常有帮助，因为评估结果以科学的方式证明了我们所有人都是独特而奇妙的被造这一灵性真理。许多中年女性需要被提醒这一点。事实上，根据评估结果，你是如此的独特，以至于要找到另一个有着和你一样的五大优势并且其强度排列秩序也和你一样的人，这样的几率仅仅是 3300 万分之一<sup>16</sup>。就从这 34 个天赋主题而言，在地球上要找到一个与你完全相同的人的几率是微乎其微的。了解你的天赋和

优势有助你在更深层次上认识自己：为什么你会被某些角色、活动、环境和关系所吸引，而不是另一些。

根据盖洛普的说法，你的优势始于你天然的才能，那是被定义为一些自然重现的思想、情感或行为模式，服务于你或他人。这些才能是你之所以为你的一部分，是你与生俱来的独特性。当你投入时间、知识和实践来培养你的才能时，你的才能可以发展成优势。想想在健身房的力量训练，你可能有着强健肌肉的发展潜力，但直到你实实在在地举重之前，你的肌肉将一直是虚弱的。当你致力于把你的天赋发展为优势时，这些优势就会成为你的超能力，成为你天生擅长的领域，它扎根在你是谁那个核心深处<sup>17</sup>。

在评估天赋时，盖洛普寻求卓越感、连贯感、渴望感和满意度。卓越是指对某件事情特别擅长，而连贯感则是对你而言来之容易的事情，你觉得自己就活在其中。你可能记得经典电影《烈火战车》，它是根据奥运选手埃里克·李德尔的故事改编的。李德尔觉得被呼召到宣教的领域是他的人生目标，但他也认识到自己的天赋。“我相信上帝造我是有目的的，”李德尔说，“但祂也让我跑得很快。当我跑步时，我感受到了祂的快乐。”<sup>18</sup>这种神圣的快乐体验也与渴望有关，那是你天赋组合中的另一部分。渴望是你被自然地吸引。当你觉得你在正确的地方做正确的事情时，你就在探寻渴望。

盖洛普在一个简单的方程式中捕捉到了所有这些成分：

$$\text{天赋} \times \text{投资} = \text{优势}$$

换句话说，你的天赋，乘以你在操练技能和积累知识方面所投入的时间，就等于你的优势，那是一种“持续性地呈现近乎完美表现的能力”。卓越的感觉，如鱼得水，心中对某种事物的渴望，以及当你在使用自己的优势时体验到的满足感，这些都是使你感到充满活力的原因<sup>19</sup>。

为了简洁，盖洛普将 34 个天赋主题分为四个领域：建立关系、影响力、战略性思维和执行力<sup>20</sup>。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。

**建立关系：**擅长建立关系的女性有着与他人合作和建立强大团队的诀窍。有这种天赋的人可以是一位天然的包容者（能注意到有人被忽视了并把他们拉进来），也可以成为一个召集人（有一种积极的能量和吸引他人的灵魂，把人们聚集在一起）。你可能有着一个同情心的灵魂，是一

个值得信赖的朋友 - 会向他人伸出援手，对他人的感受很敏感，而且很宽容。你的天赋可能包括从由关系中带来和谐，到识别他人独特的才能和潜力。

当卡米尔开始探索自己的优势时，她建立关系的首要技能是同理心 - 她可以通过想象让自己处于别人的境地来感知到他人的感受。卡米尔还有一种奇特的能力，她能感觉到他人未曾表达的需求和担忧，当她伸出援手帮助解决这些需求时，她能体验到瞬间的卓越感和上帝的喜悦。就在她自然而然地知道该对那些有需求的人说些什么的时候，卡米尔感受到生命的涌动。这对她来说很容易。她渴望帮助别人，并由此得到极大的满足。

你什么时候在与别人的关系中窥见到了卓越、生命的涌动、心中的渴望和满足感呢？写下你想到的一切。你建立关系的天赋可能是你了解自己优势的线索。

**影响力：**影响力天赋描述的是那些知道如何激励他人，维护自己和团队的人，并且他/她们通常在结识新朋友方面没有问题。那些在影响力天赋主题方面得分较高的人，包括了从富有表现力的交流者到那些喜欢把团队和个人的工作最大化的人。

想一想那个喜欢把人们聚集在一起的人，只要他/她在那里，就能使团队成为一个更好、更主动积极的一群人。我的一位同事，布兰达·奥唐纳（Brenda O'Donnell），就是一个具有影响力天赋的好例子。布兰达在掌控局势、为他人说话、激励个人和团队方面像是天生的。她喜欢认识新人，打破僵局，并与他人建立关系。她在社交活动中的感觉最好，并经常把向在场的每个人打招呼作为一个目标。这些互动给她带来了极大的能量。

你什么时候通过影响别人而窥见到了卓越、生命的涌动、心中的渴望和满足感呢？聚焦于那些你在激励他人，在对个人或团体产生积极影响，或在帮助某人最大限度地发挥其潜力的时刻。写下你想到的一切，无论多么微小。这些也是了解你的优势的线索。

**战略性思维：**战略性思维天赋描述的是那些喜欢分析和吸收信息的人。他/她们的天赋范围很广，从注重细节，能够分析性地思考，到对创造性的想法着迷。战略性思维者往往能觉察到一些模式，并能看到前面的途径，而这是别人所忽略的。这些是我们当中富有远见的人。

卡米尔发现自己最大的天赋之一 - 学习，就属于这个领域。她说，如果她在一天内学到了什么，那就是成功的一天。卡米尔意识到，她也有能够快速辨别相关模式和问题的才能，从而找到最佳的推进方式。在她后来对自己人生后半场决定最佳步骤的时候，她天生的战略性思维天赋成为重要的因素。

在你处理信息的过程中，你什么时候会感觉到一丝卓越、生命的涌动、内心的渴望和满足感呢？写下你对自己如何处理和吸收信息的了解认识，包括想到的任何例子。这些都是上帝如何特别地赋予你天赋的线索。

**执行力：**执行力天赋是那些知道如何促使事情发生的人的特征。具有执行力天赋的人通常是有成就的人，他/她们能把一个想法变成现实。不管有什么挑战，他/她们在组织活动、解决问题和持续完成任务方面有着天生的才能。

在执行力领域，卡米尔发现她的主要才能是信念。信念这一才能是使一个人能够从他/她们的激情和核心价值出发去采取行动。卡米尔对教育事业充满热情，尽管她感觉到自己的角色在半场发生了转变。

你什么时候通过促使事情完成而觉察到了卓越感、生命涌流、内心的渴望和满足感的那一瞥？写下你在执行力方面的自然感受。这些美妙的时刻是发现你优势的线索。

## 识别你的属灵恩赐

优势描述的是你天然的才能和擅长的领域，而属灵恩赐则是赐给每个跟随耶稣基督的人。使徒保罗将属灵恩赐描述为“圣灵显在各人身上，是叫人得益处”（哥林多前书 12：7），并指出其目的是“为要成全信徒，各尽其职，建立基督的身体”（以弗所书 4：12）。每个信徒都至少有一种属灵的恩赐，拥有多种恩赐的情况也不少见。上帝不仅希望你意识到自己的属灵恩赐，还希望你使用这些恩赐，并且每天成长在其中。请记住，你是上帝的杰作，是由耶稣基督，并通过耶稣基督，并为耶稣基督而造成的杰作。

圣经指出了十八种属灵恩赐。在你阅读这份列表时，考虑一下你可能有哪些恩赐，你或许想要有更多了解。

1. 行政管理：计划、组织能力，和领导教会或事工的能力（哥林多前书 12：28；罗马书 12：8）
2. 作使徒：拥有走出去传福音天赋的人，如传教士和教会创建者（以弗所书 4：11-12；使徒行传 13：6-12）。
3. 辨别力：为某些境况和为某些希望遵循上帝教导的个人带来智慧的能力（哥林多前书 12：10）。

4. 传福音：教导救赎信息和属灵真理的恩赐（以弗所书 4：11-12）。
5. 劝勉：一种除了教导以外，进一步提供支持和鼓励的恩赐，是属灵的拉拉队员（罗马书 12:7-8）。
6. 信心：坚定不移地相信上帝和圣经的信念（哥林多前书 12：9）。
7. 奉献：一种使人能够慷慨地、愉快地、有目的地奉献的能力（罗马书 12：8）。
8. 医治：一种使得他人在身体和其他方面得以医治和恢复的能力（雅各书 5：13-15）。
9. 帮助：支持基督身体（教会）中的其他肢体的恩赐，以使得他们能够自由地运用他们的恩赐（哥林多前书 12：28）。
10. 好客：以热情和服务精神欢迎他人进入家庭或教会的能力（彼得前书 4：9-10）。
11. 知识：表现为对研究圣经的渴望，以及分析经文和保存信息的能力，以及拓展神国的天赋（哥林多前书 12:8）。
12. 领导力：在基督的身体里激励他人实现天国目标的能力；通常见于牧师、教师、传道人和平信徒领袖（罗马书 12：8）。
13. 怜悯：能够敏锐感知到他人的需要和痛苦的天赋（马太福音 5：7）
14. 说预言：代表上帝对他人的生活说话的能力（哥林多前书 14：1）。
15. 侍奉：类似于有帮助恩赐的个人，他们有一颗以实际行动服侍教会和其他信徒的心（罗马书 12：7-17）。
16. 说方言：在被圣灵充满时说出一种属灵语言的能力（哥林多前书 12-14）。
17. 教导：能把圣经、教义和教会历史清楚地向他人传讲清楚的能力（出埃及记 4：12；彼得前书 4：11）。
18. 智慧：对复杂的情况有洞见并达成解决方案的能力（哥林多前书 12：8）。<sup>21</sup>

虽然圣经没有提供一套识别属灵恩赐的公式，但有四个步骤对我们辅导过的许多女性在发现她们的恩赐时有帮助。我们鼓励我们辅导的每个人使用这四个步骤，即祷告、服侍、咨询他人和进行评估。

**祷告。**与所有事情一样，尤其是在人生后半场的（探索）过程中，第一步就是以祷告开始。祈求上帝的指引和鉴别。这是基于这个承诺：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门”（马太福音 7：7）。

**服侍。**开始在你的教会服侍或在慈善机构里做志愿者。作家兼牧师查尔斯·斯坦利说：“发现你恩赐的最好方法可能就是在各种事工环境中去服侍。当你找到适合你天赋的领域时，你就会知道了”<sup>22</sup>。

想知道你是否有怜悯的恩赐吗？那就寻找监狱、医院或安宁疗护的事工。你认为款待他人恰好适合你吗？请在你的教会中担任迎宾员，或接待新成员一起喝咖啡，或为来访的教师和传教士举办招待会。上帝对你属灵恩赐的使用方式和地点是没有限制的。开始服侍，去发现你的最佳之处吧。

**咨询他人。**询问最了解你的基督徒朋友，他们在你身上看到了哪些属灵恩赐。这些交流会产生许多效果，也会是极大的鼓励和肯定。此外，你可能希望咨询熟悉你的事工领袖、牧师、长老或小组长，他们在帮助他人识别和使用其属灵恩赐这些方面有经验。许多教会还为那些希望更深入地识别和利用自己属灵恩赐的人提供课程。

**进行评估。**有多种书籍和在线资源可以提供评估，帮助你识别你的属灵恩赐<sup>23</sup>，其中一些是免费的。我们发现，这些工具与前面的几个步骤，即祷告、服侍和咨询他人结合起来用时会有最好的效果。在你识别自己的属灵恩赐时，继续寻求上帝的引导，并邀请值得信赖的朋友和导师参与到这一过程中。

通过辅导，卡米尔从阻碍她的因素中解脱出来，尝试了一些前进的新途径，最后进入到她的真实身份，这使她在更深层次上了解了自己。卡米尔的主要属灵恩赐原来是奉献。她是她资源的出色的管家，并总是在关注帮助他人的机会。并且，她是一个喜乐的奉献者，这个特点对她的后半场目标至关重要。卡米尔还具有辨别力的恩赐，因为她能轻易地分辨出真相和谎言。她面临的挑战是如何利用这一天赋，相信上帝在这方面赋予她的直觉。卡米尔在信仰恩赐方面的评估也得到高分值。在这里，你可以看到属灵恩赐和优势开始共同发挥作用了。她的信仰恩赐与她的连结性优势之间产生了共鸣。卡米尔有一个坚定的信念 - 相信有一个更大的目的，而且她与仁慈的造物主是相连结的。



## 识别你是谁 你不是谁

当你在四个主要领域：角色、活动、环境和关系中确认你是谁和你不是谁时，你在人生下半场中的目的会变得更加明显。与重新开启你的梦想开关相联系，你已经对这些领域做了一些思考了。现在，我们邀请你再迈前一步，确定你在每一个领域中是谁，不是谁。在阅读完每个领域的描述后，使用下面几页的图表来反思你是谁，你不是谁。

**角色。**角色是指你在人生的不同季节所起的作用。例如，你可能作过妻子、母亲、朋友、主管或企业家等角色。角色在家庭、组织或事工中也会发生变化。例如，你可能从参与学前儿童的妈妈（MOPs）小组开始，然后转而成为小组中的首席导师。确定你在下半场想要扮演的角色，对于为第四部分 “开始行动” 做准备尤为重要。

我不是谁	我是谁
<ul style="list-style-type: none"><li>你失去了哪些角色？</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>你在哪些角色中茁壮成长或感到精力充沛？</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>哪些角色不再适合你了？</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>哪些角色允许你使用你的优势和属灵恩赐？</li></ul>

**活动。**活动是你为日常工作和目的而做的部分事情。活动可以是为了有趣，如社会兴趣，也可以是你的职业的一部分，如参与商业活动。一项活动可能是被安排好了的正式事工的一部分，也可能是你自己喜欢做的事情，如散步或骑自行车。活动代表了你生活中*行动*的部分。

我不是谁	我是谁
<ul style="list-style-type: none"><li>你已经失去了哪些活动？</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>哪些活动能使你充满活力或使你感到如鱼得水？</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>哪些活动你不再感兴趣了？</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>哪些活动让你感受到出色的体验，或帮助你感到自己正在做出贡献？</li></ul>

**环境。**环境是指我们周围的地方和条件<sup>24</sup>。想一想在你生活中让你感到最有活力的地方在哪里，也就是你最能茁壮成长的情境。例如，有些女性可能会在繁忙的城市环境中茁壮成长，而另一些则可能在大自然中感受到自己的最佳状态。有些人可能觉得在有着很多活动和行动的大群体中很有成就感，而另一些人则喜欢一个平和安静的地方。然而，环境并不局限于地理位置。环境还包括你所在之地的条件，例如你在那里体验到的美感或安全感。当你思考你想置身于其中的环境时，尝试回忆一下你曾经去过的那种地方……那里让你感受到最有力量和可以最自由地做你自己。在你的记忆中，环顾四周环境并描述出来。

我不是谁	我是谁
• 你失去了进入哪些环境的机会？	• 你渴望置身于什么环境中？
• 哪些环境使你疲惫不堪？	• 哪些环境使你受到激励或给你带来喜乐？

**关系。**关系是你所拥有的，围绕着共同目的、背景或利益而形成的支持系统。关系包括家庭、朋友、工作同事、事工或志愿者关系。在帮助那些处于人生转型期的学员时，下半场学院的创始人鲍勃·布福德曾问及他们在关系上的“健康与优势岛链”，也就是，那些建造你，为你的生命添加能量，并帮助你向前迈进的人。

我不是谁	我是谁
• 你失去了哪些关系？	• 你渴望什么样的关系？
• 哪些关系发生了变化？	• 哪些关系给你带来快乐和平安？

我们刚刚涉及了大量与身份认同的基础相关的内容。虽然这可能会让人觉得有很多东西需要吸收和处理，但这是非常值得投入做的事。当你清楚自己的优势、属灵恩赐以及你是谁而不是谁时，你就可以为你的下半场打下了一个强大而牢固的基础。

## 谨防身份盗贼

在重识真我的过程中，会有一些你必须克服的障碍，我们称这些为身份盗贼，而需要注意的三个最关键的盗贼实际上就住在你里面：比较、依恋和内疚。好消息是，当你意识到这些身份盗贼时，你可以正视它们并将它们赶走。

**比较。**有人明智地指出，“比较是快乐之贼”。它也可能是身份的盗贼，正如卡米尔在与其他四位女性一同参加后半场教练项目时所学到的。“我会衡量她们，”她说，“我所想的是，‘哦，我的天哪，我永远无法达到她们的标准’。一位女士正在向中国发送圣经，另一位在金融界有一份大工作。而近年来，我所做的就是做午餐和出席体育赛事。”

比较剥夺了卡米尔的快乐，并使她灰心丧气。她常说，“我会在后半场比赛中不及格”，直到她开始探索自己的长处和属灵恩赐时，她才能够把目光从其他人做的事情上移开，专注于她独特的天赋和被呼召的事上。然后，仿佛被爱放大了一般，在她的优势清单上的一个词凸显而出：学习者。

这正是她的基本优势，一种与她的真我最相呼应的力量。一阵喜悦的迸发帮助了她把比较放在一边。她接受了这样的承诺：上帝对她的梦想比她自己所能想到的任何东西都要好。她将成为她自己人生经历的学生，这样她就能向新的目标迈进。

不要让比较偷走你的快乐。不要让它干扰你，以至于把你的精力集中在别人身上。不要错过你内在的东西。正视比较这个身份盗贼，重新找回真正的自我。

*你在哪些方面，如果有的话，将自己与他人进行比较？这如何使得你无法向前迈进？*

**依恋。**依恋是指你牢牢持守的、阻碍你前进的任何事物。这包括你在后半场继续采用可能曾经对你有好处但不再起作用的想法和行为模式，例如，做你一直在做的事，只是因为你一直在做。你所坚持的任何不再对你有用或实际上阻碍你前进的事物都是一种依恋。

当你开始发现自己的优势，并期待着一个新的目标时，依恋往往变得最明显。这时，你的过去可能会向你呼唤，就如同卡米尔经历的一样。她回忆到：“当学校要求我担任董事会主席时，我正在为无法参与到孩子们在学校的生活而感到悲伤。”我感到被这事所吸引，但也很矛盾。长期以来，这一直是我的身份——儿子的妈妈，女儿的妈妈。我知道我将永远是孩子们的妈妈，但随着我的孩子们去上大学，情况正在改变之中。即便如此，我还是会很容易就答应的。

*“当我意识到这一点时，我就一直在祈祷，求上帝帮助我采取下一步行动。在孩子们的学校继续服侍并不是上帝要我做的事。我曾经在银行、教会和孩子们的学校担任领导职务，但也许上帝在召唤我以不同的方式担任领导。”*对卡米尔来说，现在正是向不再适合她的事情告别的时候，这样她才能继续前进。

*你的依恋是什么？什么事物你可能紧抓不放但不再适合你，或与你的身份不相一致？这些执念是如何阻止了你迈步向前？*

**愧疚。**愧疚是另一个身份盗贼，会让你找不到真正的自我，特别是因让别人失望而感到愧疚。

别人对你可能有他/她们自己的想法，认为你应该是谁和不应该是谁。当你开始做出改变时，特别是对那些不再适合你的事物放手的时候，你可能不得不说“不”，让这些人失望。那些尊重边界和个人成长的人将接受你的决定，但另一些人可能不会。事实上，他/她们可能试图让你感到内疚或压力，以至于不做出改变。关键是要认清这些手法—本质上是有害的影响。

你不必为想要实现新的梦想、尝试新的事物或做出积极的改变以向前迈进而感到内疚。如果你觉察到自己在想一些事情，比如我不敢迈出这一步，因为这会让某人失望，或者我不能放手不管这件事，因为这会给某人带来困难，那么你的身份就在愧疚的掌控之中。

保守你的心。在你的生活中，有些人想施压于你，想让你变成一个本不该是你自己的那种人。如果可能的话，你需要与这样的人保持距离，或者设定一个界限，以防这样的人在你的生活领域成为不速之客。让自己离开那些好评判的人，并断开因你让他/她们失望而产生的内疚。

*在哪些方面，如果有的话，因为让别人失望而产生的内疚感可能使你无法前进？*

## **以弗所书 2:10 对你的召唤正等着你**

当卡米尔确定她的优势和恩赐—同理心、学习、奉献和鼓励他人时，她能够在内心深处清楚地知道自己是谁。卡米尔和她的丈夫相信**连结**是他们的共同目标，因此他们最终成立了一个基金会，使他们能够将时间和资源投入到他们所确信的事业中去。对信仰的笃信和对学习的热情使她也在社区里承担了做妇女的圣经教师这一角色。她现在对上帝赋予的核心身份是这样表达的：“成为去倾听的耳朵，去感受的心灵，去鼓励的舌头”。

最重要的是，卡米尔在这个过程中学到了最震撼的一课—她是被爱着的，被接受了，而且完全是按着她的本相。因为她的身份牢牢地扎根于基督，她已经被上帝所悦纳了。当她考虑新的

机会时，她的指导语是**恩典**和**信任**。从现在开始，她决定做的任何事情都将建立在她是被上帝所造的这一认识的基础之上。“我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。”（以弗所书 2:10，下同）。

你的以弗所书 2:10 的呼召正在等待你。它是由**诗人**专门为你而创造的，祂以你为乐，爱你，甚至在你最具挑战性、最糟糕的日子里。接下来的一步是你要做的。基于你的梦想和你所发现的真我，是时候开始为你的人生下一季创作一个新的篇章了。

## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**与上帝谈论你对真我的任何新观点。你认识到哪些优势？当你开始追求以弗所书 2:10 的呼召时，你意识到了什么感受？

**询问：**你现在需要什么智慧？哪些资源可以帮助你？上帝可能会把谁带来，为你的旅程提供洞察力和鼓励？

**聆听：**当你走在这条新路上时，求上帝给你启示。然后静坐片刻，邀请祂向你说话。

### **行动**

- 完成**身份的基础**这部分的练习。请注意，其中一些练习，如识别你的属灵恩赐，可能需要较长的时间。
- 在**警惕身份盗贼**这部分当中关于比较、依恋和愧疚每一节问题的末尾，把你的回应记录下来。

### **调整**

根据你从行动中所学到的，你想做些什么调整？考虑一下你在思想、语言或行为方面要做的任何调整，以帮助你向前迈进。

例如，你可以在对自己的优势和属灵恩赐的看法上作出调整，或者你在找回真我的时候，可能需要把你与他人讨论过的，有关你的界限与需要的对话记下来。把这些调整写在你的日记里。

## 第四章 重整价值观

*我是怎么在前半场和后半场之间改变的？*

*我说得更多了，默许的更少了。并不像以前那样在乎顺势而为。*

*米歇尔·基尔本博士*

三十年来，玛尔尼·奈尔一直生活在高危社区并为其服务。她拥有哈佛大学的语言和文字学博士学位，她把自己的生命献给了青少年，她爱他们就像爱自己的孩子一样。她还在柬埔寨和卢旺达做过志愿者，并努力为约旦和黎巴嫩的叙利亚难民儿童扩大教育机会。当玛尔尼来找我们做教练时，我们可能认为她的生活已经很充实和满足了，直到她分享了她的故事。“在临近 50 岁的时候，我突然受自我意识重重一击 - 我讨厌自己的生活，”玛尔尼说，“我记得就在我恍然大悟的那个时候，我变成了连我自己都不认识的人。我不再是一个爱玩的、快乐的、自由自在的我，我变成了一个昼夜都在工作的人。而且当我不工作时，我连生活的精力都没了。”

十年前，玛尔尼成为圣地亚哥一所小型特许学校的创始董事，该学校为新来的难民学生服务。这是一个充满激情的项目，她热爱这所学校和这些学生。然而，繁重的工作也让她耗尽了精力。玛尔尼不停地做一些并不能带来生命活力的任务。年复一年地，她告诉自己，事情安顿好后，她开始享受工作的时刻就会到来。但是，学校一直在增长，而且总是有新的挑战。

作为一个终生的企业家，努力工作对玛尔尼来说并不是新鲜事，但现在她感到被吸干了。无论她怎么努力，玛尔尼都找不到热情和喜乐。“我一直觉得中年危机是个笑话，”她说，“这是一个中年男人买一辆红色跑车并为了一个年轻的模特离开他的妻子的借口。然而，到了我的中年危机时，我无法振作起来 - 这就不是个笑话了。”

玛尔尼曾计划在学校工作到退休，并且没有后备计划。但是有一天，她知道自己已经做够了。她不想再多工作一天，她开始准备并实施领导权的平稳过渡。然后，玛尔尼辞职了 - 不只是她的工作，还有她熟悉的生活。她搬到了其他州，决定休一个安息年来恢复。

“当我离开圣地亚哥的生活时，大多数事情让我感到非常不确定，”她说，“但有一件事对我来说是绝对清楚的，我创建的机构的价值观是让每个人繁荣发展 - 除自己以外。为了确保其他人

玛尔尼知道她对世界的贡献还没有完成，但她不知道接下来可能会发生什么。她唯一知道的是，她内在的某些东西需要转变。她隐约感觉到，需要改变的是她的心而非她的头脑。理解或甚至承认她的感受一直是一种挣扎。觉察自己的感受可以帮助她明确自己的价值观 - 什么是最重要的 - 这对玛尔尼来说是一个新的但却望而生畏的想法。但倾听她的心声，灵魂的渴望，是她最终找到自己真正价值的方式。

## 什么是价值观？

价值观是你的存在与你的行为的品质，界定了什么对你最重要。从爱到信仰，从冒险到幽默，价值观是激励你的理想，是你活出真实自我的关键。你的价值观在你的选择中得以实现 - 具体来说，就是你为实现这些价值观所做的选择。根据心理学教授史蒂文-海斯博士的说法，拥有价值观需要的是意图。他写道：

*价值观贡献于任何领域，任何年龄，任何情境下，你不会去“发现”它们。你选择它们。你必须做探索、寻找、选择和拥有的工作。<sup>25</sup>*

因为价值观是激励我们的品质，海斯还指出，它们永远不可能完全实现，只有接受和展现 - 这样做才能使我们走上实现的道路。

正如我们对上帝的信仰会在我们的生活中体现出来一样，我们的价值观也会在我们的行动中体现出来。我们的价值观给了我们方向并且是我们的决定和行为的驱动力，无论好的还是坏的。当我们的生活与对我们最重要的东西不一致时，我们最终会失去能量。我们甚至可能达到一个程度，像玛尔尼一样，意识到我们对自己的生活感到讨厌。

越来越多的研究表明，明确价值观 - 特别是将价值观写在书面上 - 会大大增加一个人成功的能力。我们将引导你通过一个程序来帮助你明确自己的价值观，但首先我们要解决一个经常被忽视但又至关重要的问题。

## 价值观与情感智能

无论我们是否愿意承认，我们成功地活出价值观的程度深深地受着我们的情绪的影响。根据情感智能研究领域的先驱丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）的观点，我们的情绪在引导我们面

对困境和任务时是如此重要，以至于不能只靠智力来解决问题，比如危险、痛苦的丧失、在挫折中仍坚持目标、与伴侣结合、建立家庭<sup>26</sup>。虽然我们不能选择是否有情绪，但我们可以意识到我们的感受，并根据什么对我们是最重要的来管理我们的选择和行为，这就是情商在发挥作用了。然而，在我们解决这个问题之前，我们首先需要了解一些情形，即关于情绪有时怎么会置我们的价值观于不顾的。这里有一个场景可以证明这一点。

想象一下，你拥有一个关系性连接的价值观。一天早上，有一个电话打进你的手机。来电显示那是一个你正在躲避的人，你不想和他说话（我们都有这样的人）。你的大脑就有了反应。你的感觉如何？你是尊重你的价值观，接听电话呢？还是让它转入语音信箱？

这个电话就是所谓的事件，你的情绪无法不与它绑在一起。最近的一项研究发现，我们每天有超过 6,000 个想法，而每一个想法都有一个与之相关的情绪<sup>27</sup>。那么，你的大脑是如何处理所有这些想法和情绪的呢？

事实证明，你的大脑有两个不同的部分 - 思考的部分和情感的部分。大脑的思考部分是前额叶皮层。它负责管理逻辑、决策和行为。前额叶皮层也被称为执行中心，我们通常把它与负责大脑的理性决策联系起来。然而，在大脑的后面有一个叫做杏仁核的东西。这是你大脑的情感部分。任何想法在被前额叶皮层处理之前，它们要经过杏仁核。换一句话说，大脑在对事件作理性的处理之前，先从情感上进行处理。当你遇到一个你的杏仁核认为是迫在眉睫的有威胁的事件时，大脑可以绕过理性思维，本能地做出反应以保证你的安全。这就是所谓的“杏仁核劫持”。

许多中年人可能记得那个反麻醉毒品的电视广告，一个人举着一个鸡蛋说：“这个是你的大脑，”他指着炉子上的一个平底煎锅说：“这就是毒品。”然后，他把鸡蛋敲进锅里，把啾啾作响的鸡蛋拿到镜头前，说：“这是你的大脑在吸毒。”虽然情绪肯定不会像毒品那样煎炸你的大脑，但每天 6000 个想法和情绪的持续轰炸确实会让你的大脑“啾啾作响”。

“到了中年，我很焦虑、紧张，而且容易动怒。我想恢复我的幽默感。我想找到我的中心，并且我的所为与我的价值观一致，不是一个公司的价值观声明。在工作中，我慢慢地退后，避免举手接新的任务。我渴望安静的时刻和在大自然中的时间。耳边的低语越来越响。‘是时候了’”。弗吉尼亚·桑布科，前客户服务主管

当你的情绪大脑将事件处理为积极和有价值时，就会激发出积极的情绪，如快乐或满足的感觉。在这种状态下，你会感到有创造力，参与其中，并能做出与你的价值观相一致的决定。



另一方面，当你的情绪大脑将事件处理为消极的时候，会引发负面情绪，如担忧、沮丧或压力。如果情绪化的大脑将事件解读为严重的威胁，它就会“劫持”或绕过思考的大脑，从而使你更难以按照与你的价值观一致的方式行事。

### 六种情感智能

基于研究和神经科学，Genos International 识别出了六种核心情感智能。每种能力都存在于一个连续序列中，其范围从一端的“无成效状态”到另一端的“富有成效状态”。在无成效状态下，我们的认知资源受到损害，这意味着我们失去了创造性地思考和行为的能力，不能感知到最佳途径。在富有成效的状态下，我们意识到并管理自己的情绪，这使我们能够创新，找到解决方案，并向前推进。操练这些核心能力的目的是为了越来越善于生活在富有成效的状态中。

当你阅读六种情感智能的描述时，试着回忆一下该能力处于有成效状态和无成效状态的经验。例如，你最近什么时候有过自我意识处于有效状态的经历？自我意识处于无效状态的经历？如果有帮助的话，把你的见解记在日记中。

- 1. 自我察觉：**意识到你的情感以及你的感觉和情绪对你作出的选择和行为所产生的影响。当你有自我意识时，你会意识到你的感觉如何影响你的思维和生活质量。你也会意识到你的情绪会如何影响到你对他人的影响。
- 2. 觉察他人：**注意到和对他人予以确认，并且对他人会如何感受保持敏感。当你对他人有察觉时，你会更有同情心，并能够从他人的角度看待生活。相反，当你没有意识到别人的感受时，你可能会被认为是不敏感或漠不关心。
- 3. 真实表达：**真诚，心口如一，言行一致。真实意味着诚实地表达你的感受和什么对你是最重要的，即使它不是大众的观点。
- 4. 情感推理：**在做决定时，利用你和其他人双方的感觉信息。在有效的状态下，你是开朗的和具有创造性的。研究表明，在杏仁核被劫持的情况下，你能做出良好决定的能力是有限的，你的情绪让你的系统停顿下来。
- 5. 自我管理：**管理你自己的情绪和情感。好消息是，你可以管理好自己的情绪和情感，在人面前能表现出心理弹性而不是喜怒无常。你也可以把注意力放在评判性的自我对话上，以更好地管理你的生活，而不至于让负面情绪助长。
- 6. 积极影响：**通过创造一个富有成效和赋能的环境来影响他人的感受，而不是表现得无动于衷。当你在紧张的情况下通过解决问题、表达同情心和运用情绪智能来积极影响他人时，你就会成为一个鼓励者和激励者。

以健康的方式对价值观和情感两方面都尊重的关键是发展情感智能（Emotional Intelligence）<sup>2829</sup>。根据 EI 领域的研究和咨询公司 Genos International 的说法，情感智能是感知、理解和推理我们自己的情绪和我们周围的人的情绪的能力。当我们操练情感智能时，我们对

事件会有更多建设性的和积极的反应，利用我们的情绪来决定什么对我们最重要，然后按照理想的价值观生活。

也许你也开始明白你的情绪如何既促进你又阻止你实现自己价值观的能力。当玛尔尼开始她的中年转型时，她所知道的是她讨厌自己的生活。虽然她把失望、愤怒和幻灭的情绪埋藏了起来，但她无法永远压制这些情绪。她生活中的一个又一个事件使她崩溃，直到她甚至很难想起什么对她是最重要的。她不得不倾听她的情绪，她的情绪告诉她要明确她想在后半场活出的价值观。每当你的生活与你的价值观不一致时，你的情绪会让你知道。利用这个上帝赐予的礼物，就是情感智能。

确认你的价值观

思考你的价值观可以从你生活中最喜欢的事物入手。比如，角色、活动、环境，以及能给你带来欢乐和激情的关系。关键是要确定你真正关心的是什么，而不是你认为你应该关心的是什么。有一种方法可以获得有关你的价值观的线索，当你读一本书或看一部电影时，留意使你动情的是什么。留意故事中的什么引起你的共鸣，或哪个角色激励了你。或者你可以为你所崇拜的人列一个名单，并记下他们的特征。这些特征往往是你价值观的绝佳线索。其他好的线索可能来自于你最喜欢的圣经经文，或者来自于你可能有的个人或家庭的某些座右铭。例如，“保持良善”，“不怕做难事”，或者“要坚持游泳”。

100 个价值观词汇

成绩 准确性 行动力 适应性 冒险 真实性 美感 直率 挑战 清洁 协作 承诺 社区 能力  
团结 合作 创造性 决断性 民主 纪律 探索 多样性 优雅 平等 卓越 公平 信仰 名望 家庭  
财务安全 天资 专注 宽容 正规性 自由 友谊 乐趣 温和 感恩 努力工作 和谐 诚实 希望  
幽默 改善 包容性 独立性 非正式性 创新性 完整性 强度 参与性 喜悦 公正 善良 知识  
领导力 学习 爱 忠诚 非暴力 教养 秩序 爱国主义 和平 完美 个人成长 权力 实用性  
维护 隐私 繁荣 认可 结果 风险 浪漫 安全 自我控制 服务 重要性 简单性 技巧 自发性  
稳定性 标准化 身份 战略 成功 团队 及时性 传统 安宁 信任 真理 合一 丰富性 脆弱性  
财富 获胜 智慧

当你完成以下练习时，请把你的线索记牢，该练习的目的是，使你在识别什么对你最重要这方面快速启动。

- 100 个价值观词汇列表。仔细研究一下这份清单，把所有能引起你共鸣的词圈出来。如果你想到了清单上没有的其他词语，请把它们写下来。

- 接下来，审查你圈出的词语，将你的选择范围缩小到最能反映你价值观的五个词语。关键是要忠实于对你最重要的东西。例如，你可能重视圣灵的果实，如爱、喜乐、和平和忍耐，但更具体的价值是安全和爱的关系。在圈出对你最重要的价值观时，要勇敢而真实。

- 在空白表格中的左栏写下五个价值词。如果你更愿意在你的日记里再列一个表格，那就在那里完成吧。
- 在表格中的右栏写下你对每个词的感受。比如，发现这个词或许让你产生一种有活力或兴奋的感觉。不要想得太多，想到什么就写下什么。
- 简要回顾一下你已经写下的词，根据每个词对你的重要性进行排序。用一个从 1 到 5 的等级序列，1 是你最重要的价值，其次是 2，依此类推。把数字写在每个词的旁边，然后在最重要的价值词上画个圈。

五个最重要的价值观词汇	这些价值词汇给我的感觉

一旦你完成了这张图表，在你的日记里反思以下问题：

- 当你做这个练习时，有什么感觉，如果有的话，会让你感到惊讶？为什么会让你惊讶？
- 你的生活在哪些方面已经与你确定的这些价值观相一致？在哪些方面与你确定的价值观不一致？

这个练习只是一个起点。把你的图表看作是一份工作文档，当你继续去澄清什么对你最重要时，这个图表有可能会被更新。如果你正在与你的教练、咨询师、属灵顾问、朋友或小组一起阅

读这本书，一定要和他们一起来审视你的价值观。没有任何东西可以替代理解你、真正欣赏你、无条件地爱你的那些人的支持，请他们为你向前迈进提供反馈和见解。

## 操练自我管理、自我察觉和真实表达

一旦你确定了你的五大价值观，下一个重要步骤就是不仅要实践这些价值观，而且要用情感智能来实践。一开始，你将专注于六项情感智能中的三项——自我管理、自我察觉和真实表达。这三种能力反映了你是谁的一面。发展这些能力是基础性的工作，因为只有当你实践时，价值才会在你的生活中产生影响，而情商会使你在这个过程中不至于陷入困境。

同样重要的是，要认同你与上帝的关系是价值观和情感智能的首要基础，特别是当你挣扎于在两者之间建立联系的时候。

来听听玛尔尼的建议。未能按照自己真正的价值观生活，这种令她感到无望的精疲力竭使她陷入了困境。虽然她对自己的价值观一直有一种清晰的意识，但它们存在于理论中而不是实际上，厘清思路让她花了一些时间。

作为确定人生后半场最重要的事情的一部分，玛尔尼面临的挑战是将她的早晨停留下来并与上帝在一起。事实证明，这种属灵操练是她的信仰价值观的体现——最终使玛尔尼摆脱了困境。开始她做不到，直到她能够让自己安静在上帝的面前，处于操练自我管理、自我察觉和真实表达的心理状态下。

“这段时间对我来说仍然是神圣的，是我一天中最珍惜的部分，”她说，“每天早上，我都会早起，为自己冲一杯美味的卡布奇诺咖啡。我坐在沙发上最舒适的角落里，读我的圣经、与上帝交谈、并思考。我把这个空间分别为圣，这已经成为一种神圣的仪式，为上帝在我生命中作工和对我说话提供了空间。”

当你阅读以下三种情感智能的描述时，考虑一下实践它们对你来说可能意味着什么，也要考虑你自己当下的心态。如果你大部分的时间压力是因为忧虑而变得心事重重，那么，你将很难有清晰的思考，更不用说对新的可能性持有开放态度。为了用情感智能来实践你的价值观，你需要

“我记得每天上班时，我都会向丈夫抱怨，说我正在使得机构更加受损。我的价值观不再与我工作场所的价值观一致。我的待遇不错，在工作中也取得了相当不错的地位，但我很痛苦。我记不清写了多少次辞职信。” 黛布拉·迪恩，组织领导力博士

先安静你的心和头脑。持守与上帝在一起的时间可以帮助你平息你的忧虑，这样你就可以活出你在这个生命阶段最重要的价值观来。

**练习自我管理** 自我管理要求玛尔尼能意识到她是如何管理自己的情绪和情感。当她开始反思自己在过去十年中如何对待自己时，她有了一些重要发现。

“我每天都在担忧中醒来，”玛尔尼说，“无论我多早起床，我一天的第一个念头从自言自语中出来都是这样的：‘玛尔尼，你真是个失败者。你今天已经落后了’。难怪我每天都害怕！谁愿意被这种念头吵醒呢？而到了一天结束时，我的自我对话也没有更好些：‘玛尔尼，你今天一件事都没有做完’。”

然而事实是，当玛尔尼有这样的感觉时，她正在成功地管理一所拥有数百万美元预算的学校，员工人数达到两位数，学生人数达到数百人。她知道她的自言自语并没有意义 - 她从早忙到晚，但每天结束时，她都搞不清楚时间都去哪儿了。她感到挫败，对永远完不成的任务清单不知所措。她的消极自我对话和情绪一直持续到她的安息年。

在辅导中，玛尔尼被要求写一份清单，列出她现在最重要的事情。毫不奇怪，她的清单不包括管理预算、招聘、筹款、执行纪律或不间断的会议。相反，她的清单包括花时间与朋友和家人在一起，享受吃饭和相处的时光。这时，她突然意识到，她的责任和她的价值观之间存在着脱节。在学校里，她经常因为和学生或有困难的老师谈话（她的价值观）而耽误了行政工作（她的工作责任）。结果，她实际上是在为活出了自己真实的价值而自责。

在她的安息年里，她仍然习惯性地低估了要如何度日，尽管她一直选择花时间做符合与她深深持守的价值观相一致的事情，那就是亲密关系。人对她来说是最重要的。一旦当她明白，在涉及到她的情绪和情感时，她需要有自我管理，她顿时恍然大悟了。为了专注于对她来说真正重要的事情，根据她的价值观，玛尔尼通过确定时间和任务的优先次序来进行自我管理。然后，她可以放下自责、羞愧和失败的感觉。

有人说，最难管理的人是你自己。自我管理的挑战是对自己的情绪和情感负责，包括消极的自我对话。我们要做的是善待自己，而不是做对自己最糟糕的批评家。

*当你思考你的价值观和你的自我管理时，你会想到什么？你的自我管理在哪些方面与你的价值观一致，又在哪些方面与你的价值观不一致？在哪些方面，如果有的话，你可能已经成了你自己最糟糕的批评者？*

**练习自我觉察** 练习自我觉察要求玛尔尼更清楚地意识到她的感觉和情绪如何影响她的选择和  
生活质量。这时，她意识到自己已经花了十年时间试图成为一个根本就不是她的人。

安息年之后，玛尔尼在一个与她的教育兴趣有关的咨询项目中找到了一份工作。然而，没过多久，那种熟悉的消极的自我对话模式又不知不觉地进入她的头脑中。她的职位有销售这部分让她觉得自己不适合。当团队中的其他人在蓬勃发展时，玛尔尼感到沮丧和难以胜任。似乎缺乏战略眼光，而且她对推销产品有种不诚实感觉。一个消极的循环在她脑海中开始了：为什么其他人都能销售这种产品？我哪里出毛病了，我有问题而别人没有？别人在这方面都比我强。

玛尔尼再一次试图成为某个人，并发现了自己所扮演的角色并没有反映出她的真实身份。然而，这一次，她练习了自我觉察，注意到了她是如何受到情绪的影响的。当她沉思于自己的感受中，让自己的心灵沉浸在经文里，做着祷告时，一种新的自我觉察出现了。这是一种新的自我对话，以上帝对她说话的形式出现。

*玛尔尼，这些人已经看过你的简历，他们雇用了你，知道你的背景。你不是一个销售人员 - 那又怎样呢？他们已经有了以推销产品为优势的人。但你意识到一些重要的东西，而其他他人或是看不到，或是不愿意去解决。你能提供的，将会实质性地改进这个产品。当团队中没有其他人具有你的优势时，你却为什么要像其他人一样呢？你的洞察力是很重要的。他们能做的最糟糕的事情就是解雇你，那又怎样？你并不喜欢目前的情况。你正处于付出长期承诺之前的试用期阶段，这意味着你有机会与众不同。你为什么不做自己，看看会发生什么呢？*

玛尔尼没有重新陷入将她的价值观、感觉和需求抛在一边的消极模式，而是做出了一个勇敢的决定。正如她兴奋地说：“我决定，我就是要做玛尔尼！”

有了这种新的认识，玛尔尼将注意力从她的负面情绪转移到对困扰她的问题提出建设性的建议。在下次公司会议上，她提出了一个战略计划，并为向前推进制定了一个框架。首席执行官非常高兴，在一个星期内，她提议改变玛尔尼的职位，让她专注于战略计划和项目开发，这两个方面更适合她的兴趣和技能。这使她能够以既感到真实并且又有意义的方式为项目做出贡献。她操练自我觉察的意愿，使她能够在工作中做自己，从而改变了她的生活质量。

当你在内心深处清楚自己是谁，以及对你真正重要的价值观时，你就有能力做出尊重你的价值观的选择。你可以通过记录下你在生活中体验到的情绪来练习自我觉察，留意其中哪些与你的价值观一致，哪些不一致。当你像玛尔尼那样，做出尊重你是谁和什么对你最重要的选择时，你的自我觉察就变成了情感智能。

在你目前的情况下，是什么触发了消极或无益的情绪，以至于限制了你活出与你的价值观相一致的能力？是什么激发了积极的情绪，帮助你活出了你的价值观？你的情绪揭示了什么对你来说是最重要的吗？

**练习真实表达** 真实性是玛尔尼决定做她自己的自然结果。她允许自己诚实地表达感受，表达什么对她最重要，尽管这最初感觉像冒险。那是在真实性的闸门打开的时候。虽然她在完成以情感和价值观为重点的练习过程中经常遇到困难，一旦选择简单地做自己的时候，她的困难几乎立刻就消失了。现在，玛尔尼可以很容易地识别出她生命中最有意义的时刻。仿佛她突然知道了自己的价值观是什么，以及她最喜欢什么。以下是她所确定的最真实的自己的内容。

### **我最有意义的时刻**

- 在我家举行晚餐聚会
- 与我的父母一起旅行
- 观看学生展示作品
- 聆听我辅导过的老师们集思广益，提出新的教学方法

### **我最愉快的活动**

- 在发展中世界旅行并与当地人会面
- 烹饪
- 玩皮划艇
- 和老友们外出

### **我的价值观**

- 欢笑
- 友谊
- 好客
- 诚信
- 卓越

你可能会像玛尔尼一样感到疑惑，“在这份清单上，创业者、A型人格的价值观和活动在哪里？”虽然她有追求卓越的动力，但玛尔尼意识到，她也与那些典型的努力奋斗的企业家有所不同。这并不是什么问题。她对自己的身份感到自信，知道上帝仍有好事要给她做。

更为关键的是，玛尔尼意识到对她来说最重要的是与上帝更紧密地同行，这一点从她承诺每天早上与上帝相处所花的时间上可以看出。“当我想到这对我下半场旅程的影响时，我感到最兴奋的是，这些天我与耶稣的同行是如此甜蜜，”她说，“而且，我已经明确了我的核心价值观，我对耶稣独特创造的玛尔尼有了更清晰的认识。耶稣将继续让我参与到祂的救赎故事当中。”

认为自己主要是一个思想者的玛尔尼，在这些转变的另一面，现在感受到了情感对她的价值观的影响。她明白，她在挑战中兴旺，在卓越中喜乐，并认识到投入一个有战略设想的风险项目是一件美好的事情。然而，练习自我管理、自我察觉和真实表达的最重要的影响是，她找到了自己真正最重视的东西，然后将其转化为她下半场的行动。玛尔尼总结了什么对她最重要：“跟随耶稣、追求卓越、把关系放在首位、享受创造。”真实地实践她的价值观，使她能够实现她的目标。

*如果有的话，你在哪些方面正在试图成为你所不该成为的某个人？如果你允许自己做自己，可能会产生什么积极的结果？*

## 最重要的是什么

在我们辅导的许多女性中，认识到有可能使生活与最重要的东西达成一致，这是最令人感到自由的发现。识别价值，意识到与之相关的感受，然后用情感智能来实践这些价值观是中年之旅的关键一步。以下是下半场研究所创始人鲍勃·布福德对他在这场旅程中的经验总结：

*对我来说，过渡到人生的下午是重新安排我的时间和财富的时候，是重新配置我的价值观和我对人生的愿景的时候。这不只是一次更新，更是一个新的开始。不仅是一次对现实的核查，更是对我自己最神圣的内心世界的一次新的和从容的观察，使我最终有机会对我灵魂深处的渴望作出回应<sup>20</sup>。*

当你探索自己最神圣的心房并意识到你灵魂的渴望时，你的价值观和你的前程将变得更加清晰。价值观的确是一种选择，它们反映了什么使你感到有活力和受到鼓舞。你的后半生还有很多生活要过，花些时间弄清楚什么是最重要的，会让你更接近你所梦想的生活。这就是如何无条件地、毫无保留地、快乐地成为你自己，因为你已足够成为自己了。



## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**与主谈谈你的五个价值观，以及与每个价值观相关的感受。告诉祂什么对你最重要，为什么。

**询问：**就你选择的五个价值观寻求上帝的智慧。它们是否真实地反映了什么对你是最重要的？当你力求活出你的价值观时，寻求祂关于如何实践情感智能的见解。

**聆听：**让你的心安静下来，专心地倾听任何关于你是谁的新观点；倾听你可能需要做出改变的有关指导，以实现你的价值观。

### **行动**

- 完成*确认你的价值观*的练习。
- 来个头脑风暴，确定在未来 24 小时内实现你最重要的价值观（你在图表上圈出的那个）的三到五种方法。挑选一个想法，并将其付诸实施。
- 记下你对*练习自我管理、自我察觉和真实表达*中每一项末尾有关自我管理、自我觉察和真实表达问题的回答。
- 可选练习：参考玛尔尼创建的三个列表，完成你自己的版本，总结列出你最有意义的时刻、你最愉快的活动和你的价值观。

### **调整**

基于你从行动中认识到的做出思考，你想做什么调整？考虑在价值观、自我管理、自我觉察或真实表达方面可做的任何调整，以帮助你向前迈进。写进你的日记里。

## 第二部分： 获得自由

### 谢恩

当学生们都回到他们第四节课的教室里时，熙熙攘攘的走廊变得空旷起来。笑声、叫嚷声、微笑着的朋友们和提供支持的老师们都从视线中消失了，而我独自坐在一张课桌前，三十多年前我很可能就像坐在这里的一名高中生。我盯着高高挂在墙上的时钟，等待着三十八分钟的课间时间过去，这样我就可以离开我的大厅监察员的岗位。

一个穿着宽松的运动衫和破裂的运动鞋的学生拖着脚步从我身边走过。“我能看看你的通行证吗？”我问道。

他闪动一下粉红色的纸条，继续走。

我当时在我八十年代就读的高中担任长期客座教师，也就是所谓的代课教师。在不需要代课的课间，我的工作接替一位担任大厅监察员的老师。当我坐在走廊上，盯着曾经是我在这里当学生时用的储物柜时，忍不住想，我这不可能是在最好地利用上帝赐给我的天赋、才能和经验。

多年来，我一直试图找到一个合适的机会，一个召唤。我写过书，在国际上发表过演讲，在加州大学洛杉矶分校获得了编剧的专业证书，并创立了一个非营利性的作家协会。但我的直觉告诉我，继续经营作家协会并不是我一生的工作。我最终放弃了它，以便我可以继续前进。

只是我并没有真正转向其它的事情。我离开了作家协会，期待这样做会在我的生活中为其它的事、更好的事情腾出空间。但现在将近四年过去了，任何似乎适合我的呼召的事都没有出现。虽然我尝试了一些东西，但我所有的努力都是随机的，就像我把意大利面条扔到墙上，希望能有东西粘住，但是没有什么能粘得住。我觉得自己是个失败者，是个过时的人，好像我上大学的孩子和世界都把我抛在了后面。我不被人所注意，无用武之地。

我接受了高中的工作，想看看回去教书对我是否有意义。在我的生命中，曾有一段时间我喜欢教书，喜欢把精力倾注于学生身上，喜欢培养人。我想我该试试。我做了所有需要更新我在伊利诺伊州的教师资格证书的事情，因为我想有一颗谦卑和开放的心，来面对上帝会如何在这个世界上使用我。

然而，就在这里，我盯着空荡荡的走廊，时间一分一秒地过去，所有的景象和声音都把我带回到了过去，而不是进入我所希望的未来。我突然感到灰心和羞辱。我在这里做什么？我把头抵在桌上，发出一声轻叹。这就是我的全部了吗？

这是本学期的最后一天。当最后的铃声响起时，我收拾好我的午餐盒、我的大衣和那过时的借来的手提电脑，信心十足地走向出口。当高中的前门在我身后关闭时，我知道我再也不会回来了。

## 第五章 突破困境

*我最大的争战是自我怀疑。我已经很久没有走上创业或在企业工作的轨道了。*

*当我开始挖掘我的自我怀疑，并通过灵性的透镜来看它时，我明白了它的本质 - 恐惧。*

*克里斯汀·帕克，家庭教练和顾问*

当克里斯汀·帕克参加克利夫顿优势（Clifton Strengths）评估时，她发现她的五大优势是战略性、前瞻性、联系、交往和沟通。克里斯汀是为了成为一名企业家和领袖而生的。然而，她并没有这样看待自己。事实上，一想到要作领袖，她就失去勇气了。因为她选择了离开企业界来抚养孩子，她不确定自己是否能够赶上她所在领域的最新创新，或者是否仍然能够领导一个团队。她还将自己与其他同龄女性进行比较并希望自己能更像她们，这些女性似乎对她们自己的生活很满意。

“我想成为那个擅长做剪贴簿的妈妈，每个节日都在门上挂上完美的花环，”克里斯汀承认。“但我越是在自己的身份和价值观上下功夫，我就更意识到这不是我，不是上帝要让我成为的人。我需要放下细节，乐意接受我的天赋，就是能看到大局。”

像许多为养育子女而搁置事业的女士一样，克里斯汀受过高等教育，也很有技能。她拥有范德比尔特大学的人力和组织发展学位，并曾为一家财富 500 强公司提供咨询。当她读到“战略”优势的描述时，她很惊讶，因为它完美地描述了她：

*在战略主题方面有特殊才能的人，会创造出一种另类的方式来展开行动。面对任何特定的场景，他们都能迅速发现相关的模式和问题。这几乎是一种超自然的能力，他们能够投入迷圈，从中看到规律。这不是一种可以学习的技能，而是一种独特的思维方式<sup>31</sup>。*

克里斯汀发现，她一直是个创业者。她回顾自己的生活，可以找出所有她天生足智多谋的方式。她是可以让别人信赖的人，她能把各种因素联系起来，并找到解决问题和满足需求的创造性的出路。即使她在传统公司工作，她也敢于独辟蹊径，比她的同行更有远见地看待问题。

随着克里斯汀对自己有了更多的了解，她的心开始被唤醒，梦想要为“极度失常”的家庭提供咨询。她的愿景是创建一个有策略性的过程，帮助家庭在各个发展阶段里释放他们的潜力。她的愿景包括一个辅导过程，以建立一个关系健康运作系统，通过发现盲点来加强家庭团队，一起

创建计划，并以新的方式相互连结。她已经做了艰苦的工作，让她的梦想开关重新开启，挖掘她身份里的宝藏，并确定她的价值观。事实上，她已经做了她需要做的一切，开始实现她后半场的梦想。但除一件事以外，那就是，她首先必须解决阻碍她发展的的问题，从而拥有创建一个新机构所需的自由支配权。

## 常见的恐惧和限制性的信念

恐惧和限制性信念是指我们把消极思想和观点当作是绝对真理。有时它们存在于我们的潜意识中，在我们意识的表面之下。其他时候，它们是我们有意识的想法，例如，追求我的梦想已经太晚了。恐惧和限制性想法可能是由任何东西形成的：过去的负面经历、某人的即兴评论、文化信息、社交媒体、或我们原生家庭（或我们嫁入的家庭）的价值观和信仰。它们包括我们接受的任何信息，这些信息使我们无法向前迈进，无法活在以弗所书 2:10 呼召我们的喜悦和目的中。

当你展望你的人生下半场时，你最害怕的是什么？一位曾接受我们辅导的客户的直接反应是“每件事情”！也许你理解她的感受。如果是这样，你决不是个例外。毫无例外，我们辅导过的所有女性都挣扎在某些恐惧和限制性信念的组合中。回顾我们的教练案例，最常见的恐惧有五种。请考虑一下哪种恐惧与你最有关连。

**“我最好的时光已经离我远去了”** 到目前为止，所有的快乐和目标都遗失在过去了，这种恐惧是我们辅导的女性所表达的首要恐惧。我们从卡米尔、玛尔尼和其他许多人那里听到这种说法。这也是企业高管们和全职妈妈们共同的恐惧。而且许多女性还受到限制性信念的困扰，认为对此无能为力。

**“我的身体将永远不一样”** 中年女性对外表的变化、更年期、头发变白、体重增加、医疗状况等都有恐惧，并且不限于此。有一位接受教练的客户在评论她的外貌变化时说：“我觉得没有人会关注到我”。无论她们是全职的职业女性、从事混合型工作的妈妈、或是全职的居家妈妈，女性往往会接受这样一种限制性的信念，即在一个对年轻和外表着迷的社会中，她们几乎没有什么可提供的价值。

**“我在专业上不称职了”** 许多走出职业生涯的女性对“回归职场”有一种强烈的恐惧，尤其是当她们缺乏对其领域所使用的最新技术的经验时。她们不确定自己是否能跟上并学习必要的技

能，以便在当今的职场发挥作用。这种缺乏自信的情况加剧了她们的恐惧，即世界在没有她们的情况下已经向前发展。她们的限制性信念是，无法赶上了。

**“我瘫痪了，困住了”** 中年往往给曾经定义我们生活的基本关系、活动和角色带来变化。在变化和动荡中，一些女性最终感到陷入了中年瘫痪。一个常见的恐惧和限制性信念是，我们所有的机会都消失了，没有人需要我们的经验、时间或天赋了。许多女性表达的伤感是，“我感到瘫痪了。当没有人对我所提供的东西感兴趣时，我怎么能对社会、教会或其他人做出贡献？”

**“我将会孤独”** 随着孩子们离巢，寂寞和对孤独的恐惧成为许多女性在人生后半场面对的现实。有些人对展望未来感到恐慌，想象着没有孩子，年复一年空荡荡的房子。对于那些经历过或正在经历因离婚或死亡而失去配偶，或正面临其他重要关系结束的女性来说，这些恐惧更加复杂。她们的恐惧是一生的孤独，而她们的限制性信念是，她们无法建立新的和有意义的关系了。

虽然我们辅导过的所有女性都曾在类似的恐惧和限制性信念中挣扎过，但她们也找到了超越恐惧的方法。而识别恐惧和限制性信念是超越它们的第一个重要步骤。

## 局限的来源与后果

恐惧阻碍了我们前进的道路。这些恐惧和限制性信念有些是非常真实的，有些是感知到的，就像被生活经验和过去的失败及创伤刻在我们中年的 DNA 上一样。为了放下这些障碍，我们需要了解它们的起源和后果。

### **恐惧和限制性信念的来源**

#### **谢恩**

虽然男性和女性都有恐惧和限制性信念，但对于女性来说，这些信念是在她们独特的经历中形成的。其中一些与创伤性事件有关，包括被强奸、家庭暴力、辱骂、精神操纵和对女性的厌恶。还有一些可能不符合创伤性的定义，但仍然是消极信念的强大来源。这些可能包括在童年经历的困难，被一群朋友或家庭疏远，被戏弄或取笑，或在社交媒体上被“取消”。虽然有些人可能认为这些是造成恐惧的更微妙的来源，但它们所产生的限制性信念远非微妙可言。事实上，它们可以破坏灵性，甚至造成不可思议的困惑。

我们的恐惧和限制性信念是一种被误导的自我保护形式，是我们的心理保护自己免受风险和伤害的方式。当涉及到追求一个梦想，甚至确定一个梦想时，我们可能会遇到限制性信念，因为担心如果说出自己的真相，活出上帝所造我们的丰盛时，我们将会付出代价。我们可能担心自己会被排斥、失宠、破坏关系、或错过机会。然而，为了继续向前，我们需要仔细看看这些有害的自我对话，评估它们是否是真的。要做到这一点，追溯我们的恐惧和限制性信念的来源往往是有帮助的。一旦了解了它们的来源，我们就可以翻过这一篇，在人生后半场获得更好的结果。

我在中年危机中面临了这个问题，当时我被卡住了，无法向前迈进。卡罗琳帮助我认识到，我正在与对失败的恐惧角力，对害怕自己感觉像个骗子的恐惧作斗争。当她问我这种信念从何而来时，我想起了 20 年前的一段艰难经历。

在我三十出头的时候，我被邀请参加一个为期两天的研讨会，该研讨会由一位备受瞩目的牧师和领袖主持。当时我正在攻读神学硕士，对于有机会向一位在事工上有如此成就的人学习，我感到喜出望外。事实上，我对能加入到这个仅限 300 人的专门的聚会感到非常荣幸。

研讨会包括教学时间、问答环节和激烈的小组讨论。我被神学交流和我所学到的一切深深吸引住了。然而，我也是唯一被邀请参加的女性，我感觉到了这一点。虽然没有人明显地对我不善，但我被区别对待了。

我对年轻的参与者来说不是一个威胁，但我对他们来说没有任何意义。我觉得自己被接纳但没有被包容。我感觉到，他们认为我很可能不会像他们那样去领导教会、教授圣经或承担牧养的责任。我强烈怀疑他们认为我在那里是为了自我实现，仿佛我的神学研究是一种爱好，而不是我服侍教会和世界的方式。

当我吸收了所有这些信息并将它们处理成限制性的信念时，我开始感到自我意识和不安全。尽管我有经验和受过教育，但我觉得自己是个骗子。随着研讨会的进行，这些感觉更加强烈 - 我觉得有证据可以支持这些感觉。当我在与其他参与者的讨论中发言时，我被礼貌地倾听，但我的想法总是被跳过，因为小组转到下一个想法 - 下一个男人的想法。在每次会议结束时，一群参与者聚集在一起继续讨论，但我没有人可以交谈。我觉得自己像是隐形的、孤立的。

在两节课之间的休息时间，我躲在女厕所的一个隔间里，情绪崩溃。在接下来的 15 分钟里，我把头贴在金属隔间的一侧哭泣。没有人威胁我，但我心里充满了恐惧。我不属于这里。他们认为我是个笑话。我为什么还要努力呢？

不幸的是，我感觉我的恐惧和限制性信念在下一场会议上得到了充分的体现。我决定冒最后一次险，举手回答领导研讨会的牧师提出的一个问题。他没有认真对待我，而是嘲笑了我的回答，然后在场的 300 个男人也都笑了。我作出的贡献被当众取笑了。在接下来的休息时间，我提前一天离开了研讨会，没有再回去。

当卡洛琳和我谈论这段记忆及其意义时，我意识到，最初把我送进浴室隔间哭泣的是我自己的恐惧和限制性信念，随后它们成为我看待其他事物的透视镜。

公平地说，我不记得那个牧师的问题是什么，也不记得我的答案。它很可能是很可笑的。然而，这一伤痛的经历却凝固成一个难以逾越的障碍，持续了 20 多年。这位知名的老师是否也嘲笑了坐在房间里的男人们的评论？也许吧。如果是这样，它被视为一种幽默吗？也许吧。他是否以同样的方式嘲笑我？我不知道。

我现在相信，这些问题的答案其实并不重要。重要的是，一旦我理解了它的来源，我就可以摆脱那种限制性的信念 - 我是个骗子，对教会和世界没有任何实质性的贡献。我可以对此毫不气馁，继续向前迈进，努力寻找自己的位置。

### **恐惧和限制性信念的后果**

未解决的恐惧和限制性信念有着一种力量，让你的下半场旅程偏离其道，夺取你在下半场完全的喜乐和目标。它们会使你无法设定和实现目标，也无法寻找可能适合你的机会和关系。它们还可能导致抑郁症、焦虑症，甚至惊恐发作。*内科医学档案*发表的研究结果表明，50 岁以后，女性更有可能遭受恐慌发作，特别是如果过去的创伤或恐惧从未得到处理。他们的研究发现：

- 18%的人在过去 6 个月中经历过恐慌症发作。
- 13%的人有严重的惊恐发作，足以损害其社会活动和日常生活。
- 7%的人表现为有限症状的惊恐发作，只伴有快速或不规则的心跳。
- 14%的人有全面的惊恐发作。大多数年龄在 50 岁至 59 岁之间的妇女都有这种经历<sup>32</sup>。

尽管你过去的经历和信息寄宿在潜意识中，成为你的限制性信念，但不要小看了它，它可能是一头难以驾驭的野兽。然而，在圣灵的帮助下，你就有能力用赋予你能量的信念去取代限制性信念，这信念会更好地服务于你，成为你下半场的根基。这个过程不会一蹴而就，这需要用心、



自我察觉、采取行动来取代有可能伴随你至今的潜意识中的自我对话。而在这一过程中，你将从本质上重塑你的脑神经，创造新的神经通路，以绕过限制性信念。

花点时间思考你所持有的任何限制性信念。例如，你可能会像克里斯汀一样，觉得自己无法赶上已被抛在后面的专业领域，特别是如果你曾为了抚养孩子而从事业中抽身而出。这种信念可能曾经使你满足于你所选择的道路，但你的孩子们现在已经离开了家，这种信念就不再适用了。你无法追赶的信念让你对未来新的可能性驻足不前，这成了你人生的一个后果。然而，正如我们在下一节所要讨论的，用赋能的信念取代限制性信念是可能的。在这种情况下，你可以接受圣经中的新真理：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做”。（腓立比书 4:13）

再重复一次，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，透过祂，你可以学会超越恐惧和限制性信念对认知造成的扭曲。不要让它们束缚你，使你无法完全投身于新的关系，对你自己、对主、以及对你的新未来。

## 面对你的恐惧和限制性信念

抛开阻碍你的错误假设，需要去识别它们，处理它们，然后用赋能的信念去取代它们。随着时间的推移，我们的目标是重新调整你的思维方式，使你能够自由地追求你的梦想，在人生后半场活得充实。

**识别你的障碍。**根据你在后半场之旅中的位置，你可能已经很清楚你的恐惧和限制性信念。然而，如果你还不确定它们有可能是什么，就从确定你想采取的步骤或你需要做出的决定开始，让你的生活向前迈进。当你想到要迈出某一步或做出某个决定时，哪些阻碍性的想法会出现在头脑中。另一个选择是在你一天的生活中成为你自我对话的学生。在你的思维中，有哪些消极的陈述在重复播放？这些都是恐惧的线索，助长了你的限制性信念。

**处理你的失败主义者思想。**一旦你确定了你的障碍，就必须将它们揭示出来，让它们曝光。我们建议与一个值得信赖的朋友、咨询师或教练讨论这些问题。分享你发现的恐惧和限制性信念。请对方帮助你分析它们，找出它们的来源。仅仅大声说出来

“我们所有人都会有各自不同的谎言在我们的脑海中播放，让我们感到沮丧。我的谎言是：我做得不够好。因为多年来，我的生活就是每天把事情做完，成功地完成我的业务。” 丽莎·佩恩，前财富 500 强首席财务官

往往会削弱它们的力量。继续处理，在祷告中与上帝分享，请求祂更新你的头脑，将你的思想集中在“真实的、可敬的、公义的……”事物上（腓立比书 4:8）。

**用赋能的信念取代你的恐惧和限制性信念。**一旦你确定并处理了你的恐惧和限制性信念，下一步就是用赋能的信念取代它们。这样，你就是在改写你的人生剧本，在人生下半场获得更好的结果。下面是一个例子，说明这是怎么做的。

限制性信念	赋能的信念
我最好的时光已经过去了。	我的未来将是我生命中最美好的时光。
我的身体将永远不一样了。	我逐渐衰老的身体是美丽的，是上帝的礼物。
我在专业上是不称职的。	我会在这个世界上学习并蓬勃发展。
我瘫痪了，困住了。	那里有广阔的空间，让我找到走向自由的地方。
我将是孤独的。	我会寻找、培养和维持有意义的关系。

使用下面的图表，或者在你的日记中重新制作一个，用赋能的信念取代你的限制性信念。如果你觉得有帮助，你可能希望把辨识赋能信念作为你与朋友、咨询师或教练交流的一部分内容。虽然这个练习看起来很简单，但用赋能的信念取代限制性信念是一个持续不断的过程。在你创造新的信念和自我对话以抛开所纠缠你的东西时，你有可能向前迈进一步，然后退后几步。善待自己，让自己持续地尝试，相信进步总会到来。就像我们辅导过的许多女性一样，你真的可以超越恐惧和限制性信念，迈步向前。在上帝的帮助下，你可以培养一种赋能的心态，帮助你不断向你生命的下一个重要层级迈进。

限制性信念	赋能的信念

## 寻找自由

克里斯汀付出了艰苦的努力，使她摆脱了限制性的信念：她的学习时代已经结束，技术已经永远地与她擦肩而过。她重新调整了自己的思维，接受了在任何年龄段都可以学习的真相，而且她甚至可以在这个过程中获得乐趣。

当她意识到自我怀疑和完美主义阻碍了她的发展时，她发现并摆脱了另一种恐惧，那就是她对失败的恐惧。“对失败的恐惧是真实的，但它是过程中的一部分，”克里斯汀解释说，“我已经知道，实际上没有所谓的失败。这一切都只是信息，我可以用来把行不通的事情转为行得通。”

克里斯汀越是从阻碍她的恐惧和限制性信念中找到自由，她对自己的梦想就越清晰。克里斯汀成立了一家教练和咨询公司，并创建了一个在线课程，为陷入困境的家庭提供资源，而不是让他们陷入无休止的咨询循环之中。

她将她的教育和她在美国企业中获得建立团队的经验用于帮助家庭建立他们自己的强大团队，教他们如何创建一个获得成功和连结的蓝图。

但是，如果克里斯汀没有放下她的恐惧和限制性信念，这一切都不会发生。她说：“我必须从我已经错过机会、为时已晚的感觉中解脱出来。”今天，克里斯汀接受了她的核心身份：一个独特的人，她能够透过战略性和前瞻性的心灵之眼去看世界。

## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**在上帝面前，说出导致你的恐惧和限制性信念的过往的经历、信念或信息。如果需要宽恕和医治，请向上帝祈求。

**询问：**请上帝帮助你看到在你的恐惧和限制性信念的另一面的真理和赋能信念。请祂帮助你相信，你的确可以用赋能的信念取代限制性的信念。

**聆听：**祈求上帝帮助你放下任何不利于你在后半场的信念。听取祂的提示，将你的恐惧交给祂。

### **行动**

- 完成*面对你的恐惧和限制性信念*中描述的练习。
- 选择一种恐惧或限制性信念，并追溯到它的来源。记下你对以下问题的回答。
  - “当你想到这种恐惧或限制性信念时，你会想到什么经验？”
  - “这段经历在当时对你有什么影响？现在它是如何继续影响你的？”
  - “这种恐惧或限制性信念在哪些方面误导了你的自我保护？它是如何阻止你前进的？”

### **调整**

根据你从行动中所学到的东西，你想做什么调整？考虑对你的思想和信念做出调整，这些调整有助于你向前迈进。把它们写在你的日记里。

## 第六章 扩充容量

*如果你一直这么忙碌，或心理上放不下在做的事情，无法释怀，那么，承担别的事情对你来说会非常困难。否则，你的生活就都被事情挤满了。我认为我们要对事情进行过滤。当我们对正在做的事情过度投入时，我们甚至会看不见眼前的机会。*

*玛格丽特·布兰奇，首席执行官和联合创始人，基恩·布兰奇公司*

二十五年来，史密斯医生一直亲自为病人提供咨询，并在一家大学医院管理一个专门的医护团队。像许多医疗保健专业人士一样，她不得不周旋于这个行业几乎每天都在发生的复杂变化。为了提高利润和生产力而减少与病人相处的时间，这种压力既无情又使得士气低落。当史密斯抵制那些使得她的工作质量受到影响的要求时，她得到的印象是，她不再受管理层的赏识了。她深切地关心着她的病人和她的员工，但事情在变化，她意识到，是时候继续前进了。

史密斯医生在她六十出头的时候决定退休，但她想上帝有可能为她预备了下一件事，她为此保持开放的心态。碰巧这段她正在重新装修房子，正想处理对使她的后院不堪重负的两棵巨大的橡树。原业主把这些树种得离房子太近，生长了几十年后，现在威胁到房子的结构了。此外，史密斯还担心在暴风雨中会有一棵树倒塌在房子上。这些树还占用了她可以用来建造更漂亮、更有用的东西的空间，比如阳光房。

史密斯雇了一个承包商来移走这些树，看着电锯砍树。于是她有了一个想法，与其做一个旁观者，不如看看是否可以参与砍树干和树枝，她想在这个为新事物创造空间的过程中成为其中的一部分。

值得注意的是，史密斯身材娇小，体重约 110 磅。所以她要了一个小电锯，可以安全操动。承包商在惊讶之余，给她找到了一个，他们一起处理了巨大的橡树。对史密斯来说，这些橡树已经成为她过去的象征，不再适合她了。她现在把那天的工作称为她的“链锯治疗”。

这件体力活不仅让史密斯摆脱了占用生活空间的东西，更激发她在其它生活领域寻找类似的“橡树”。她开始评估她日程表上所有占用了空间的东西。在为清除不再有用的东西付出艰苦努力后，她能够过上更有意义和充满快乐的生活。“链锯治疗”给了她创新的动力，使她看到了机会，就是曾经被那些不属于她人生后半场的东西所挤掉的机会。

## 容量的四个组成部分

虽然我们不建议每个人都采用链锯疗法，但我们确实建议要有意识地去为新的事物扩充容量。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数量。因为你的时间和资源是有限的，扩充容量需要除去一些事情来为其它事情腾出空间。这就是你如何打开你的生活空间，探索新的机会，特别是当你以往的生活方式在改变的时候。

这里有一个关于容量的描述，既幽默又令人难忘：*如果你的鸟笼子已经满了，你就不能再塞一个羽毛朋友进去，否则会引起鸟儿们的幽闭恐惧症<sup>23</sup>*。鸟儿的幽闭恐惧症是一个恰当的比喻，因为当我们谈论容量时，我们是指在你所需要的空间里，以可行的方式实现你的梦想。如果你不扩充容量，过度忙碌地生活就像幽闭恐惧症一样，将扼杀你的梦想。

下半场学院的创始人鲍勃·布福德这么说：

*仅凭愿望并不能让你在后半场有什么新事可做。你必须为新事扩充容量。如果你被需要消耗太多时间和精力活动所控制，你将继续因未实现的梦想和愿望而感到沮丧<sup>34</sup>*。

“我是一个行动者。我忙于做母亲、妻子、员工、女儿和朋友。我没有时间留给自己。我渴望在我的生活中有更多的目标和意义。我最大的障碍是分心。我有太多的事情要做，我无法从树丛中看到森林。”黛博拉·迪安，组织领导力博士

为了扩充容量，我们鼓励被辅导的女性们把象征性的链锯用在她们生活中的四个领域，即她们的时间容量、心理容量、财务容量和她们的灵性容量。

### 时间容量

扩充时间容量往往是女性面临的最大挑战之一。它通常需要放下那些不再适合或感觉不到唤起生命力的角色和责任。忙碌影响到我们生活的各个方面 - 工作、关系、健康、我们与上帝连结的能力等等，所有的一切。当女性处于人生转型期时，遇到的诱惑是承担起更多的任务来填补空白。我们总是可以更忙，但这不是我们的目标。

目标是能够明智地通过暂停，去评估目前列在你日程表上的内容，并评估在增加其它东西之前需要减去什么。这对居家的全职妈妈和在外全职工作的女性来说都是必需的。在你的日程表上留出余地，使你有时间看到并超越你的日常义务，这对于发现和追求你的呼召至关重要。然后，你就能够做出有意向的改变，因为你会更有时间去探索什么适合你，什么不适合你。

扩充时间容量对于空巢、待在家里的妈妈来说可能特别棘手，她们到了中年，觉得自己已经有太多的容量了。对许多妈妈来说，这可能会产生无聊感和沮丧。她们的挑战同样在于抵制直接用不同的活动来填补时间的诱惑，以便有意识地选择适合的活动。

同样，那些在中年时期全职工作多年的女性，往往会把忙碌当作一种毒品来体验 - 她们依赖它来获得一种成效感和重大意义。如果这个描述是你的情形，你要知道，你可能特别容易受到从一种形式的忙碌跳到另一种形式的忙碌的诱惑，以至于无法扩充空间来充分探索你的下一步行动。

无论你是在企业工作，还是当全职妈妈，或者是两者之间的交合，我们都鼓励你通过追踪你在一个星期内如何花费时间来获得一个基线。把它看作是一个时间预算，这个预算，是地球上每个人都有的，与你花去的时间数量完全相同。就像你审查财务预算如何花钱一样，记录你每天在清醒的时候是如何以及在哪里花去时间的。一周后，重点划出对你最重要的活动，这些是你不可缺少的事情。再看看时间预算的其余部分，并考虑你可以取消什么，以便在你的日历中扩充更多的容量。

### **心理容量**

扩充心理容量给了你情感和心理空间去梦想。扩充心理容量的方法之一是放下你在前半场的身份，有勇气用新的眼光看待你的人生下半场。扩充心理容量需要从习以为常的生活模式中走出来，这样你就可以暂停，分析你的能力，并评估你为什么要做当下的事情。例如，虽然你总会是一位妈妈，但为已经离巢的成年子女做妈妈，与你和别的家长拼车和参加家长教师协会那个时代有很大的不同。或者，如果你一直是财富 500 强的资深高管，习惯于把一天中每一个醒着的时刻都安排好，你可能不得不大大减少你的工作日程，以便留出你需要的心理容量来考虑你的下一步。

获得自由和扩充心理容量意味着打开你的头脑，接受你未来的可能性的神圣启发。这需要腾出时间来祈祷，并对你的潜力和机会做一个诚实的评估。当你有了必要的心理空间去祷告和思考问题时，你就能保护你的时间和天赋去分辨你的下一步。如果你过快地把自己交给那些与你在以弗所 2: 10 中的生命呼召不相一致的人和地方，你只会推迟找到最适合你的。你对一件事说的每一个“是”，就是对其它事说的一个“不”。你需要花点时间，用新的眼光彻底考虑你的责任和机会。

## 财务容量

拥有财务容量意味着在生活中，你在管理钱，而不是反被钱管辖着。理想的情况是经济上留有余地，使你能够抽出身来去寻求超越生活的事物 - 事业或目的。

一些人的误解之一是，你必须很富有才能成功启动你的下半场 - 你必须是个有钱人，才有更多时间可以利用。然而，活出你在以弗所书 2:10 中的呼召，更多的是关于可能性而不是富裕性。许多女性继续做全职或兼职工作，作为实现其梦想的一部分。其他人，如史密斯医生，在做志愿者工作的同时，可以退休或有其它方式来支持自己。

无论你是否工作，财务是使得你能去做被呼召的事情的一个影响因素。下半场学院的创始人鲍勃·布福德曾经说过，当你的现金流为负数时，你很难明确自己的使命。

如果你财政紧张或有债务负担，用你的钱去释放容量可能会造成不安全感和恐惧。如果是这样，我们邀请你从倚重丰盛的心态而不是匮乏的心态开始。上帝对你生命的目的不会因为缺乏资金而受挫。你与祂一起追求财务自由，只需采取下一个最佳步骤来管理你的钱，这样你就不会被钱所管理了。从阅读一本关于减少债务的书开始，到参加关于预算的在线课程，再到咨询专业财务人员的指导，也可能是其中任何一件事情。事实上，在对任何财务计划采取行动之前，我们鼓励你与一个值得信赖的财务规划师（不是一个试图向你推销东西的人）会面，以帮助你对钱做出明智的决定。

一旦你在管理你的钱，要思考以下问题：

- 多少钱才够？你需要多少钱来满足你的基本开支？
- 你可以消除或减少哪些开支以扩充更多容量？注重小的削减和大的削减。每一块钱都很重要。
- 你可以通过哪些生活方式的改变来扩充更多的财务容量？

对我们大多数人来说，扩充财务能力将需要扩充或调整预算，并长期坚持下去，不要为此而灰心。请记住，如果拥有一切资源的上帝授权你做事，祂也将提供资源。同样，这需要有一个丰盛的心态而不是匮乏的心态，并且需要仔细规划。记住，下半场之旅的基本组成部分是接受变化和寻求明智的建议来帮助你前进。每当你愿意调整 - 拥有一个灵活和开放心态 - 你就向快乐、希望和实力迈进了一步。上帝希望在你的财务上与你合作。当你即使向前迈出一小步，也都表明你信任祂对你的供应。



## 灵性容量

虽然释放灵性容量最初好像与释放心理容量相似，但它们彼此实际上是非常不同的。扩充心理容量给了你情感和心理空间来考虑新的前进道路。灵性容量是指探寻全能者的力量和圣灵的自由来赋予你力量。

通过扩充灵性容量，保持你的灵性充盈以实现你的目标。这就意味着要留出空间和时间用于祈祷、默想、阅读、学习，或其它有助于你感受到灵性活力的成长方式。我们指导的许多女性都把单独的静默退修作为一个起点，以便暂停下来并减压。退修可能是在一个和平的环境中待上几个小时或几天，使你的情绪和心灵得到平静。任何你能做到的扩充灵性容量的事情都是很重要的，因为，没有祂的同在，你就不能活出以弗所书 2:10 中的呼召 - 上帝对你生命的梦想。

扩充灵性容量的最大挑战之一是忙碌。作家约翰·奥特伯格称它为“忙碌病”，一种可以削弱你灵性健康的疾病。

奥特伯格回顾了一位明智的朋友曾对此提供的补救办法，他说：“你必须无情地将忙碌从你的生活中消除。”他又说，“忙碌是我们这个时代灵性生活的大敌。忙碌可以摧毁我们的灵魂。忙碌使我们无法好好生活。正如卡尔·荣格所说，‘忙碌不属于魔鬼；忙碌就是魔鬼本身’”<sup>35</sup>。

尽管我们可能永远无法从我们的生活中完全消除忙碌，但我们可以向时间管理大师耶稣学习，祂似乎从不匆忙。即使世界的重担压在祂的肩上，耶稣也会抽出时间离开人群去见天父（马可福音 1: 35; 6: 31）。他没有让自己的灵性油舱枯竭，而是通过抽出时间与上帝独处，使自己的油舱满溢。

有一个方法会让你知道，你已经扩充了灵性容量，就是无论你境况如何，你能够感受到心灵的平安。从逻辑上无法解释的平安是源于神圣力量的平安。这就是为什么保罗说：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐出人意料地平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”（腓立比书 4:6-7）。

要活出以弗所书 2:10 的呼召，你需要用灵性容量去承载源于上帝的能量，活出你的最佳生命。

## 为新事物扩充容量

人到中年，要为新事物扩充容量的确要与上帝同工。虽然祂提供了力量，但你必须做出选择，开放你的时间、心理空间、财务资源和灵性容量。做出这些决定可能是困难的，因为我们大多数人会抵制变化，并安于熟悉的事物。即使我们在某种程度上想要改变，我们也想要待在舒适、安全的地方，并渴望与让我们有归属感的人和环境连在一起。

为了克服我们面对变化的本能的抵抗，重要的是要翻转你的内在叙事。有三种做法可以帮助你做到这一点：把结束旧事和开始新事正常化，大胆地走向陌生之地，对新的可能性持开放的思想。与其抵制变化，不如当作一次冒险。通过迎向这个陌生的领域，你正在扩充容量，为你下一个季节开放新的空间。

### **让辞旧迎新成为常规**

亨利·克劳德博士在其《必要的结束》一书中指出：

*无论是在职业上还是对个人而言，结束不仅是生活的一部分，也是生活和繁荣的要求。生活有时需要我们取消曾经投资的东西，根除以前培育的东西，拆掉以前建立的东西<sup>36</sup>。*

玛吉·布兰查德博士知道，把她以前培养的东西连根拔起，并转向人生的下一个使命需要的是什么。她在进入中年过渡期时，过着一个完全投身于服务的生活，彻底投入在她与丈夫肯经营的领导力开发业务中。她热爱自己作为肯·布兰查德公司的总裁这一工作，因为它感觉起来更像是一项事业，而不只是一份工作。

当一种模糊的不满情绪最终变成了完全的倦怠时，玛吉遇到了她的中年过渡期。她已经做了11年的公司总裁，就要精疲力竭了。当她最终承认需要停止做这份工作，做别的事情时，她却对自己想要什么感到茫然。这时，玛吉开始与一名教练合作，该教练提供了问责制和一个帮助她继续前进的计划。她知道问责制是至关重要的，因为虽然改变是必要的，但它并不总是紧迫的。如果没有人给她施加改变的紧迫性，她知道自己可能会在熟悉的环境中漂泊很长时间。

玛吉的问责制中的一部分涉及到要回答一个问题：“阻碍你前进的最大障碍是什么？”她的首要答案是时间容量。玛吉知道，处于转型期的人首先关注的通常是他们可以在自己的日程表上增加什么。相反，她需要在她的日程表和心理容量中扩建出一个真空区，以探索新路径的可能性。因此，玛吉给自己写了一封信，象征性地辞职了。

这封辞职信为她创造出了心理空间，尽管她并没有立即做出其它改变。事实上，她保留了她的办公室和助理，因为她不确定下一步是什么。她把信放在抽屉里，没有告诉任何人，并给自己时间去追思。尽管她曾爱过她的工作，但她不得不承认她已经厌倦它了。它正在耗尽她的精力。她也知道，在她的生活中做出改变会改变其他人的生活 - 包括一些利益相关者和她所爱的人。这种对最重要的人的责任感压在她的心上，她也需要时间来缅怀失去的这些。

扩充心理容量使玛吉能够处理她对未来的所有选择，并为她的前半生失去的而缅怀。这一点很重要，因为她必须在心理上放下自己过去的角色和责任，甚至是她过去的身份，以便让新的事物进入生活。获得自由需要她直接面对自己的最大障碍，并清楚是什么阻碍了她，其中包括恐惧，既有实实在在的也有在感知当中的。但在她内心深处的某个地方，玛吉知道这些变化可能是有意义的，是一种冒险，她愿意接受这个结束，以释放自己，迎接一个新的开始。结束是新的开始的一个要求。在我们能够完全进入下一个季节的喜悦之前，我们必须把一些东西抛在后面，积极地把其它东西连根拔起。为了做到这一点，克劳德博士建议，要清点什么是有效的，什么是无效的 - 任何在消耗你和你的资源的东西，然后了结任何有必要结束的事，以便继续向前。当你在精神上把自己从一直在做的事情中解放出来时，你就开始把辞旧迎新正常化了。

### ***勇敢迈向未经之地***

面对转型式的变化需要采取行动，这往往意味着要大胆地走向陌生的地方。从使徒保罗的生活中，我们看到一个令人信服的例子。在与朋友们一起同工了三年后，保罗感到被召唤离开他所爱的人们和熟悉的地方。

*保罗从米利都打发人往以弗所去，请教会的长老来。他们来了，保罗就说，你们知道自从我到亚细亚的日子以来在你们中间始终为人如何，服侍主，凡事谦卑，眼中流泪，都因犹太人的谋害，经历试炼。你们也知道凡与你们有益的，我没有一样避讳不说的，或在众人面前或在个人家里，我都教导你们；又对犹太人和希腊人证明当向上帝悔改，信靠我们耶稣基督。*

*现在我往耶路撒冷去，心甚迫切，不知道在那里要遇见什么事；（使徒行传 20：17-22）*

保罗明白，大胆地走向陌生之地意味着什么。他不允许因为对熟悉的事物的爱而不去追随主对他的呼召。

如果你发现自己紧紧地抓住生活中熟悉的事物，是因为对其它的每件事都让你感到无法控制的话，那么你并不孤单。中年女性面对变化常常感到不情不愿，因为她们的日常生活已经在变化

了，或受着变化的威胁。但是做出另一种选择还是有可能的。在圣灵的激励之下，你可以选择冒险，大胆地走向陌生之地，相信上帝对你的呼召就在那里等着你。

### ***向新的可能性敞开思想***

在玛吉大胆地扪心自问并写下象征性的辞职信后的一个月，事情开始发生变化。仿佛是上天的干预，创新的领导理念和新的机会向她迎来。她有意地在思想、心灵和日程安排中制造出空间来，这使得玛吉和两位同事能够为公司创建一个“未来办公室”。这将是一个智囊团，专注于保持公司的灵活性，并为其行业即将发生的技术变化做好准备。

在与她丈夫讨论后，玛吉随后正式放下了她作为公司总裁的角色，迈向她的未来，去带领一个新项目。虽然这不是一个进入全新领域的巨大飞跃，但玛吉的转变使她得以茁壮成长，同时用一种新的方式给生活带来了兴奋感。

把你的心扉向可能性敞开可以任何方式发生。正如对玛吉来说，它可能意味着想象中不做目前的工作和常规。它可能意味着挣脱一个有伤害的关系或环境。它还可能意味着，愿意对你以前可能自动拒绝的机会或经历说“是”。

允许自己有创造性。设想一个可能取代你当前现实的情景。在一天的时间里，让你的思想与各种可能性取得协调，其中一些可能就在你面前。允许自己用一种新的方式想象你的未来。

### **确定三条前进的路径**

作为对新的可能性持开放思想的一部分，我们想挑战你，从你现在的位置上确定三条潜在的前进路径。即使你还不知道你的梦想是什么，这个练习就是你的梦想有可能成形的起点。我们想帮助你以一种实际的方式来使它成型，也就是关注自己需要为所寻求的每条路径扩建的容量有多少。

如果此时确定三条路径让你感到有些应接不暇，请允许我们让你放心。你不是要承诺什么；你只是让自己想象三种向前迈进的选项。此时，这项活动更多的是要开始思考前进所需的容量，而不是关于路径本身。

当你在创造性地考虑人生下个季节的三条路径时，一条可能是你已经在走的路。另一条可能是，对你目前在公司、事工或平台中承担的一个项目或角色上，作出一到两个级别上的转变。然

而，第三条路径可能是“延伸”，一条对你来说似乎太宽阔的途径，但对上帝来说却不是太大。我们面临的挑战是，要如何将你的梦想及其相关因素纳入到每条路径所需的时间、心理、财务和灵性容量里。以下三张图表提供了一个例子，说明我们教练项目中的一位女士是怎么做的。

<b>路径一：继续做我目前的房地产经纪</b>	
<b>时间容量</b>	这条路需要每周工作 60 至 80 个小时。
<b>心理容量</b>	说实话，这条道路几乎不允许我有时间打开心扉去考虑新的可能性。但我可以设定界限，每个月抽出一个周末来休息，考虑新的可能性。
<b>财务容量</b>	坚持做下去会为我的家庭创造巨大的财务收入，从而带来更大的经济安全。下一步可能是与理财规划师会面，设定一个缩减开支的目标，以便我们能存下更多钱。我们需要自问：“多少钱才够用？”
<b>灵性容量</b>	这条路让我精神枯竭。我不常与我的造物主安静相处，感觉我的灵性容量是零。我可以在每个月的一个周末扩充出容量来，静默灵修。与上帝独处的时间能给我的灵性电池充电。

<b>途径二：成为全职演说家和作家，在高危社区工作</b>	
<b>时间容量</b>	我需要放弃我的房地产业务，以追求我的梦想，即全职写作和为事工退修会和会议演讲。
<b>心理容量</b>	在辞职之前，我每周至少需要一天时间开始为我想写的文章和会议上要讲的主题来构思。
<b>财务容量</b>	因为在我被认可之前，演讲活动可能是不稳定的，我需要有 8 到 10 个月的收入，以在短期内渡过难关，并有一个清晰的可持续的长期计划。
<b>灵性容量</b>	为了创作讲题，撰写文章和书籍，我将需要大量的时间来祈祷和用在我的灵性成长上。我希望每天有一个小时的时间用于祷告和写日记，每月有一天，每年有一周时间用作静默退修。

<b>路径三：减少我的房地产工作时间，以腾出时间从事事工</b>	
<b>时间容量</b>	我可以把我的房地产工作时间减少到每周 32 小时，在保留全职福利的同时，每周还可以抽出 8 小时用于事工演讲和写作。
<b>心理容量</b>	在这 8 个小时里，我可以每周承诺有 2 个小时的心理空间，为我的事工社区创作出鼓舞人心的内容，同时也允许我把照顾自己放在优先列表上。
<b>财务容量</b>	每周 32 小时的工作时间将需要做出经济上的牺牲，但不会使我的家庭面临经济风险。我们将需要商定一个预算。我们还需要与财务规划师会面，他可以帮助我们着眼于长期的可持续性。
<b>灵性容量</b>	这条路将使我有更多时间与主见面，并促使我的灵性发展，我需要每天与主安静相处，每天 45 分钟，来填充我的灵性油箱。

现在轮到你了。当你想象你的三条前进路径时，重要的是，要使这个练习成为你自己的。只有你知道你的容量需求可能是什么。通过预先做这项工作，你离梦想成真更近了一步。

<b>路径一：</b>	
<b>时间容量</b>	
<b>心理容量</b>	
<b>财务容量</b>	
<b>灵性容量</b>	

<b>路径二：</b>	
<b>时间容量</b>	
<b>心理容量</b>	
<b>财务容量</b>	
<b>灵性容量</b>	

<b>路径三：</b>	
时间容量	
心理容量	
财务容量	
灵性容量	

扩充容量是指有足够的时间、金钱、精神和灵性能量来喜乐地爱和服务他人，同时也通过向前迈进来爱自己。在你的生活中留有余地，就有可能用你所需要的资源，遵循上帝的引导去探索新的路径。

## 新容量，新生活

在史密斯医生对占满她庭院的巨大橡树用链锯进行处理后，她坐了一会儿，仔细观察这宽阔的空间，这在视觉上象征了她希望在人生后半场所拥有的新容量。在那一刻，她想起了一个多年来被排除在她的优先列表上的人，那就是她自己。在照顾病人、家人和有需要的朋友们的过程中，她忽略了自己喜欢做的事情，仅仅是为了有乐趣。她喜欢大自然中的一切：徒步旅行、划独木舟、骑单车、在户外与上帝共度时光，特别是在水域附近。多年来，她和她的丈夫一直试图在空闲的时间里安排这些活动，但是鲜有发生。

在新的生命季节里，史密斯决定把照顾自己放在头等重要的位置，就在与主相处的当下，给自己从容的时光，重新找回对生活的热爱。如果你想知道她最终决定在移除那些橡树后留出的地方放些什么，答案是：什么都不放。史密斯选择了保持开放的空间，这将提醒她珍惜和保护她所需要的精神空间，对新的可能性保持开放的心态。

扩充新的容量需要时间，所以要给自己所需要的时间 - 把自己放回优先列表的首位。需要通过祈祷来辨别某事情是否值得你投入时间和精力。在你的日程表上留出空白，将使你有容量去发现和追求你的呼召。有时间在你目前的日常义务之外进行思考和采取行动，将帮助你做出你想要的改变。

这可能需要从心理上或现实中辞去不再是最适合你的事情。在这个过程中，你可能需要你个人版的链锯疗法。但是，当你迈出大胆的一步，除去那些在你的生活中不再有地位的东西时，你将自由地欣然接受上帝的独特计划，这个计划是事先就为你设计的了。

## **基本实践**

### **祷告**

**分享：**诚实地告诉上帝，你在扩充容量方面的任何挣扎或情绪。分享在时间、金钱、心理空间和精神健康方面做出改变会带给你的任何担忧。祂关心所有这些问题。

**询问：**上帝是一切资源的上帝，祂有足够的资源使你的梦想成为现实。你现在最需要从祂那里得到什么？求祂提供给你。

**聆听：**你感觉到上帝可能在对你轻声耳语吗？聆听祂的智慧与见解，以及祂对你的关心与关注。

### **行动**

- 完成*确定三条前进路径*的练习。然后记下你对以下问题的反应。
  - 当你考虑你的三条前进路径时，哪一条能让你产生最大的喜悦感？
  - 当你完成图表时，你意识到有什么其它的感受？
  - 如果有的话，在你可能需要的容量方面，什么会让你感到吃惊？
- 在七天的时间段里，记一个时间日记，跟踪你一天中每个小时是如何度过的。在这七天结束时，回顾你记下的每一项。重点划出那些对你来说最重要的活动。然后作个时间预算，优先考虑你想保留的东西，并消除你能除去的东西，以扩充更多的容量。
- 把你对以下有关四种容量的回应记下来。
  - 时间容量。在扩充时间容量方面，你面临的最大障碍是什么？
  - 心理容量。如果你已经有了更多的心理容量 – 更多的时间去梦想，对新的可能性保持开放，你会怎么做？
  - 财务容量。对你来说，财务上平安的生活会是怎样的？
  - 灵性容量。什么能使你灵里充盈？什么会使你的灵性枯竭？



## 调整

基于你从以上 *行动* 中所学到的，你想做些什么调整？考虑任何能够帮助你扩充出更多的时间、心理、财务和灵性容量的调整。记在你的日记里。

*我刚发现我的丈夫已经有六个月的外遇了。我知道他在努力对抗色情作品，但我从未想过他会这样背叛我。我放弃了一切抚养我们的家，以促使他的职业发展。我一直很清楚，孩子们会长大离开家的，但我从未计划现在就失去丈夫，独自生活。 匿名氏*

当塔娜·格林处于中年转型期时，她加入了一个她喜爱的大型教会。当教会在周末聚会上发起一项重要的筹款项目时，要求每个成员确定他们擅长什么，以及如何对此做出他们的贡献。塔娜立即站了出来，她是一个成功的、出了名的企业家。

礼拜结束后，塔娜热情地走到资深牧师面前说：“我很擅长领导。我想帮忙。”牧师停了一会儿，似乎被她的提议吓了一跳。他接着说：“我们不如让你来领导清洁队吧。”

塔娜感到像是被刺痛了一下。作为两家年收入达 8000 万美元的全国性人事公司的联合创始人，塔娜对于如何运用她的恩赐帮助教会的筹资项目有自己的想法。

具体来说，塔娜是一个成功的、有思想的、聪明的女商人，具有丰富的行政领导经验。她因着创新的商业实践而受到认可，曾经被邀请到白宫参加一个小企业领导人的论坛，参加论坛的还有总统、小企业管理局官员、立法人员和其他代表美国两千九百万小企业的领导们。塔娜在白宫东厅的领导席上有一席之地，但在教会的领导席上她却得不到一个位置。

塔娜虽然一时因这位牧师对她的判断刹了车，但她很早就学到一个重要的功课，这也是她取得杰出成就的关键 - 迅速而真诚地原谅，放下冒犯，然后继续前进。因着饶恕的力量，塔娜能够优雅地走开，不含怨恨或愤怒。而她过去并不总能做得到。饶恕是她一个艰难的功课，这与她过去在做年轻的妻子和母亲时的创伤经历和虐待有关。

## **饶恕是为了你和你的未来**

在我们的语言文化中，饶恕是一个常见的概念，在养育孩子的时候，在学校里，在我们与朋友、家人、组织或职场有冲突的时候，饶恕被提倡为一种美德。人们都知道，饶恕的做法对社会来说总体上是好的观念。作为基督徒，我们对饶恕的理解是与我们的信仰息息相关的，对我们的生活和人际关系有实际意义。这是一个很普遍的概念，我们可能会假设每个人都知道什么是饶

恕，饶恕所要求的是什麼，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. 刘易斯在他的《返璞归真》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。”<sup>37</sup>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里。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欢迎的想法，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。作家和心理學家刘易斯·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。”<sup>38</sup>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。

### **你为什么需要饶恕**

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，存怜悯的心，彼此饒恕，正如上帝在基督里饒恕了你們一樣。”（以弗所書 4:32）

这节经文和其他类似的经文为基督教有关饶恕教义提供了圣经基础 - 我们要宽恕别人，因为我们自己已经被宽恕了。正如上帝 “不按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们”

(诗篇 103:10)，我们要竭尽全力去饶恕他人。我们需要饶恕，因为，坦白地说，饶恕对那些跟随基督的人来说不是可有可无的。

这对女性人生下半场的目标尤其重要，因为要去追求喜乐和有目的的生活，以上帝所造就的，你的最真实的样式生活。

“与患有癌症的人一起生活对一切都是考验。需要一个新的温柔度。我希望能迅速原谅，因为人们在不知道该怎么做的时候往往会说错话、做错事。”

弗吉尼亚·桑布科，前客户服务主管

这需要活出与你的神学观相一致的生活，就像要活出你真实的自我和你的价值观一样。你所信的是你人生下半场之旅的根基，因为你不只是要思考你的神学观，你还要把它活出来。

这就是为什么要邀请我们辅导的女性，首先从思考她们所真正相信的上帝开始，来对待饶恕问题。我们希望她们能深入思考这些问题：

- 你是否相信你的信仰 - 你对上帝的信念 - 在你的生活方式中得到了体现吗？
- 你是否相信福音 - 耶稣在十字架上受死，是要赦免你的罪吗？
- 你是否对任何一个人怀有怨恨和不饶恕？

如果最后一个问题的答案是肯定的，我们接着要挑战她们考虑另一个问题：如果你对过去的冒犯和不饶恕耿耿于怀，那么你对福音真正相信的程度有多少呢？

听起来有点刺耳，对吗？然而，这也是一个富有怜悯之心的问题。我们希望我们辅导的女性能得到最好的结果。我们希望她们能够摆脱任何可能阻碍她们迎接上帝赋予的梦想的障碍。但是，如果她们被困在深埋的怨恨和不饶恕之中，就无法迎接上帝赋予的梦想。

作家 C. S. 刘易斯主张要饶恕即使是最令人发指的罪行。当他的这一饶恕观念被他的同僚们质疑时，他这样写道：

*就在《主祷文》的中间，我发现“赦免我们的罪，如同我们赦免那些得罪我们的人”。在那里没有丝毫迹象表明，我们得到的饶恕是带有任何其他条件的。如果我们不饶恕，就不会得到饶恕。这是完全明确的，毫无疑问。那我们该怎么做呢？<sup>39</sup>*

不饶恕是根本没法掩饰的。有人说，“你要对付你的事情，否则你的事情要对付你”，这是另一种说法，即，你信什么，什么就呈现在你的生活中。当你没有饶恕时，它可以让你的喜乐关机，并使任何朝向目标和自由的进展偏离其道。它可以结束人际关系，破坏家庭，侵害工作环

境，甚至更多。如果你想拥有一个远大的、大胆的、充实的人生后半场，那么，饶恕是打开自由之门的钥匙。塔娜·格林的饶恕给了我们答案。

当事情发生时，塔娜是一个 16 岁的妻子和母亲，她正努力要使一段艰难的婚姻变好。一天早上，她起床后为自己和家人做了早餐。当她准备上班时，走到走廊上，看到她的丈夫站在那里，正用猎枪瞄准她的脸。“去吧，”他威胁道，“走出那扇门。”塔娜立刻吓得瘫倒在地上。她把双手举过头顶，乞求活命。她看到了他眼中的怒火，甚至听到他在笑。他让她保持这种姿势，躺在地上，用猎枪指着她的头，持续了 30 分钟，最后才放她走。还有一次，他反复打她的脸，最后把她和她的男婴扔在她父母的车道上，她的脸上沾满了血。<sup>40</sup>

她受到了创伤和羞辱，她对所遭受的一切感到愤怒，但也决心要把她的生活翻转过来。作为一个年轻的女人，在她 18 岁生日之前就已经离婚了，她尽力放下对前夫的怨恨和苦毒，继续自己的生活。更重要的是，她努力原谅自己在青少年时期就怀孕，并且把自己置身于危险的环境中。饶恕和努力向前的能力成为塔娜生存下去和追求未来的关键。

塔娜决心以不同的方式做事。她设定了大目标：完成学业，在 25 岁之前买下自己的房子，嫁给一个好男人，在 30 岁之前拥有自己的事业。饶恕，让塔娜敞开了爱的心扉。她嫁给了一个善良的男人，甚至超过了她的目标。她真的相信，自己已经从成年生活的初期，那段可怕的经历中走了出来。然而，当遇到中年危机时，她意识到并没有像她自己认为的那样，把过去放下了。

塔娜的中年危机发生在 2001 年 9 月 11 日纽约市的恐怖袭击之后。像许多公司一样，她的制造业在波及整个经济的金融影响中受到打击。然后她的父亲去世了，她自己的健康也出了问题。塔娜的人生陷入了低谷，她知道自己需要帮助。然而打击似乎是接连不断。为了得到帮助，她开始与一名教练合作，这样她不仅可以应对她过去和现在的挑战，还可以完全地向前迈进。在接下来的 20 年里，塔娜能够将她的公司转变成美国发展最快的由妇女创建的企业之一。塔娜认真地对待她的人生后半场，并且做了饶恕。

对于处于后半场的女性来说，这就是饶恕的美丽和恩典所在 - 它把你从过去释放出来，使你能够全心全意地活在以弗所书 2:10 的呼召中，其中包括上帝为你预先准备的好事。对塔娜来说，当一位了解塔娜的故事的教师朋友请她向高中生作一个关于健康关系的演讲时，她的呼召开始成形。

塔娜最初同意了，但后来有了疑虑。虽然她曾经历过可怕的家庭暴力，但她觉得自己没有资格教这堂课。她还是决定继续讲她的故事，但要带上一位家庭暴力专家。她就是这样遇到了凯

伦·帕克，她是安全联盟的主席和首席执行官。安全联盟是北卡罗来纳州夏洛特市最大的家庭暴力受害者保护机构，塔娜就住在那里。<sup>41</sup>

在健康关系课上，与学生们交谈后，凯伦和塔娜的友谊和伙伴关系继续发展。凯伦最终邀请塔娜加入安全联盟董事会。当塔娜意识到，愿意努力去饶恕开启了她生活中的新的呼召时，她为此深深地感动了。事实上，在她担任董事会成员期间，塔娜最终领导了该机构 1000 万美元的筹款活动，建造了一个新的家庭暴力庇护所，向妇女和家庭开放。塔娜·格林，这个被教会忽略的女人，后来筹集了数百万美元，帮助妇女逃离家庭暴力并得到治愈。

### ***饶恕如何帮助你向前迈进***

当我们愿意努力去饶恕时，它使我们能够迈向充实和喜乐的后半场。这就像是把自己从过去解放出来。心理治疗师南希·可丽儿写道：

*饶恕，最终是为了自由。当我们需要别人改变才能让我们好起来的时候，我们就是一个囚徒。我们向一个不能原谅的人所要的往往是爱。饶恕最终是选择爱我们自己，随之而来的就是自由。*<sup>42</sup>

当你做出饶恕的决定时，你就切断了把你和你的过去捆绑在一起的枷锁。这使你能够自由地去爱，建立界限，并在你进入人生后半场时保持健康。

### ***饶恕使你能够自由地去爱***

在你的下一个季节，怀有不饶恕之心，实际上是把要住在你心中的爱所需要的空间占据了。放弃心中的苦毒使你能够重新去爱，并继续你的生活。在《撒旦的诱饵：摆脱冒犯的致命陷阱》一书中，约翰·贝维尔认为，带着过去的怨恨和不饶恕是敌人打倒你的方式。这些东西占去了你心理和精神空间，阻碍了你爱上帝和完全地服侍他人。如果你是一个很容易被冒犯的人，不理睬别人，或者因你不同意别人说的和做的而评判别人，那么你就是在不饶恕中对别人怀有怨气。如果你是一个容易被冒犯的人，你的灵性就会失漏。正如贝丝·摩尔所说，“不要在感情上如此脆弱。总是很受伤和被冒犯。是时候对着镜子里的自己了，‘天哪，让它去吧’”<sup>43</sup>。饶恕有助于你的灵性修炼，以恩典和怜悯对待他人和自己，从而自由地去爱。

当你能真正自由地去爱别人，不再持续地评判或感到冒犯时，就会为你的生活打开新的关系、新的连结和机会。当你在日常生活中对大大小小的冒犯行为做出饶恕时，你会发现快乐和有目标的人生下半场就开始轻松地展开了。

**饶恕给了你界限。**当我们操练饶恕时，我们学会了设定界限，我们可以保护自己不被轻易冒犯。我们开始看到，别人的言行往往对我们无关紧要。“受了伤的人伤害他人”这句话用在这里很合适。当遇到那些有意或无意伤害你的人时，操练饶恕会产生界限，在心里生发出对他人的恩典和怜悯。你可以设立一个健康的界限来摆脱冒犯，在喜乐中向着目标继续你的生活。

“我给我的每个女儿写了三封信：一封分享我最爱她们的地方在哪里，另一封要求她们的原谅，还有一封是表达对我们共同的未来的希望。我在一次特殊的旅行中分享了这些信件。我买了古香古色的收藏盒，这样她们就可以储存这些信件，并把我们家的和她们祖父母的照片也放进去。这对她们来说是一份活的遗产。”

丽莎·佩恩，前财富 500 强首席财务官

我们中的一些人曾在别人的手中经历过深刻的、改变人生的创伤。重要的是要注意，饶恕绝不是对你所经历的事情大事化小或纵容其发生。饶恕是允许自己放手，从这个人或这群人那里获得自由。放下，永远离开，这就等于使得肇事者，某个人，某个团体，或敌人再也无力攻击侵犯。饶恕是一个邀请，让你从过去的创伤中走出来，进入到你心灵和思想的宽广空间去。

当你饶恕时，你就建立了健康的界限。饶恕使你摆脱了苦毒、愤怒和怨恨；而健康的界限让你心中产生一个坚定的决心，只要我有能力不受辖制，这样的情形就不会再发生。界限说，“我永远不会屈服于虐待。我要为我的生活设定积极的意图和目标，不受他人控制。我要有智慧摆脱糟糕的关系和处境，我要学会对我生命中恶毒的和虐待我的人说‘不’”。做出饶恕和设定界限使你能够继续前进，让过去的人和经历不再对你有影响力。

**饶恕让你保持健康。**饶恕有助于使你在精神上、情感上和身体上保持健康。释放怨恨和报复的欲望 - 饶恕带来的益处，其意义是如此深远，以至于医学研究人员对此作了研究。梅奥诊所列出了饶恕给健康带来的多种益处：

- 更健康的关系
- 改善心理健康
- 减少焦虑、压力和敌对情绪
- 降低血压

- 减少抑郁症症状
- 更强大的免疫系统
- 改善心脏健康
- 提升自尊心<sup>44</sup>

这些身体和情感上的好处，再加上清醒的灵魂和健康的精神生活，将使你在人生后半场精力充沛。一个精神健康的人，即使有不完美的地方，也能自由地去爱别人，接受别人。精神健康的人有保护其心脏、思想和灵魂的界限。饶恕给你的未来带来力量。

归根结底，我们能饶恕是因为基督已经饶恕了我们。当我们饶恕他人时，我们就使我们的救主得了荣耀，也释放了自己，从而过上更好的生活。

## 确认你需要饶恕的人

饶恕的时间和过程对每个人和每个情境都是独一无二的。当我们提供一些指导原则来帮助你开始这个过程时，重要的是要承认，饶恕一个给你带来创伤以至改变你生命的人，很可能比原谅一个以较小方式伤害你的人需要更多治疗和祈祷的时间。重要的是，饶恕要真实。这就是我们提供指导的目的 - 帮助你做好饶恕的准备，并鼓励你在这个过程中不断前进。

**安排一定的时间与上帝独处。**首先留出时间进行祷告和思考。选择一个不会分心的安静的地方。这可能是在你的教会圣所里，在教会的小礼拜堂里，或在一个退修中心。如果大自然对你来说是一个休息的环境，可以在公园、树林或湖边选择一个安静的地方，在那里你可以与上帝独处。任何让你感到安全和神圣的安静场所都可以。带上你的《圣经》、一个笔记本或便条，一个信封，以及一些可以书写的东西。如果觉得把祷告写出来对你有帮助，你或许想带上你的日记。

当你一到达目的地，就找一个舒适的位置让自己安顿下来。当你开始这个过程时，邀请上帝与你同在并引导你。你可能希望先用诗篇祷告，确认上帝对你的保护和关怀，如诗篇第 23 首或第 121 首。

**承认你的痛苦。**向上帝倾吐你的心声，承认你在哪些方面被人伤害了。分享你的悲痛，以及每一次伤害或冒犯让你付出的代价。按照你需要多少时间就花多少时间来进行。

**写下名字。**用笔记本或便条写下你需要原谅的人的名字，每张纸上写一个名字。



**把它们交给上帝。**把写了名字的纸放在你张开的手掌中，在祷告中把每一个人交给上帝。你可以祈祷：“主啊，我把[名字]交给你来照看。我想饶恕。请帮助我。”

为了让你的这一交托象征化，你可以把纸折叠起来，封在信封里，然后把信封丢掉。你也可以把名字揉成一团，或用它们做成纸飞机，然后扔进垃圾桶。如果你在大自然中或自己的后院，你可以挖一个小洞，把名字撕了，然后把它们埋在树底下。你如何象征化地做这些事并不重要。重要的是将你所写了名字的人确实实地移交给上帝。

**祈求你所需要的。**请主介入你的任何挣扎中。祈求上帝神圣的力量帮助你放下不饶恕。祈求你有力量切断那些伤害你的人带给你的枷锁。表达你对摆脱怨恨、愤怒和报复欲望的渴望。

在结束的时候，向上帝表达你的感激之情。感谢祂保护了你，饶恕了你，感谢祂给了你饶恕和摆脱过去的愿望。

如果在未来几天和几周内，难受的情绪继续浮现，就承认它们，并再次将它们交托给上帝来关照。当不饶恕再现的时候，请为你想饶恕的人祈祷，求上帝帮助你像祂那样看待他们。在祷告中把要被饶恕的人带到主面前时，就很难再对其继续怀有怨恨和愤怒了。

**每天练习饶恕。**即使你需要很长的时间来饶恕某人，也不要因此而忽略了以较小的方式练习宽恕他人。把这看作是饶恕的力量训练，宽恕你每天可能遇到的较小的冒犯，通过这种方式来锻炼你的饶恕肌肉。当有人挡了你的车道时，原谅他们，不要发怒。当你的配偶忽视了你时，先处理你的情绪，然后考虑用宽恕来替代争吵。如果你的朋友不接你的电话，不考虑你的感受，为他们祈祷，做一个不记仇的朋友。此外，如果你还没有把主祷文当作你信仰传统的一部分，那么请经常祷告。基督是这样教导我们祷告的：

*我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣、*

*愿你的国降临，愿你的旨意成就在地上如同在天上。*

*我们日用的饮食，今日赐给我们。*

*免我们的债，如同我们免了人的债*

*不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。*

*因为国度、权柄和荣耀，全是你的，直到永远。阿门。<sup>45</sup>*

## 可接受的停顿

### 卡洛琳

我指导过的女性在饶恕问题上有挣扎是很常见的。当她们感觉到自己根本无法放下过去时，我建议她们暂停对人生后半场的探索，以便处理她们的过去，并在专业治疗师的指导下进行饶恕。这是一个完全可以接受的停顿。

如果你发现自己无法敞开思想和心灵去饶恕，我鼓励你也这样做 - 暂时停下来，接受专业咨询和辅导。一旦不饶恕占据了你的内心，就没有空间留给你的快乐和人生目标了。

花点时间与专业咨询师或治疗师一起处理饶恕问题。这可能需要花六个月、一年或几年，但这是值得的。这是你的生活。当你付出努力去承认你的痛苦和悲伤，并做出饶恕时，相信上帝会帮助你的。

在你的下半场探索中暂停下来，并不是失败或软弱的表现。而是给自己一个宽松的环境和充裕的时间，让你真正地自由。

## 活人之地

古希腊哲学家柏拉图在他的作品《*共和国*》中，用囚犯被困锁在黑暗洞穴中的寓言来思考人类感知、知识和教育的本质。然而，这也是一个令人信服的寓言，说明当我们被困在不饶恕的黑暗洞穴中时会发生什么。

柏拉图笔下的囚犯是以这样的方式被锁住的，他们背向一个入口，而他们并不知道身后有这个入口，也不知道入口的另一边是什么。在山洞的入口处燃烧着大火，照亮了在洞穴外自由生活的其他人的活动。火光把闪烁的影子投射在山洞的后墙上，也就是囚犯们所面对的墙。囚犯们可以看到那些人的生活 and 活动正在周围发生着，但他们看到的只是影子。这是他们所知道的唯一现实，这就是 C. S. 刘易斯之著名的“影子大地”。

在不饶恕的洞穴外面是一个真实的世界，有阳光、蓝天和新鲜空气 - 活人之地。但是洞穴里的囚徒们不相信它的存在。即使他们被一次又一次地告知，这样的世界的确是存在的，他们仍然相信“影子大地”是为他们而存的唯一世界。

那么，这些囚犯如何从他们的影子世界中挣脱出来，投入到空气清新、阳光灿烂、树木高耸、鲜花缤纷的世界中去呢？他们如何能找到阴影之外的生活呢？如果有人，一个来自活人之地的人，进到他们的影子世界，把他们带到更好的地方去，那会怎样呢？

作为基督的追随者，这是基督的饶恕向我们发出的邀请。通过接受我们的主和救主耶稣基督在十字架上为我们的罪所做的牺牲，我们就能从我们的影子世界中解脱出来。“何况基督籍着永远的灵，将自己无暇无疵献给上帝，祂的血岂不更能洗净你们的心，除去你们的死行，使你们事奉那永生上帝吗？”（希伯来书 9：14）。当我们付出努力去饶恕时，我们就在此时此地体验到了上帝的国度。我们把一个囚犯，就是我们自己从“影子大地”中释放了出来，我们接受了恩典的邀请，在活人之地与上帝和其他人同行。

## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**向上帝敞开你的心扉，和祂分享任何有关完全宽恕对你意味着什么的问题和挣扎。也分享你的希望，即在饶恕的另一面，你的生活会有什么改变。

**询问：**为了转向活人之地，你需要确认从上帝那里得到什么。祈求祂给你饶恕别人的愿望和力量，原谅自己，甚至原谅上帝。

**聆听：**敞开心扉倾听上帝对任何可能使你陷在怨恨、苦毒或不宽恕中的提示。也倾听祂使你安心的保护和关怀。

### **行动**

- 完成*确认你需要原谅的人*中描述的练习。
- 记下你对以下问题的回答。
  - 你是否相信你的信仰 – 你对上帝的信仰，在你的生活方式中得到了体现？
  - 你是否相信福音 – 耶稣在十字架上受死，赦免了你的罪？
  - 你是否对任何人怀有怨恨和不饶恕？
  - 如果是这样，你该如何转变你的观点 – 真正相信无条件之爱的福音 – 以至于你能去饶恕就像你被饶恕一样？

### **调整**

基于你从采取行动中所学到的东西，你想做些什么调整？考虑在思想、语言或行为上的任何调整，以帮助你更接近饶恕，并写在你的日记里。

### 第三部分 领受呼召

#### 谢恩

我和一群被称为“妈妈博主”或记者的一群女士在肯尼亚时，我哭了。十位来自美国各行各业的女性，母亲们，到肯尼亚去旅行，要亲身报道另一个半球上其他母亲们的生活状况。我们的目标是要通过写博客，分享我们的经验，并提高人们对非洲的极端贫困、孕产妇健康、受教育机会和艾滋病毒（HIV/AIDS）状况的认识。在短短的五天里、我们乘坐飞机、公共汽车和步行，跌跌撞撞地前往维多利亚湖周围的偏远地区，和在内罗毕的基贝拉贫民区。

一天下午，我们从所见所闻的密集的事情中抽身出来，参观了阿马尼亚朱（Amani ya Juu），这是一个位于内罗毕市中心的公平贸易缝纫合作社，通过培训和装备来自非洲各地被边缘化的妇女和女孩，从而为她们争取权益。使遭受虐待或被抛弃的妇女在阿马尼找到了安全和职业。阿马尼这个地方意味着和平。

阿马尼是城市中的一片绿洲。我们把车开进有围墙的社区。发现有维护完好的花园、一个小咖啡馆、一个小小的商店，里面有妇女们制作的各样物品，还有一栋大楼，里面有她们的缝纫室、一个材料仓库、一个惬意的小教堂和一个办公室。那是一个阳光明媚，微风轻拂的日子，我们在花园里漫步，参观那里的业务，并享受着美好时光。

我们登上石阶，来到一个天花板很高的大房间，巨大的窗户让所有的光线都照射进来。微风在妇女、缝纫机和成堆的色彩鲜艳的布料周围轻拂着。大约二十名妇女聚集在一起，介绍自己。我们围坐着开始简单介绍自己的名字和来自哪里。

“我是拉结。来自美国的北卡罗来纳州。”

“菲丝。我来自乌干达。”

“玛丽。从赞比亚来。”

“我是艾莉莎。我来自科罗拉多州的丹佛。”

“谢恩。美国，芝加哥。”

“维多利亚。我来自布隆迪。”

“佛罗伦萨。肯尼亚。”

大家继续逐一介绍。当我们彼此会意地微笑，握手，并相互连结在一起时，到处散发着热情和喜乐。

“碧翠斯。刚果。”

碧翠斯穿着一件单调的棉质上衣，下身着一条长及地板的酒红棕色裹身裙，头上戴着一条与裙子相配的围巾。她说话的声音很轻，我几乎听不到。她的眼睛没有从她所凝视的地板上移开，当她说出自己的名字，碧翠斯时，她的身体僵硬纹丝不动。

就在她说出名字的瞬间，她那难以言喻的痛苦激荡着我的心。我看到站在对面的只是一个女人，却没有感受到她有一个灵魂。像是一个活着的死人。其他妇女来到阿玛尼都是有故事可讲的，可碧翠斯的痛苦是可以看得出来的，在二十英尺之外就能感受得到。

在这之前，她又喃喃地说了一句不可思议的话，刚果。刚果，这个词急促地刺痛了我的心。我知道，刚果民主共和国，对女人来说，被认为是地球上最糟糕的地方之一。我扭过头去，以掩饰忍不住的泪水。

几年前，我就已经醒悟到了一个发生在占了世界四分之三人口中的现实：极端贫困、失控的疾病和性别不平等。我曾在世界各地旅行，亲眼目睹了令人绝望的情景，对于生活在被评为最差国家的妇女们，我研究了有关她们生活状况的报告。

当我对碧翠丝所遭受的经历感到不安时，我的心怦怦直跳。她在这个世界上所经历的事情，告诉了她什么？她的人生是什么？一个这么年轻的女人，却背负着如此多的痛苦，以至活成了一具行尸走肉。我知道，这是虐待和暴力、忽视和愚昧的结果。

当我从妇女们的圈子里退出来后，这些想法在我的头脑和灵魂中释放了出来。我退到一个角落的窗边，喘口气，冷静下来。我不想崩溃，但我感到崩溃即将来临。我徒劳地试图压制我的情绪，泪水却顺着我的脸颊流淌下来。我内心那个熟悉的空间被突破了 - 那是一个痛苦和无力的地方，那是许多妇女对这个世界对她们的设定感到不甘而又绝望的地方。

这一经历让我思考更多，是什么引起了我的悲伤或愤怒，这就是我的激情所在之处。而且它向我揭示了是什么点燃了内心神圣的火焰，激励我为世界带来改变。我开始留意并关注激起我心灵中的情感的那些时刻。

## 第八章：为激情把脉

*留意那些让你眼睛流泪或喉咙哽咽的事情，因为它们是神圣的事物来临的迹象。*

*弗雷德里克·布埃赫纳*

琳达年轻的时候嫁给了劳埃德·里布，他是一名房地产开发商，后来成为后半场学院的共同创始人。几年后，随着孩子们陆续出生，琳达高兴地接受了家庭主妇的角色。

作为一个年轻的母亲，琳达参与了许多活动。她在孩子们的学校里自愿担任室长，在教会的乐队里演奏，教主日学课程，并主持教会的小组活动。她在教会、活动组织和项目开展中积极参与，享受着这一切。这个生命阶段让她高兴，也带给她快乐。

当孩子上高中时，琳达知道一个重大转变即将到来。随着她的空巢期的到来，她喜欢的几件事情也即将结束。她说这感觉就像珍珠从项链上一颗颗掉下来一样。孩子们各自准备好要离巢而去了。劳埃德当时是在做全职工作，琳达知道，该是找到一个目标的时候了，并要在她的人生后半场活出她的呼召。

但琳达有一个秘密，她对任何事情都没感到有什么激情。劳埃德的激情和工作是帮助人们发现他们自己的激情，而且他在这方面取得了巨大的成功。琳达无法认同，她越是观察她丈夫的工作，就越是心凉。她不知道如何评估新的机会，也不知道如何辩证地思考她人生后半场的目的是什么。她感到失去了勇气。

### 你的动机和激情

在你人生后半场这个阶段，你的工作是完全接受以弗所书 2:10 的呼召这一真理：上帝事先为你准备了要做的善事。上帝的儿子为你死在十字架上，你的人生目的与上帝的性情，和祂对我们的旨意密不可分。你的存在是有原因的。

神学家沃尔特·埃尔韦尔根据《圣经》中出现的目的这一词的含义，对目的进行了令人信服的描述，希伯来语是 yaas，希腊语是 boule。

希伯来语中目的的动词词根是指提出建议、斟酌、打算或决定。在该名词出现的五段经文中，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；以赛亚书 46:10-11；耶利米书 32:19）。上帝的计划永远坚立（诗篇 33:11）；祂的目的永不动摇（以赛亚书 46:10）……祂的目标指向祂所成的事。什么也阻拦不了祂的计划。祂的目的始终如一地与祂在世上所要成就的事相关……

在新约中，保罗明白，信徒在上帝的子民中的角色不是个意外或随机现象，而是上帝在创世之初所立神圣目标的一部分（罗马书 8:28-29）。

“预知”和“预定”这两个词具体地描述了上帝的目的。

上帝在基督里所定的美意现在已经付诸实施，当基督再来的时候，就会看到上帝目的的完全实现。然而，在此期间，上帝呼召祂的子民过圣洁的生活，因为祂自己的目的和恩典在创世之前就在基督里赐下了，但现在就在救主的显现中彰显了出来。<sup>46</sup>

这些关于上帝的性情和祂的目的的真理也包括你在内。祂在你的生命中所做的一切都有一个目标，没有什么能阻挡祂对你的计划。

你正处于你的人生下半场之旅中，你已经付出了努力，清楚了你是谁和不是谁。你明白了你的身份是扎根在基督里的，即使你的环境可能会改变，但你的身份永远不会改变。你已经努力从恐惧和限制性信念中解脱出来了，这些恐惧和限制性信念阻碍了上帝呼召你进入人生下半场的开阔之地。现在，你正处于领受呼召的阶段，在这个阶段，你将深入了解并开始确认以弗所书 2:10 中你的呼召是什么。

要想领受到呼召 - 上帝预先为你准备好的工作 - 就必须更新你对激情的看法。激情是激励和鼓舞你的东西。包括给你带来活力的议题和理由，个人和群体。激情是让你流泪的东西，也是让你早上起床的时候振作起来的東西。当你被召唤时，你的激情就会成为你奔向目标的动力。当你探索你的激情时，你可能会发现你对几件事情充满激情，所有这些都有助于发现上帝恰好为你的人生所设定的独特目的和使命。

### **你的激情推动你的目标**

基督教哲学家索伦·祈克果说，生命的关键是“找到我愿意为之而活、为之而死的理念”<sup>47</sup>。这就是激情的本质。激情让你的梦想燃烧；为你的目标提供依据<sup>48</sup>。激情赋予你活力和喜乐，促使你去探索新的远景，发展新的关系，并寻求解决复杂问题的方案。不幸的是，像琳达·里布一

样，许多人到中年的女性面临的挑战是，她们不知道有什么能再激励她们了。她们的激情已经被埋没在前半生中了，埋在了照顾孩子、赡养年迈的父母以及去满足其他各方面需求的责任中了。

你可能会对许多事情感兴趣，但有一些事情却是深深地打动你，激起你内在的活力、喜乐、甚至是愤怒。这些激情是让你夜不能寐的东西。你的情绪的强度 - 能让你愤怒、悲伤和高兴的事情 - 都是去发现你的激情和目标的线索。

当琳达·里布在教练的指导下，从做全职妈妈过渡到她的后半场时，她的内心开始发生了一些变化。她观察到她认识的一些家庭所经历的困难，有一种情感开始在内心深处闪现，这可能就是她激情的线索。琳达做了她的后半场探索工作，包括识别她的属灵恩赐和她的优势。她所有的发现都指向了她在教导、辅导和牧养方面的召唤。

### 抵制比较的陷阱

卡洛琳

值得注意的是，没有哪一种激情会比另一种更好。有些女性对全球性事业充满激情，而其他则对本地的事业充满激情。一些有创造精神的人在烹饪、艺术、音乐或电影中找到她们的激情。另一些人则是通过与儿童、老人或囚犯一起打交道，或在市场上发挥作用来找到自己的激情和使命。

当你探索你的激情时，要抵制不健康的比较陷阱。反而要培养一种满足感和优雅感。别人对某项事业充满激情并不意味着你也需要这样。

当我的后半场教练创立了一个名为“立即停止饥饿”的组织时，我经历了比较陷阱的诱惑。他对解决世界饥饿问题抱有极大的热忱。我确实关心着世界饥饿问题时，但我也关心着其他事情。我不得不抵制自己的内疚感，为这不是我的激情所在而感到内疚。仅仅因为我的教练对这一事业充满激情，并不意味着我需要同样感受到这种激情。

当上帝把呼召置放在你的生命中时，祂并没有让你去完成别人的激情和呼召。看着你旁边的女性，对为什么我对她所做的事情没有激情而感到不安，这是没有用的。相反，你要专注于上帝对你独特的呼召。诚实地面对自己，了解是什么激发了你的热忱，并为你的新目标带来活力，这将引导你走向你的未来。

在琳达接受指导的这段时间里，她反思了自己的生活，回忆在她的前半生中，是什么带给她快乐，使她喜乐。她意识到，能给她带来最大喜乐的，是与孩子们和家庭一起工作，无论是她自己的还是其他人的。她很高兴地发现，正是那些在过去带给她快乐最多的东西，现在正把她引向她当下的激情。当琳达隐藏的激情被唤醒，寻求新的目标时，她已经在近距离地观察几个家庭的生活了，他们正在经历令人难以置信的困难时期，包括正处在令人心碎的离婚过程中的四位朋



友。这些情况让她很伤心。她意识到，除了关注让她高兴的事情外，她还需要关注让她悲伤的事情。她开始明白，她的情绪可能是她为之充满激情的事物的线索和她的人生目标的线索。琳达发现，与让她高兴的事情相比，那些让她伤心和生气的事情甚至更明显地指示出了她的激情。当她的亲密朋友失去婚姻时，她感到极其悲伤。他们都是基督徒，都有年幼的孩子。对她看到的和其他破裂的基督徒家庭来说，她经常思考是什么地方出了问题，以及如何能让事情变得有所不同。当琳达的激情开始推动她的目标时，她有了一些念念不忘的想法：服侍那些受伤害的妇女和家庭会是什么样子？怎么能成为上帝的管道去指导和服侍年轻的妈妈们？如果在家庭生活的开始阶段就向妈妈们伸出援手，而不是在事情崩溃的时候去依赖治疗师，这会是怎样的呢？要是从一开始就帮助妈妈们建立牢固的基础，那又会是怎样的呢？

当琳达藉着她的激情来推动她的目标时，她创建了自己的事工，她称之为“妈妈辅导”。今天，琳达和她的事工鼓励妇女们把圣经的智慧应用到她们的日常生活中，帮助她们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***

关于激情和目标的一个常见的误解是，你必须找到那件你注定要做的事情。但是，如果你的激情和使命是围绕着几个问题或事情，而不是只有一个呢？

当我们指导的许多女性找不到她们觉得有激情的事业时，她们感到很沮丧。有些人断定自己一定是冷漠的，或者在某些方面情感迟钝，好像她们的激情已经成为过去。但是，还有另一种思考激情的方式，那就是你最大的快乐和服事可能与某项事业关系不大，而是与你被造成什么人、上帝为你所准备的，以及你为该事业能带来什么关系更大。

调查记者大卫·爱泼斯坦在他的《范围》(Range)一书中谈到了这一概念，他描述了在专业化领域中作为“通才”的人。他发现，在大多数领域，特别是那些复杂和不可预测的领域，通才有着出类拔萃的能力。他认为，通才往往在生命的后期才找到自己的道路。他们在众多兴趣中游刃有余，而并非只专注于一种。他们具有创造力、思维敏捷，能够建立起比他们更专业的同僚们都没有注意到的联系。透过对通才的描述，爱泼斯坦所写的很像是一个叫丽莎·佩恩的女人。

二十年来，丽莎在商业领域中表现出色，首先是在高盛集团担任副总裁，然后在一家国际房地产投资信托基金担任副主席和首席财务官，她还在该投资信托基金的董事会任职。作为一个天生的领导者和成功者，丽莎在繁忙的职业生活中兴旺发达。

像许多女性一样，丽莎开始她的人生后半场之旅，是在她的女儿们即将离巢之际，她决定从她的高权能职位上退休。由于没有办公室工作占据她的时间和精力，丽莎挣扎在令她害怕的空闲时间中。进入她人生后半场的最大挑战是失去曾经充满她生活的忙碌。以前充实和富有成效的日子使她出色并且精力充沛。但现在，如果没有了事业，她怎么能在这个世界上发挥作用？她对未来可能会是怎样充满了恐惧。

丽莎说，“我在忙碌中茁壮成长”。“我现在意识到，部分原因是，它使我不必深入到精神层面里去。忙碌，对我来说，好像是一种目的。我在商业世界中兴旺了二十年。忙碌似乎很充实，因为没时间去思考。但是，当到达这个人生季节时，我对如何在旧的目标正在消失时找到一个新的目标感到疑惑，随着这种疑惑而来的，是突然对所有的不安全感束手无策。这是对我最大的挑战”。

她在不确定性和恐惧的驱动下，丽莎立即找了另一份工作。她决心做任何事情来阻止她的中年恐惧。不出所料，这份工作没有做成，这留给丽莎一个选择：是继续追逐忙碌，还是省察内心并寻求上帝的指引。

丽莎选择省察内心，她接受辅导并加入一个小组，一个由处于同一人生季节的同龄人组成的小组，有男性和女性。与其他人一起，她参加了测试，以评估她的优势和属灵恩赐。她还做了九型人格测试，这是一种流行的人格、动机和天赋的评估。当她的九型人格测试结果显示出一个8时，这并不令人惊讶，8通常被称为“挑战者人格”。

当丽莎读到关于她的个性描述时，让她哭笑不得，因为她的个性是强大的、支配性的、自信的、任性的。九型人格测评的结果也将她描述为具有对抗性，她很乐意拥有这一特征。而她强硬的性格也掩盖了一颗柔软、脆弱的心。她心中的挑战者总是在追逐着什么，但在追逐的背后，更深层次的动机是恐惧和无价值感。在丽莎处理生命的过渡阶段方面，她所加入的小组被证实是有着无可估量的价值的。

丽莎意识到她对自己人生后半场的过程有一个误解：她曾以为会有一把尚方宝剑把她引向呼召。但她了解到，找到呼召却并非如此。相反，怀着成为一个真实的人的意愿，并拥有一个允许她表达脆弱的群体，这对她找到自己的呼召是最有帮助的。这样一个群体给了她一个安全的地方，让她可以把内心的感受说出来。

通过每月的教练课程和每季度的小组会谈，丽莎发现了她人生后半场的愿景。正如她不可能选择只关注她的一个孩子一样，丽莎意识到她不可能选择只关注她一方面的激情。事实上，实现

她的呼召意味着她必须专注于她的三方面的激情，即传福音、反对贩卖人口和消除贫困，特别是帮助生活在极端贫困中的妇女。

一旦丽莎明确了自己的激情，因着新的挑战，她感受到那种熟悉的成就感。她终于明确了自己的激情，并渴望与她的同伴们分享。

在丽莎预言性的想象中，她把这三种激情视为支柱，托起她人生的下一季。新的、多方面的关注点使丽莎摆脱了无所事事的不安全感，以及那促使她为着忙碌而去追逐各项活动的恐惧。

追逐三种激情为丽莎开启了许多关系和机会，使她能够服务、回馈和使用与她九型人格 8 相关的所有超级能力。

有许多方法可以在人到中年时重新点燃激情并找到目标。一些女性会即刻知道她们深深关切的是什麼，知道她们人生下半场的梦想会是什么样的。对她们来说，挑战在于执行。对其他人来说，起初的挑战是，要在她们的情感和激情之间建立起联系。无论你的挑战会是什麼，你要知道，你的激情可能会像丽莎一样，以不止一种方式出现。

## **为你的愤怒、悲伤和快乐把脉**

像我们辅导过的许多妇女一样，琳达·里布通过关注让她愤怒、悲伤和高兴的事情，发现了她的激情和目标，现在她用这种方法来帮助她所辅导的人。她称这种方法是给自己的情绪把脉。给自己的情感把脉最终使她走出了自己的舒适区，去创建一个使她充满喜乐和有目标的新事工。琳达的呼召是帮助年轻女性在建立婚姻、养育子女的同时，关注她们的情感脉搏，并为孩子们离开家后的空巢生活做准备。她的目标是，没有一个女人会因为生活的挑战而感到不知所措，她们将为人生的重大转变做好准备，因为她们已经知道自己的激情、目标和呼召了。接下来的练习内容是琳达用来帮助女性为她们的气愤、悲伤和快乐把脉的问题。

这个练习的目的是帮助你分辨你现今的激情是什麼。即使你觉得你已经感觉到了什麼会让你愤怒、悲伤和快乐，而参与回答这些问题会让你知道，你的内心是否因此而起的变化。

找一个安静的地方，不受干扰，诚实地写出你对以下问题的回答。另一种方法是与一位亲密的朋友或导师一起讨论这些问题。如果你这样做，一定要把对话记录下来，这样你就可以听一听，并把它抄录下来以便随后参考。

在一个围绕着什么让你气愤、悲伤和快乐，一个让你情绪起伏的亲密对话中，你可能会惊讶于其中所揭示的内容。所有这些都包含了你激情的线索。重要的是要对自己诚实，不做自我评判和比较。

“我研究了我自己，明确了我的优势、天赋、激情和呼召。我认识到我的伤害和失败是上帝用来吸引我与祂建立更紧密关系的东西。” 克里斯·特维尔斯德，后半场学院董事会成员

- 什么让你快乐？回忆一下让你心情愉悦、激发你欢笑、给你带来最大快乐、让你真正感到有活力的东西。
- 什么使你悲伤？考虑一下是什么让你哭泣，甚至让你心碎的原因。
- 什么让你愤怒？关注那些让你气愤的原因，以及不公正和使你怒气冲天问题。
- 你因渴望、着迷而常常思考，谈论或阅读的是什么？无须绞尽脑汁，反思一下你被什么所吸引，你所关切的是什么。
- 你觉得谁最需要被服侍？专注于你经常想到的年龄组、社群、人口特征或与国籍相关的人。

完成这个练习后，反思一下从你的内心和思考中收获了什么，是什么激励了你，你关心的是什么，是什么引起了你的这些情绪。是否有什么让你感到惊讶？什么让你受到惊吓？什么令你感到有挑战？什么让你感到兴奋？在祷告中把这些事情带到主面前。

## 清晰的呼召

华理克在他的畅销书《标杆人生》中写道：“上帝并非杂乱无章，祂以最大的精确度计划了一切。”<sup>49</sup> 重新点燃那激发你目标的激情，并非是一件无所适从或不可思议的事情。上帝已经为你的人生计划了善事、好的目标和使命。你要做的就是相信上帝。祂总是信实的。当你经历在“领受呼召”这个阶段中时，记住你是祂的孩子。你还在母腹里时，祂就认识了你，祂带给你生命，并且是丰盛的生命。麻木、沉闷、没有方向的人生下半场不是祂对任何人的意愿。当你唤醒你的

激情并激发你的目标时，当你在琢磨你的呼召可能会是什么时，依靠上帝和祂的话语，祂对你的呼召将反映出上帝是谁，祂会使你成为什么人，祂对你生命的旨意是什么。你越是了解上帝的品格和心意，你的呼召就会变得愈加清晰。

## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**与上帝谈谈什么让你愤怒、悲伤和快乐。

**询问：**求告上帝来帮助你理解和认识你的情绪，那些让你感到惊讶、受到惊吓或感到兴奋的情绪，是如何揭示了你的激情和呼召的细节。

**聆听：**在你确定你的激情去服侍上帝的时候，倾听主的引导、确认和主的同在。

### **行动**

- 完成*为你的愤怒、悲伤和快乐把脉*的练习。
- 从你所确定的让你愤怒、悲伤或快乐的问题中，选择一个，然后动脑筋想出三到五种对这个问题你可以采取的措施。这个步骤或许是，从学习更多关于该问题的知识，到找到在该领域工作的组织，以及寻找做志愿者的机会。选择其中一个想法，并在接下来的一周内付诸实践。

### **调整**

根据你已学习到的什么使得你愤怒、悲伤和快乐的东西，或者根据你对上帝性格的了解，你想做出什么调整以重新点燃你的激情呢？思考在思想、言语或行为上可以帮助你向前迈进的各种调整，把它们写在你的日记里。

## 第九章 量身定制

我又听到主的声音说：“我可以差遣谁呢？谁肯为我们去呢？”

我说：“我在这里，请差遣我！”

以赛亚书 6:8

像许多人到中年的女性一样，就在小女儿即将离巢去上大学时，朗达·凯尔贝克心中充满了矛盾。当她对追求充满喜乐的人生下半场的前景感到兴奋时，她也几乎每天都感到困惑和不知所措。几十年来，她一直在照顾她的家庭，甚至从来没有想过她可能对什么会有激情，或者她人生下半场的方向可能会是什么。她心里油然而生一个祈祷，说：“主啊，我在这里，请差遣我。”但她不知道这种祈祷会把她带到哪里去。

朗达感到悲伤，因为她喜欢做母亲，这是一个她觉得需要担当的角色，并认为自己在这方面做得很出色。她的下一个人生季节怎么可能比养育两个女儿有更好的奖赏呢？尽管她拥有教育学博士学位、她曾是一所大学的兼职教授，为学前儿童的妈妈做演讲，甚至还为父母写过一本书，但朗达觉得有一种在专业上不胜任的感觉。她已经离开全职工作岗位 20 年了。一想到要出去寻找她的呼召，她的下一份工作，她就感到害怕。谁会雇用二十年来没有作过全职工作的人呢？再者，在围绕着家庭需要度过了前半生之后，又有什么会适合她下一个人生季节呢？她感到茫然。

### 试驾

我们当中许多人的前半生是被需要所驱动的，需要去供应、去获得成功和确认。我们可能已经有了一个需要照顾的家庭，现在有了一个需要启动的事业，一个需要创造的新生活。当孩子们长大成人或当我们的职业生活发生变化时，我们可能会觉得准备好了，甚至渴望开始人生下半场的行动，但问题是，从哪里开始？因为我们在建立上半场生活时以许多东西为中心，而现在这些东西都在改变，那么什么适合我们现在的生活呢？

我们在前面说过，但值得在这里重复。当面临改变生活的挑战或重大的转折时，我们面临的诱惑是立即跳到下一件事上，通过对最先冒出来的事情做出承诺，

“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

以此确定性取代不确定性。问题是，过早地做出承诺会造成人生后半场的短路，也就是在探索各种可选的事情上需要花时间。我们经常把探索可选的事情称为试驾，或多方面试驾，这样你就可以在做出长期承诺之前，你可以以短期的方式实践一下你本该是谁及不该是谁<sup>50</sup>。或许你会称之为先试后买或先恋爱后结婚的途径，只是先不要把它当作长期承诺。

事实上，如果我们能给你一份礼物，那就是时间的礼物，让你在无须做出长期承诺的压力下尝试新事物。试驾能够使你操练情感智能中的情绪推理。情绪推理使你能够利用你的情绪来做出好的决定。它也使你能够接受那些不成功的事情，将其作为“教训”而不是“失败”。试驾是必不可少的，因为你不能仅仅通过思考来为你的人生下半场作出好的决定，相反，就像你在上半场所做的那样，你必须充分投入到生活中，根据你从实践经验中所学到的做出决定。要做到这一点，你需要握住方向盘，让上帝成为你的副驾驶，并期待与祂建立神圣的连结。

## 握住方向盘

握住方向盘意味着鼓起勇气，对你迄今为止的已付出的所有努力采取行动。想象一下，你即将购买一辆新车，并计划将来要开十年。你最可能要做的事情是，坐到方向盘后面，以确保座位是舒适的，然后检查车开起来会带给你什么感受。在你投资之前，你要知道这辆车是否适合并让你感觉良好。为你下一个人生季节试驾的目的是，对一个与你的长处、才能、价值和激情相吻合的工作，或志愿者职位做一个短期承诺。

这里有一些准则可以帮助你试驾。

**做一个积极主动的沟通者。**从一开始就明确表示你正在寻找一个试用期。要求有一个明确的角色界定，每天或每周固定的小时数，以及一个特定的时间段（通常是几周或几个月）。提出问题，以确保你清楚自己的潜在主管或整个组织需要你做什么。事实上，根据不同的角色，建立成功的衡量标准总是好的。问问你的联络人，“我在这期间，由什么来定义我的成功？”然后问一些问题去澄清，直到你清楚地知道对你和组织来说，什么是成功。

如果你发现这个角色不适合你，或者你想在承诺之前进行更多的测试，那么在你开始之前要有个明确的态度，这使得你有一个策略以便优雅地退出。直截了当地沟通你的界限，你以后就不太可能感到困难或误解。这也有助于减轻你对承诺的恐惧，因为这里没有承诺，只是一个短期的学习机会。

**记录你的经历。**用日记记录你的观察、情绪和试驾的经历。记住，在你手握方向盘时，目标是让你成为自己生活和体验的学生。当你记录下你对自己所留意到和了解到的，你就在收集重要的数据，用来帮助你在未来做出有意识的和明智的决定。

**当作一次冒险。**朗达决定要做一次冒险，她寻找机会把自己投入到一个看似上帝已经在她人生中介入的领域。为了充分利用她在教育方面的学识和经验，她开始为一所小型基督教学校做志愿者，那里的学生生活在贫困线以下。当一位幼儿园老师意外地辞职的两个个月后，学校问朗达是否有兴趣接管这个班。尽管她以前只教过研究生，但朗达还是抓住了这个机会，做了一个为期七个月的试驾。

“教幼儿园的孩子能有多难呢？”她寻思着。

答案是：比她想象的要难得多！然而，朗达准备好了去冒险，愿意接受任何上帝的引领和教导。她说：“当我告诉上帝，‘我在这里，准备好听从你告诉我该做什么’时，上帝知道我还没有准备好领受呼召。”祂需要先在我身上动工，修剪我，把我塑造成祂要我成为的人，以找到我的最佳点。在上帝把我送回幼儿园的一路上，我显然需要为此做大量的工作！”。

不经历风浪的冒险是不存在的，因为这是必经之路。对此持一种幽默感是有益的，就像在你的头脑中保持一个全局观那样 – 把你所经历的每件事都当作是个教训，它让你离那最适合你的目标更近一步。

### 让上帝做你的副驾驶

在朗达到了束手无策的地步时，是她第一天当幼儿园老师还不到两个小时的时候。她已经尝试了她所知道的所有教师技巧，但教室里一片混乱，她也准备要放弃了。“主啊，我对付不了”，她祈祷道。“除非你来做点什么，不然我中午就走，而且再不回来了。”

几分钟后，教室的门打开了，进来的是学校的保安杰克逊先生。他一言不发地走过去，给了朗达一个拥抱。

然后他转身悄悄地走出了教室。这个小小的同情姿态帮助了她度过了当天剩下的时间，让她没有放弃。

第二天，她问杰克逊先生：“你昨天为什么到我的课室来给我一个拥抱？”



他笑着说：“我尝试过着一个与圣灵很亲近的生活，以至于听到祂说‘去那里，她需要你’时，我就进去了。”

朗达很感动。她渴望与主有这样的关系，活得与圣灵契合，甚至在混乱中也能听到祂的每一句轻声细语。她希望上帝做她的副驾驶，与她交谈并引导她，就像祂对杰克逊先生那样。而事实是，朗达开始是绝望的。就在那间教室里，每一天的每时每刻，她都需要上帝的帮助。朗达于是每天早起与上帝相处，因为她想尽可能地与上帝亲近。就在那时，奇迹发生了。

在她教学的前几周，朗达开始对一个学生担忧起来。布兰登不能集中注意力，而且他的行为是破坏性的。她感觉他有学习障碍，需要更多她所不能给予的帮助。当她把自己的担忧告诉校长时，这位女士肯定了朗达的担忧，但说她手头紧张。她说：“学校无法支付他的测试费用，”“测试机构也不再提供奖学金了。”朗达自己的女儿有学习障碍，而布兰登得不到他需要的帮助让她无法想象。朗达没有多想，就说：“我会支付他的测试费用。”女校长说：“好的，但可能需要 1500 到 2000 美元，而且他们会要求 275 美元的押金来保留他的初次预约。”朗达立即开出了一张支票。

接下来的周日，朗达在给她的主日学班上课，这是一群年龄在七十岁到一百岁之间的妇女。每个星期，她们都会向朗达询问最新情况，了解她的教学进行得怎么样。在教课之前，她只是告诉她们有个学生需要教育测试但无力支付，没有告诉她们，她已经计划支付这笔费用了。她只是请她们祈祷。

就在上课期间，坐在后排的一位女士站起来宣布：“我这一排的女士都同意，我们要为布兰登的测试捐款。我们每个人都要给 200 美元。”然后她继续要求班上其他女士捐款。在朗达知道之前，她已经收集了 1475 美元的现金。第二天一到学校，她就直接去找校长，想知道布兰登的测试费用是多少。

校长说，“总额将是 1750 美元”。朗达已经预付了 275 美元作为布兰登的测试预约保证金，所以加上她班上的捐助的 1475 美元，她恰好有了 1750 美元。“多么奇妙的神迹！”朗达感叹道。布兰登被达拉斯的领先教育测试机构（也是一所学校）测试。测试结果显示，他确实有严重的学习障碍，需要额外的帮助才能在生活中取得成功。因此，对布兰登进行测试的学校的领导们采取了行动。正如朗达所说，结果简直就是一个奇迹。测试学校给他提供了全额奖学金 18,000 美元，因为管理人员知道布兰登多么需要他们的帮助。一年又一年，布兰登在那里都有出色的表现。

正如朗达所认识到的，你也可能会认识到，当你让上帝做你试驾的副驾驶时，你永远不会孤单。当你努力向知道你最佳前途的那位上帝汲取力量、资源和创造力时，祂将在这段试驾期带领

你、并赋予你力量。你甚至可能像朗达一样，在这一路上经历一些奇迹。你前进的道路并不平坦，但你可以欣慰地知道，（有上帝与你同行）你不必单独进行这个试驾。你有一个已经知道方向的副驾驶。

### **期待上帝去建立神圣的联结**

尽管这很有挑战性，朗达还是坚持了她的幼儿园试驾。然而，到了学年结束时，她确实感到上帝并不打算让她继续下去，因为与五岁的孩子打交道消耗了她的生命。疲惫且有些困惑的朗达决定退一步，用一段时间接受教练辅导以考虑她下一步的选择。虽然她当时不知道，但上帝已经在动工了，为她建立了神圣的联结。

在朗达与教练合作期间，后半场学院的首席执行官问她，是否愿意帮助其他中年人找到他们在以弗所书 2:10 中的呼召。这是朗达从未想象过的角色。当学院为她的激情量身定做了这样一份工作时，她感到上帝似乎在以一种新的和创造性的方式使用她前半生的每一个经历和技能。

如今，朗达把她的幼儿园试驾称为她人生中的旷野阶段。起初，她想尽快离开那里。但她很快就认识到不要匆忙结束这段旷野经历。上帝在为她最理想的位置做准备 - 教她什么是完全的信靠，并允许她看到她所描述的“如此离谱”的神迹，毫无疑问，那是上帝要做的。但上帝仍在作工，建立更多神圣的联结。

一年后，后半场学院的一名董事会成员将朗达介绍给她的财富经理。经理告诉朗达，他的一个客户想要更用心地过她的人生后半场。当他的客户说，她想向一所服务于贫困儿童的学校付出一笔大额捐款时，财富经理联系了四所学校供捐赠者考虑。客户会见了每所学校的校长，并要求每所学校透露各自成功案例的数目。她最后面试的是西达拉斯社区学校的校长，就是朗达曾任教的学校。当客户问校长学校的成功数目时，他说：“我们没有巨大的成功数目，但确实有奇迹在我们学校发生。”然后他告诉她一个名叫布兰登的小男孩，以及他在接受测试后生活中发生的奇迹般的变化。

“我想把我的钱捐给有奇迹发生的一所学校，”这位捐赠者说。然后，她赠与布兰登的学校一项五十万美元的捐款。捐赠者并不知道朗达以前曾在这个学校工作过，也不知道她曾是布兰登的老师。朗达说：“一年后，上帝让我知道，祂让我参与其中的奇迹正在继续，祂给了我这么一个礼物。”

像朗达一样，你可能还不能看到上帝已经在为你做的所有神圣的联结。最有可能的是，你在路上会遇到一些看不见的弯道，或者拐进一些死胡同。即使在那里，当你睁开眼睛看到旅途中那成为可能的奇迹时，你就可以相信这个承诺：“我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按祂旨意被召的人”（罗马书 8：28）。你的呼召将要求你比以往任何时候更加地靠近和倚靠上帝。祂为你预备的位置和平台，比起你凭一己之力所能达到的会更好，更有意义。

如果说多年来我们在指导女性后半场试驾阶段中学到了什么，那就是上帝的旨意以及祂的神迹，会在这段旅程中显明出来。而最伟大的奇迹也许正是那些生命的转变，这是她们在向上帝为她们的未来提供的可能性敞开头脑和心灵时所经历到的。

## “倘若”的力量

在人生后半场之旅阶段，我们鼓励我们指导的女性笃信我们称之为“倘若”的力量。这是一个简单的设问，但它有着重新点燃你梦想的力量。当你问“倘若？”时，你把注意力从缺乏转向可能。这是一个从匮乏心态到富足心态的转变。

毫无疑问，为人生后半场试驾投入所需的时间和精力是有风险的。但是，如果你的副驾驶是全然富足的上帝，你可以问一些有力的“倘若”问题。例如，*倘若祂对你生命的呼召或许是有趣的呢？倘若你不再自我设限呢？倘若你能鼓起勇气，向前只走一步呢？倘若你粉碎任何阻碍你的谎言呢？*我们已经见证了在数以百计的生命中，这种巨大的可能性始于两个小字，却带出一个大问题：倘若？

能见证“倘若”的力量的最好例子之一，是我们所知道的米歇尔·斯帕达福拉的故事。米歇尔和她的丈夫杰夫都是在生命的后期才开始信主。当福音的真理和上帝对她和她的家人的爱改变了她的灵魂时，米歇尔希望她的生命能服务于一个更大的目的，像是要对永恒产生影响。那时候，米歇尔领导着一家屡获殊荣的活动策划公司。然而，尽管取得了成功和赞誉，米歇尔并不感到满意和满足。米歇尔解释说：“这些不再有任何意义了”。于是，她开始发问“倘若”问题。

“我试图找到适合自己的方式，但从来没有这么一个，我开始接受这种情况。”芭芭拉-马尔基，谢尔顿领导力中心前主任

***倘若你的呼召是有趣的事呢？***

对米歇尔来说，她的呼召是否可以有趣实际上是一个简单的问题。她已经围绕组织有趣的活动建立了一个成功的企业，而且她喜欢庆祝生活事件。她想让自己的生命产生永恒意义的影响，但她不想把自己限制在其他人在做的事情上。她要致力于发挥创造力，让她的下半场变得精彩。米歇尔想一头扎进寻找她的以弗所书 2:10 的呼召中，她有一个新的信念，深切地相信她是上帝的杰作，祂已经为她预备了一个地方。

当米歇尔开始探索新的地方和平台时，她咨询了那些熟悉她并了解她的激情的朋友们。最后，一位朋友脱口而出一个简单明了的看法：“米歇尔，你的呼召与信仰、健身和食物有关。”

这就像一个灯泡点亮了。

“你说得对！”她说。“这就是我被造的目的 - 信仰、健身、食物。”

当一位女性考虑她人生下半场的呼召时，她往往会倾向于将她的观点限制在一些听起来超级属灵、非常严肃、甚至是困难的事情上。虽然这可能的确是上帝呼召你的道路，但也有可能不是这样的。

*倘若你的呼召可以是有趣的呢？当你考虑把你的人生下半场投入到令人愉快的事情上时，会有什么可能性向你展开呢？*

***倘若你不再限制你自己呢？***

米歇尔围绕着各种可能性旋转着，但她不知道该从哪里开始。这个有关她呼召的想法是全新的。她曾做过健身教练，擅长厨艺，但她该如何将健身和食物与信仰结合起来？以一种有意义的方式将这三者结合起来，看上去似乎不可能。

米歇尔意识到她正在限制自己对上帝如何使用她的思考，并好奇如果多问一些“倘若”的问题，她的想法会有什么变化。

*倘若我不再限制自己会怎么样？*

*倘若我不让财务限制我会怎么样？*

*倘若我不让我的不安全感和恐惧限制我会怎么样？*

*倘若我直接去找上帝，说：“我在这里，请派遣我。你给我预备的是什么？”*

由于米歇尔是后来才开始信教的，她心系那些像她以前一样从未听过福音的人。在米歇尔居住的地方，只有 7%的人口是去教会的。米歇尔把这种担忧和对他人的热心交托给上帝。当她祷告时，她意识到给自己的思维设了一个限制，即关注在让未信主的人进入教会的不可能性上。当她放下这个限制时，另一盏灯泡亮了起来。如果不能做到让人们进入教堂聆听福音，她将通过健身平台把福音带给人们。她就是这样将健身和食物与信仰结合起来的。

*倘若你不再限制自己呢？当你把那些阻碍你追求人生后半场梦想的限制弃置一旁时，会有什么可能性发生呢？*

### ***倘若你只走一步呢？***

当米歇尔问道：“如果我只走一步呢？”她首先关注的是她眼前的事情。当时，她在当地一家健身俱乐部教健身课，并决定第一步先把一些基督教音乐融入她的课程。当米歇尔的课程变得非常受欢迎时，一位导师建议她利用这个独特的健身平台去接触未信主的人，并在即将举行的全国宗教广播公司集会上向有线电视制作人推介。米歇尔接受了这个令她感到兴奋的机会。在飞往纳什维尔参加会议的前一天晚上，她一时兴起制作了一个演示，她说这是有史以来最蹩脚的健身视频。

米歇尔回忆说：“当我到了会议现场，我感到一筹莫展。似乎每个人都彼此相熟，而我坐在那里感到非常尴尬和不自在。我想，我在这里做什么？我不认识任何人。我应该怎么做？说，‘嘿，你来看看，这是我的基督教健身节目 DVD？’”

为了找到自己的定位和推销自己的想法，米歇尔走出了她的舒适区。然而，她不仅仅是迈出了第一步，而是迈出了一系列的第一步。而她的故事还没有结束呢。

*倘若你只走出一步会怎么样呢？你即使可能远远走出了舒适区，你能向着你的梦想迈出哪一步？*

### ***倘若你粉碎了拦阻你的谎言呢？***

在米歇尔从会议返回家的一周后，她接到了一个电话，为她提供了一个在 DirecTV 播出的基督教运动节目的名额，该节目每周会在五个早晨播出。米歇尔欣喜若狂！但随后她开始听到了谎言的声音，那是她自己的限制性信念。*你什么都不是。谁愿意看一个四十七岁教练的健身节目？你太老了。还谈什么信仰、健身和食物？*

幸运的是，她也听到了真理的声音。她感到上帝在说：“你不要听那些谎言。把它们粉碎。这是我要你去做。去做吧！”

米歇尔要做出一个选择 – 是听从谎言，还是粉碎谎言，开始行动。她选择粉碎谎言，随后看到上帝创造了一个又一个的神迹。祂提供了制作节目的资金和适合的制作团队来拍摄这些节目。在得到邀请后不到一年，米歇尔在 DirecTV 上启动了“忠诚的健身”（Faithful Workout）。

在电视网上庆祝了这一作了 11 年的节目之后，米歇尔还开始了一个新的节目，名为“新鲜的餐桌”（The Fresh Table）。该节目致力于鼓励观众在烹饪方式上做出健康的改变。当她对如何将信仰与健身和食物结合起来产生怀疑时，她听到上帝的真理之声对她说：“你是信使。我会给你信息”。而祂的确为每一期节目提供了信息。

在她所做的一切中，米歇尔活出了上帝对她的呼召，帮助人们在身体、思想和灵性上变得健全。通过多个平台，包括一个拥有大量会员的网站，她给观众带来欢乐，帮助他们以有趣的方式发现上帝。人们主动联系到她，有时是抑郁的，甚至是有自杀倾向的人，告诉她，他们发现了她的节目，并从中得到了帮助和鼓励。从米歇尔探索她的呼召的第一步开始，她就觉得上帝希望她是真实的；祂不希望她假装自己拥有一切。因此，她的呼召中的一部分一直是鼓励人们摘下面具。通过有勇气成为上帝所造她的样子，使得其他人效仿她也这么做成为一种可能。

*倘若你粉碎了拦阻你的谎言呢？如果你接受上帝对米歇尔说的信息：“这就是我造你的目的，去做吧”？你的人生下半场会有什么不同？*

当你向新的可能性敞开心扉并追求你的梦想时，你有可能要粉碎谎言和各种自我限制性信念，这种时机要比你所预料的更多。但是，如果你在后半场阶段采用了“倘若”问题所带来的力量呢？倘若你决定让你的以弗所书 2:10 的呼召和你沿途的试驾变得有趣呢？倘若你不再自我设限，而是放眼查看旅途中的奇迹呢？倘若你敢于迈进一步，知道你有一位副驾驶一直握着你的手，祂所做的一切事情都是为了你好，你会怎样呢？倘若你粉碎了拦阻你的谎言会怎么样呢？倘若？

## **设计三个试驾方案**

在第六章为你的前程“扩充容量”中，我们鼓励你确定三种可能的路径，并估计每个选项可能需要的能力。现在是时候采取下一步行动了，为每个想法确定一个试驾的机会。你可以像计划自驾游一样考虑这个问题，确定你的目的地和到达目的地所需要做的一切。

为你的人生下半场计划一次有意义的试驾包括四个基本组成部分：

- *一个你期望的角色。*这是一个与你的优势、才能、价值和激情相一致的，你所期望扮演的角色。例如，你想成为团队领导还是团队成员？你想成为发言人还是幕后人员？你想成为一名社会企业家还是一名执行官？你的角色可能会随着时间的推移而改变，我们将在第四部分“开始行动”中进一步解读这种可能性。现在，想想你希望自己的角色和责任是什么。

- *一个你期待的结果。*结果是你希望从这次试驾中取得的成果。你希望在试驾期结束时能发生什么？请注意，你可能有不只一个想要的结果。你可能想要了解自己，了解组织的一些情况，或者了解某个事业的情况。例如，在食物银行做义工的潜在预期结果可能是，参与为你所在社区的贫困家庭提供食物，了解你是否适合该组织的文化，并分辨自己是否行在上帝的旨意中。又比如，带领妇女学习圣经的潜在预期结果可能是，鼓励你所在教会中的姐妹们坚定自己的信仰，或者你发现自己会在扮演领袖的角色中茁壮成长。再比如，担任顾问的预期结果可能是帮助事工或公司解决具体的挑战，同时分辨你是否想在一个地方全职工作，或者你是否喜欢经历与不同组织合作的挑战。

当我们在指导那些接受教练的女性时，我们从不为她们选择一个结果。你希望达成什么完全取决于你。要确定什么对你来说是最重要的，无论是个人还是关于某个特定的组织或行业。这只是帮助你开始的一些想法。你希望在这次试驾中取得什么成果呢？

- *时间上的承诺。*你在时间上的承诺是指你每天或每周可以投入的小时数。你想让这个试驾全职的呢，还是每周几个小时或几天呢？在与任何未来的事工或组织联系之前，确定这一点很重要。你有多少时间可以付出在这次试驾中？

- *优雅退出的策略。*退出策略是一个明确定义和商定的结束点。它既包括试驾结束的日期，也包括明确告知这是一个临时性的承诺。你可以预先告诉人们，在你作出承诺之前，你要考虑几条前进的路径，这样你就可以免除许多误解。你的试驾将在哪一天结束？还有哪些因素，如果有的话，会帮助你优雅地退出这次试驾？

简单地回顾一下你在第六章中确定的三条前进路径。我们建议，如果你记得，其中一条是你目前在走的路。另一条可能是要作出一到两个程度的转变，第三条可能是一条延申的道路。在这个练习中，请随意使用你在第六章中确定的三条路径，如果你的想法已经变了，也可以使用新的选项。下面的图表示范了我们的教练客户，即第六章中的那位房地产经纪人，是如何对待她的试驾的。

<b>试驾一：继续做我目前的房地产经纪</b>	
期望的角色	继续在我作为房地产经纪人的角色中追求表现出色，且不会抱怨这些辛苦的工作，而是以感恩的心对待每一天。我也想更有意识地帮助我的团队出类拔萃并以感恩的心对待他们的工作。
期望的结果	我期望的结果是为我的家庭和退休打下一个坚实的财务基础。这可以为未来的可能性提供储蓄金。
时间承诺	我可以给这条道路六个月的时间，同时我祈祷，跟进我的感觉，把我期待的角色和结果记录下来。我还想考虑将每周的工作时间从 60-80 小时减少到 40-45 小时，使得工作和生活之间有个更好的平衡。
优雅的退出策略	六个月后，我将考虑转到试驾三，进一步减少工作时间，为事工增加更多时间。在我进行这个试驾时，我会有意地去祝福在这条路径上的每个人，并让这扇门敞开着。这个策略需要与我的老板会面，解释我会在未来六个月内把工作时间减少到每周 40-45 小时。

<b>试驾二：成为全职演说家和作家，在高危社区工作</b>	
期望的角色	对于这个试驾，我会要联系我的教会，提出要带领一个关于赋予女性能力的查经系列。
期望的结果	我想以全职方式回馈我的社区，特别是妇女，让她们知道上帝对她们生命有更大的计划。我想测试一下，看看在一个更大的空间里，我是否喜欢这项工作。
时间承诺	在三个月内，我每周至少需要一次教学机会，以测试我要讲授的主题，并帮助我感受这种生活方式与在房地产领域里有什么区别。我还需要每周一到两天的时间来开发教学内容，撰写文章，并向相关杂志和博客推销我的想法。
优雅退出的策略	我需要与妇女事工主任有个明确的交流，让她知道我感兴趣的承诺是，每周一个晚上为期三个月。设定一个确定的日期可以让我们双方都明确，以避免潜在的误解。

<b>试驾三：减少我的房地产工作时间，以腾出时间从事事工</b>	
期望的角色	我将有两个平行的角色：房地产经纪人和演讲者/作家。我需要联系我的教会或其他事工，把为妇女讲授圣经研究系列作为短期试驾。
期望的结果	我期望的结果是实现我的梦想，回馈我的高危社区，同时继续供养我的家人。当我理清所有这些路径的头绪时，感觉这条路径也许会在试驾一之后将来真正成为可能。



时间承诺	如果我把房地产工作缩减到每周 32 小时，我就可以每周给自己一天时间来充分开发我的教材，带领一个为女性赋予能力的圣经学习系列，并开始写文章。
优雅退出的策略	我需要与妇女事工主任和我的老板做一个明确的沟通，让我的老板知道这是一个每周 32 小时的临时性的试驾计划，明确了结束的日期。如果这条路最终不适合我，我也可以继续返回全职工作。

现在轮到你了。当你在设计三个可能的试驾机会时，想想那些事工和其他组织，可能会有适合你的临时性的任务。要特别留意你的感受和你的心里的想法。只有当你坐在方向盘后面开始驾驶时，你才会知道这是否适合你。

<b>试驾一：</b>	
期望的角色	
期望的结果	
时间承诺	
优雅的退出策略	

<b>试驾二：</b>	
期望的角色	
期望的结果	
时间承诺	
优雅的退出策略	

<b>试驾三：</b>	
期望的角色	
期望的结果	
时间承诺	
优雅的退出策略	

当你审视你的三个试驾选项时，哪一个让你动心？就把这个作为你的重点，并确定你要进行的下一个步骤。当你这样做时，留意你出现的任何积极或消极的情绪。在你的日记中把它们记下来，以及任何其他观察和见解。

试驾结束后，用接下来的陈述清单来评估你的体验。在每个声明的旁边，写下能够最好地描述你的反应的数字。使用下面的量表：

5 = 非常同意    4 = 同意    3 = 未决定    2 = 不同意    1 = 非常不同意

评价	陈述
	我在这个角色上很有成效。
	我对我参加的活动充满热情。
	这个组织的宗旨与我的价值观相一致。
	我体验到了能带来活力的环境。
	我建立了积极的关系，并感到被同事肯定。
	我觉得在我的角色和身份之间有着明确的一致性。
	我觉得自己好像处在优势、才能和属灵恩赐的最佳状况。
	这些活动带给我喜悦和目标感。
	试驾给我带来难以名状的平安。
	我可以想象我将来会对这项工作或组织做出长期的承诺。

如果你的回应大多是 4 分和 5 分，那么这项试驾可能很适合你。如果你的回应大多是 1 分和 2 分，那么这个试驾可能不适合你。在你的日记中记下你试驾经历中的所有观察。

接下来，从容量的角度对你的试驾作个评估。记下你对以下问题的回答。

- *时间容量*。这个长期角色与我可用时间如何相匹配？

- **财务容量。**这个长期角色会如何影响到我的财务状况？
- **心理容量。**这个长期角色会对我的情绪和精神健康产生什么影响？从我的情绪中，我对这一经历了解到了什么？
- **灵性容量。**这个长期角色会如何影响我的灵性健康和成长？

利用你从评估经验中所学到的来判定这是否适合你，或者是否最好进入到另一个试驾。并允许自己在这个旅程中有乐趣。记住迈克尔·斯帕达福拉的经验，在你试驾的过程中，把“倘若”问题放在你的目标导向仪的正中。准备好沿途做一些“重新计算”的调整。试驾没有失败，只有新的学习，让你知道什么适合这个人生阶段，什么是属于后视镜里的。

## 你的灵魂之歌

每一次令人期待的自驾游都需要有音响伴随。当谈到为你人生下半场制定路线时，你最想听的曲调是你的灵魂之歌。调高音量，纵情歌唱吧。即使在你调整路线、转弯、再调整的过程中也要有乐趣。试驾是个礼物，节省了你的时间，最终使你免去对不合适你的作出长期承诺。你会让美妙的音乐在你的生命中播放吗？这是你最好的生命乐章！

你需要保持你的灵魂之歌的音量，因为当你周旋于寻找最佳路径时，这将使你在曲折中持续前进。记住，在你的下半场中，只要你坚持努力，就不会有所谓的失败这回事。这个原则也适用于试驾。如果你能从最终驶向错误地点的试驾中接受教训，你仍然是离正确的地方更近了一步。而且你要相信，上帝仍然在工作，为你建立神圣的联结，甚至可能是奇迹。

## 基本操练

### 祷告

**分享：**向上帝敞开你心中对试驾的希望和恐惧，以及在找到最适合你的之前可能会有走错路的冒险经历。与你的副驾驶分享你的感受，这个旅程中祂和你在一起。

**询问：**求主赐予你勇气，让你在短期内获得乐趣，并承担一些可估计到的风险。祈求有勇气为你的试驾设定明确的界限。

**聆听：**当你确定潜在的试驾时，调准你的心境，倾听上帝向你轻声低语中的智慧。聆听祂向你唱出的灵魂之歌。

## 行动

- 完成设计三个试驾路径中的图表。记下你对以下问题的回答。
  - 当你在考虑在三个短期方案当中至少一个方案的后续发展时，你会意识到什么想法和感受？
  - 怎样才能让你把每次试驾都看作是一次冒险的机会？
  - 你需要什么支持或鼓励促使你坚持完成试驾？
- 从你确定的试驾方案中选择一个，并列出你在未来七到十天内可以采取的两到三个执行步骤。设定最后期限，并邀请一位朋友督促你执行每一步。
- 在倘若问题中的每个部分后面都有若干倘若问题，记下你对这些问题的回应。

## 调整

根据你从采取行动中所学到的，你想做出哪些调整？考虑任何可以抽出更多时间进行试驾的调整，或者可以在试驾中给你带了更多乐趣的调整。把它们写在日记里。

## 第十章 目标宣言

*我通过教练、演讲和写作，为基督装备领袖。*

*卡洛琳·卡斯尔贝里·胡克斯*

作为麦当劳公司的一名董事，谢丽尔·亨特在职业生涯中，动机明确，追求成功。然而，当她接近 50 岁生日时，她开始感到自己在公司层面的职业发展受到限制，于是决定尝试成为一名企业家，做麦当劳的特许经营。

除了是个成功的企业主之外，谢丽尔一生都爱孩子和家庭。二十五岁时，她从韩国领养了一个九个月大的男婴。十年后，她有了自己的第一个亲生孩子。在商业方面蓬勃发展的同时，谢丽尔在生活中也对爱他人和关注他人的生活充满热情。在决定离开公司职务，成为一个企业主的时候，谢丽尔又收养了一个孩子，是一个来自中国的四个月大的女婴。在教堂里，她和家人遇到了一个来自韩国的 20 岁的年轻人，名叫扎克。扎克被第一个收养他的家庭遗弃，正在寻找自己的归宿。谢丽尔家人经常邀请扎克到他们家吃饭和过节。随着这种关系的发展，扎克和谢丽尔意识到他们是一家人。由于扎克有被抛弃和丧失的背景，正式确定他们的关系是他康复的一个重要部分。因此，在扎克 25 岁时，他被谢丽尔一家正式收养。

在接下来的几年里，谢丽尔的生活被建立成功的企业和照顾四个孩子所充满。2013 年，她决定出售她的特许经营权，接着开始思考，*下一步是什么？*就在那时，她开始与后半场学院的一位教练合作。教练帮助她为人生后半场写了一份目标宣言。她不想退休，而是想利用她的特殊技能，在人生的下一个季节做上帝为她安排的工作。

不幸的是，谢丽尔的生活在 2018 年发生了悲剧性的转变，当时 39 岁的扎克在一次心脏手术后引发意外并发症而身亡。扎克的突然死亡给这个家庭带来了毁灭性的打击。即使在痛苦中，谢丽尔也知道上帝赋予她的使命，她能用自己所经历的痛苦去服务他人。谢丽尔从她的工作和失去扎克的经历中找到了目标，她将自己的生命投入到与他人的联系中，帮助他们找到自己在商业和生活中的目标。

## 什么是目标宣言？

目标宣言是你人生下半场的指南。它帮助你决定你将对什么说“是”，对什么说“不”。拟定一份目标宣言是充满力量的，因为它在一句话中呈现出了你的呼召、梦想、优势、属灵恩赐、激情、价值观和期望的目标。而这一句话定义了你是谁，你想要什么，以及你打算用你的生命做什么。这是迄今为止，你在这个（下半场之旅探索）过程中所做一切工作的高潮。目标宣言是个人版的使命宣言。正如一个组织或企业以一个明确的使命声明为中心，由此反映其独特的身份和成功一样，你在下半场的追求中，也要依靠你的目标宣言（为导向）。目标宣言的目标是专注于你人生的全局，而不是为你的下个人生季节设计每一个小细节。它是关于仔细聆听以弗所书 2:10 中，上帝赋予你的独特的呼召和任务，并有勇气把它写下来。你的目标宣言能使你专注于上帝对你的呼召。它能帮助你为你的梦想采取行动，这样你就能向前并把上帝对你生命的计划坚持下去。

在准备构思你的目标宣言时，从一些战略管理专家那里获得线索会对你有帮助。例如，著名的管理顾问、教育家和作家彼得·德鲁克（Peter Drucker）对一份明确的使命宣言的特点是这样描述的。

*有影响力的使命宣言是简短的，重点突出的。它应该适合（印在）一件 T 恤衫上。使命宣言要说的是你为什么要做你所做的事，而不是做这件事的方法。使命是广泛的，甚至是永恒的，但却能指导你从今以后做正确的事情…… 它必须是清晰的并且是鼓舞人心的。<sup>51</sup>*

注意德鲁克提出的关于宣言的*原因与方法*的观点。一个有效的目标宣言体现出你的终极目的，而不是你用来达到目的的策略。

国际公认的战略规划学者和作家弗雷德·R·大卫(Fred R. David)这样总结使命宣言：

*有时也被称为信仰宣言、目的声明、哲学宗旨、信仰声明…… 使命宣言揭示了一个组织想成为什么样，想为谁服务。*

我们特别喜欢最后一句话。事实上，思考你的目标宣言的一个方法是问自己，“我想成为什么人？我想为谁服务？”<sup>52</sup>

当我们指导女性撰写她们的目标宣言时，我们专注于四个关键特征。一个明确的目标宣言是动态的、简洁的、指导性的和累积性的。

## 目标宣言是充满生机的

你的目标宣言必须是充满生机的，这意味着它是积极的并以行动为导向。借助于你在人生转型变革的过程中所付出的所有努力，目标声明应该促成行动，以实现你的目标。

我们以卡洛琳的目标声明为本章的序言：“我通过教练、演讲和写作，为基督装备领袖”。她的目的声明是充满生机的，因为它说明了卡洛琳是谁，她为谁服务，以及她要为实现目标所要采取的行动。

## 目标宣言是言简意赅的

一个好的目标声明是简短而有针对性的。在威廉·斯特伦克的《风格要素》，这本关于写作的代表作中，他指出，“当一个句子更有分量时，它通常会变得更短。因此，简洁带来有活力的效果。”<sup>53</sup>活力的意思是付出努力、精力和热情。草拟一份坦率地、清晰的、简短的声明可能需要花些功夫，也许需要多次拟定，但当你完成后，你将有一份强有力的、言简意赅的声明来指导你的人生后半场。

这里有几个例子可以考虑。塔吉特公司（Target）的使命宣言简明扼要：“帮助所有家庭发现日常生活中的乐趣。”基督教人道主义组织世界救济会的使命声明是，“使地方教会有能力为最弱势的群体服务”。这些都是很好的例子，说明目标声明可以既简短又有效。

“我正在实践我的目标宣言，给年轻的传播者们上课，使她们去影响同代人。我的目标是让十万名女性用她们的故事产生影响力，从而她们能够与别人分享耶稣基督和天国的信息。”特蕾西·林恩·拉塞尔，《故事的主角》播客主持人

## 目标宣言是一个指南

当你开启了人生后半场的行动时，你将无法对所有让你兴奋、吸引你的想象力或让你感兴趣的事情说“是”。这就是为什么必须要有界限，来帮助你决定对什么说“是”，对什么说“不”。谢丽尔·亨特鼓励女性在撰写目标宣言时，“不要着急。在写你的使命时寻求帮助和反馈，再加以实践。因为不是所有的事情都签了你的名。要学会说“不”。

### 卡洛琳

当我纠结于草拟我的目标声明时，我必须清楚地知道我要在哪里，我如何说“是”，以及我被呼召去服事谁。“我通过教练、演讲和写作，为基督装备领袖”成了我的指南，指导我对什么事说“是”和“不是”。我的目标宣言描述了我觉得上帝如何最好地使用我。这并不意味着我总也不会跳出这些角色，以其他方式做出贡献，但这确实意味着，当上帝带领我时，我的大部分工作时间

是用来辅导、演讲和写作，为基督装备领袖。同样，你的目标宣言也是一个指南，帮助你完成人生后半场你所期望的目标和效果。

### ***目标宣言是累积性的***

你的目标宣言是累积性的，因为它囊括了你迄今为止所做的所有工作。

当谢丽尔开始写目标宣言时，她花时间反思以前在教练方面所做的所有工作，并在祈祷和默想中寻求主的指导。她反思了自己在参加后半场教练中累积的工作，在准备撰写声明时，她问了自己一系列的问题：

- *我可以在这方面依靠主吗？我能否在祷告中把这一切带到上帝面前，并对祂要引导我去的地方感到放心吗？*
- *我想做什么，我想成为谁？我想鼓励别人吗？成为一名导师？我是否相信上帝为我安排了任务和重新部署？*
- *在我人生的后半场，我被呼召去为谁服务？*

以她在后半场教练辅导中所投入的工作为基础 - 她的价值观、激情、优势、属灵天赋，谢丽尔在专心与主在一起的祷告时间里，写下了她的目标宣言：

*我相信主会用我的技能来鼓励和影响那些商业人士，在她们通过影响社区和上帝的国度来供养家人的同时，成为上帝所呼召的人。*

尽管把她的目标宣言写在 T 恤上可能有点长，但谢丽尔的目标宣言使她很清楚。她后来接受了 Open USA 的首席运营官一职，这是一个支持企业在市场上提供就业和分享福音的咨询集团。她的任务是使个人、家庭和教会有能力创建企业，为最少接触到（社会）的人群带来精神上和经济上的转变。出于她在私营领域方面的经验和对贫困人士的同情心，谢丽尔还在两个非牟利组织的董事会任职：一个是在多米尼加共和国的基督教小额信贷机构 - 埃斯佩兰萨（Esperanza），另一个是帮助其他非牟利组织发展机构 - 任务三角（Mission Triangle）。谢丽尔的目标宣言帮助她持守在她的呼召中，为她如何花费时间提供了指导原则。

### **谢恩**

当我与卡洛琳的每月一次的教练课程进入尾声时，是写下我的目标宣言的时候到了。在后半场教练的过程中，我的生活有了巨大的不同。我开始曾感到灰心和沮丧，充满了自怜和怀疑。在



与卡洛琳一起做了艰苦的努力后，我达到了一个充满热情和兴奋的境界，我草拟了目标宣言，并开始进入我的人生后半场。虽然有时很困难，但是也很有趣，因为我把埋在过去的伤害和失望的碎片下的那个谢恩发掘了出来。我觉得自己比许多年前更像我自己了。我曾陷入黑暗，但这个过程不仅使我的梦想开关重新打开，还解除了我的抑郁症和焦虑症。我再次知道我想成为谁，我想要服事的是谁。

诗篇 27 篇中有段经文对我意义重大。在我生命中最黑暗的时候，有一天早上，我伸手去拿手机，发现我的圣经应用程序是打开的。而我并没有打开它，我很好奇，发现打开的是诗篇 27：11-14。

*“耶和华啊，求你将你的道指教我，因我仇敌的缘故引导我走平坦的路。求你不要把我交给敌人，遂其所愿；因为妄作见证的和口吐凶言的，起来攻击我。我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心！我再说，要等候耶和华。”*

我的泪水涌了出来，这些经文不仅带我度过了黑暗和孤独，而且给了我力量和信心，使我能够等待主，相信艰难的日子会结束，我将在活人之地看到主的恩惠。经历后半场教练这一过程，成了我进入活人之地的突破口。这些经文对我仍然意义深远，也为我的个人目标宣言提供了依据：

*我深深地扎根于对上帝的爱，因此我可以坦然无惧地爱别人，并帮助其他女性找到她们的活人之地。*

感谢后半场学院、卡洛琳的教练辅导，我不再把自己埋在悲伤、自怜和瘫痪中。相反，我知道我是谁，我想为谁服务，从而我可以活出以弗所书 2:10 的呼召，并开始行动。

## 撰写你的目标宣言

如果你已经在厘清思路、获得自由和领受呼召三个阶段中完成了任务，那么你已经准备好写你的目标宣言了。即使自己觉得没有准备好，其实你 *已经准备好了*。现在是时候鼓起勇气，写出第一稿了。我们说第一稿，是因为当你在进行试驾时，你在发现什么最适合你，所以你的目标宣言更有可能因时间的推移而随之改变。

### 排除撰写目标宣言中的障碍

如果你在写自己的目标宣言时感到困住了或停滞不前，你要知道并非只有你会这样。下面列出了四个常见的撰写目标宣言中的障碍和克服它们的方法。

- **完美主义。**许多女性一生都被完美主义紧追不舍，为整个下半场写一份像目标宣言这样重要的东西，会使她们感到畏惧不前。她们被这样的问题困扰着："如果我搞错了呢？"好消息是，不存在错误的目标宣言这回事。从给自己宽限开始。你的目标宣言不是镌刻在石头上的，这意味着你可以改变它。根据你对自己所了解的一切，写下今天对你来说有意义的事情。然后一天一天地写，并在写的过程中做出必要的调整。
- **对承诺的恐惧。**对承诺的恐惧这个障碍像是这样的："人生下半场是一个漫长的过程。我怎么能几十年写一个目标宣言呢？这似乎不可能。"幸运的是，你不是在写一个必须几十年一成不变的目标宣言。此外，没有人今后会对你进行检查，也没有人会根据你起草的目标宣言对你的结果进行评分。还是那句话，只需把你在下半场教练中迄今为止所做的，对你来说有意义的内容写在这份声明中即可，你知道它将来可能会改变。
- **害怕失败。**下半场之旅没有失败。完美主义和对承诺的恐惧喂养了害怕失败这头野兽：当你起草你的目标宣言时，在祷告中把它带到上帝面前。聆听祂的声音和提示，记住，没有终点线，没有等级或金星奖。这是一个你和上帝之间的个人的和亲密的决定。用恩典的姿态对待自己，让这成为一个过程 - 一件随着时间的推移而发展变化的过程。只要你行在这个过程中，就没有失败这回事。
- **对无法实现的恐惧。**有些女性觉得她们的梦想和目标太大，以至于实际上无法企及。她们觉得应该缩小自己的梦想或选择一个不同的目标。然而，如果有人有大的梦想，我们会说，"做得好！"拥有大梦想意味着你已经很好地参与到了这个过程中。你知道你是谁，你想为谁服务。无论你的梦想有多么大胆，请鼓起勇气写下来。在你尝试之前，你永远不会知道它们是否可以实现。

以下是三个可供选择的方案，便于你开始起草你的目标宣言。

- **使用模板。**这里有一个参考：

我相信上帝会使用我的[天赋/才能]来影响和服务[问题/事业、激情、人群]，以达到[预期的结果]。比如：我相信上帝会使用我的教学天赋来影响和服务资源缺乏的家庭，以帮助他们摆脱贫困。

- **画出来。**如果文字不能马上连贯表达出来，可以先试着用视觉图像表达它。画出在你脑海中和心中浮现的东西。稍后，你可以将图像转化为可以体现你的目标宣言的文字。

• *随记随想*。如果写简短精确的东西让你感到挣扎，可以尝试用“随想”的方式写出你的目标宣言。不用担心篇幅问题，描述你在人生后半场里想成为谁，你想服事的人是谁。直到你没有更多的想法可写了为止。写完后，研究一下你所写的内容，圈出那些最能准确地定义你并描述你的目标的词语。用你圈出的词开始写简明扼要的目标宣言。<sup>54</sup>

一旦你完成了你的目标宣言的初稿，你或许会发现，找一位朋友或导师讨论一下对你会有所帮助。或者，如果你在写目标宣言时遇到了困难，你可能想先与一个值得信赖的人进行交流，他可以帮助你理清你被困住的原因。

## 上帝对你的创造性计划

开始行动的一个关键是精心设计你的个人目标宣言。虽然一些中年人士可能会在真正投入到这个过程之前就会尝试写一个目标宣言，但许多人因为他们不知道该怎么开始而挣扎。

在当前这个阶段写下你的目标宣言，为你提供了资源、工具和知识，这些是你从下半场教练过程中获得的。要让你个人的以弗所书 2:10 的呼召和使命变得清晰，只有在经过长期的、祈祷的、有意图的过程后才会发生，这个过程解读了在当今的中年阶段，你的身份是什么。在你试图去专注于下半场的“做什么”之前，聚焦在你“是什么”这部分是很重要的，这体现在你的梦想、优势、属灵恩赐和价值观当中。你的目标宣言是你迄今为止所做工作的总和。

“在我的机构工作了 21 年后，我离了职并开始了自己的工作业务。我感到自己被赋予了能力。这是我人生中第一次觉得我是在为上帝的使命而生活”。黛布拉·迪安，博士，组织领导力

弗雷德里克·布赫纳说：“上帝呼召你去的方是是你深沉的喜悦和世界深切的饥渴相遇的地方。”<sup>55</sup>这正是你在以弗所书 2:10 中的呼召，其中包括实现你的梦想去服事上帝和他人。你的目标宣言把你的梦想、优势、天赋、价值观、生活经历和期望的结果融合为一句话，界定了你是谁，你为谁服务。拟定目标宣言并不是要去规划你未来生活的所有细节。相反，正如谢丽尔所说，它是关于仔细聆听上帝给你的独特任务，并有鼓足勇气把它写下来。这将帮助你坚持不懈地走下去，实现上帝对你人生的创造性的目的。

## 基本操练

### 祷告

**分享：**拿出你的日记和目前为止你在后半场教练过程中所做的一切，把它们献给主。当作无声的、赞美的献祭与主分享。

**询问：**用谢丽尔在准备拟定她的目标宣言时提出的三个问题来祷告，寻求主的指引。

**聆听：**上帝对你的人生后半场有一个任务和重新部署。当你准备起草你的目标宣言时，倾听祂的声音和提示。

### 行动

- 完成撰写你的目标宣言的练习。
- 简要回顾一下排除拟定目标宣言中的障碍中列出的四个常见障碍。当涉及到每个障碍时，总的来说，你会如何评估你所处的位置？在下面的每个序列中，圈出最能反映出你的状况的数字。

#### 完美主义

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
我没有完美主义的困扰								我感到被完美主义困住了	

#### 对承诺的恐惧

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
我没有对承诺的恐惧								我因为害怕承诺而被困住了	

#### 害怕失败

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
我不害怕失败								我因为害怕失败而被困住了	

#### 对无法实现的恐惧

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
我没有对无法实现的恐惧							我因为对无法实现的恐惧而被困住了		

- 在日记里记下你对以下问题的回答。
  - 在四个常见的障碍中，哪一个让你最挣扎？为什么？

- 在哪些方面，如果有的话，让你挣扎的障碍可能是由自我限制的信念或被误导的自我保护所决定的？
- 利用第九章中“倘若”的力量，将你的注意力从你的障碍转移到可能发生的事情上。设计一些“倘若”问题，帮助你以一种新的方式思考你的障碍。例如，“倘若不那么完美也没关系呢？”或“倘若我允许自己有远大的梦想、大胆的梦想，那又会怎么样呢？”

## 调整

根据你从采取行动中所学到的，你想做些什么调整？考虑任何能帮助你克服障碍或使你的目标宣言尽可能有效和准确的调整。

## 第四部分 开始行动

### 谢恩

从我开始新工作的第一天到现在已过去好几年了，但觉得仿佛就像昨日。那是在一栋奇特的、有着近百年历史的大楼里，我坐在一个简朴的办公室里，没有什么设施，但有一张办公桌，桌旁有一扇窗。阳光每天都从窗外倾洒进来，温暖着每个角落和我的心房。涌入我视野的是生长在美国中西部的巨大的松树和如茵的草坪。那天早上，我带着微笑走路去上班，背着我的背包，里面盛满了希望，还有我的手提电脑。我的诵祷语“等待主”变成了“感谢你，感谢你，感谢你”。然而，这不仅仅是感激之情的表白，而是有着更深刻的含义。当我的嘴唇和灵魂一遍又一遍地重复时，我感到像是在诵唱“圣洁、圣洁、圣洁”，就像我加入了那些围在宝座周围、永远在唱赞美诗的天使们。“感谢你，感谢你，感谢你”，“圣洁、圣洁、圣洁”。

这首赞美之歌每天都让我热泪盈眶。我已经学会了去关注带给我喜乐的眼泪，我内心平静地知道：爱上帝并有机会为祂服务对我来说很重要的。我从未想象过自己会从事这份全职工作 - 不仅仅是一份有薪水的工作，而是一个使我有目的地去开启我的人生后半场的完美的地方。虽然我的人生后半场探索之旅有很多时候是令人痛苦和困惑的，但我现在明白，如果没有这些经历，我就不会成为今天的我。这些经历让我知道了我是谁，我不是谁。

今天，我不害怕任何事、任何人。我的激情和目标不再因他人对我的看法而动摇。我不会再让他人的动机来操控我的生活，转移我对使命的关注，或是荣让他人利用和虐待我。我不会再让困惑和怀疑的浪潮把我一次次地击倒在地。因为对自己和对生活的感受，其他人没有发言权。我要自由地追随我的梦想和激情，我再也不会向他们道歉而让他们沉默。我是一个思路清晰知我所知的人。我再次相信自己 - 这不是一件小事，是我在生命的抗争中重新认识到的。正如每一个超级英雄的故事一样，我知道正是苦难造就了转变，形成一种超能力。我现在拥有了自己的超能力。

说上帝在最黑暗的时候从未离弃过我会是老生常谈吗？虽然我曾怀疑过祂是否与我同在，但我现在知道了，当我坐在绝望、恐惧和孤独的深井中时，上帝从未真正离开过我。祂与我同哀伤、同悲泣，我愤怒时祂怀抱我、爱着我。

我父亲的家族有一个传统，在每次家庭聚会或聚餐结束时，我们都会唱经典的赞美诗“你的信实伟大”。我的祖父约瑟夫是一位朴实的牧师，在印第安纳州中部传教。他是来自德国的第二代移民，他和他的妻子玛丽有四个子女和二十七个孙子女。随着我们大家庭的老龄化和老一辈人归回天家，这个传统像是越来越强烈、越来越让人情绪激动 - 圣洁。大家站着围成一圈，一起唱这首神圣的赞美诗，由血缘和传统联系在一起，伴着华美的和声 - 总是令每个人热泪盈眶。同在一起对我们很重要。作为一个家庭、作为基督的身体，我们聚在一起时，便知道上帝是信实的。

在我的人生后半场之旅中，上帝对我是信实的。在办公桌旁伴有窗户的这个工作是我进入后半场的第一步。当我陷入自怜和自我怀疑时，我错误地以为是一份工作、一个头衔或一项成就使我的后半场充满活力，给我带来喜乐和目标。但是，向着未知迈出的第一步，与其说是为了一个特定的角色，倒不如说是为了让我行动起来。事实证明，我甚至不需要一个具体的工作。我需要的是恢复我的信心，我需要再次找到并活出我的目标。

多年前，当上帝赐给我一个关于古老的、内心的深井，这么一个梦时，在我的灵里，我深知它的重要。然而，我还不知道这个梦和它给我的功课将会如何随着时间的推移更加重要。回首往事，无论我生活中遇到过什么困难，我相信上帝要我在灵魂深处 - 内心的深井中知道，那里有一片生生不息、充满喜乐和目标的辽阔之地，那是祂一直为我预备的。

今天，我也许只不过是经历了祂为我预备的、为我们所有人预备的一切中的小小一部分，但我仍然能听到祂的声音。

*“谢恩，近了！要来了！来自亘古！”*

## 第十一章 知难而进

*我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成。*

*加拉太书 6:9*

挫折和困惑对于莎朗·金来说并不陌生。她出生在一个重男轻女的文化背景下，是四个女儿中的第三个。在她两岁的时候，她的父母和大姐离开韩国，移民到了美国，留下莎朗和另外两个妹妹与祖母一起生活。

后来她与父母终于在美国团聚了，但她和她的家人继续经历创伤，包括家庭虐待、种族主义和破产。然而，即使在混乱的童年时期，莎朗也感觉到上帝在引领她。她觉得自己被呼召不单向女性也向男性传道，尽管向后者传道在她的信仰传统中是不被赞同的。

即使有潜在的伤痛、困惑和挫折，莎朗仍然坚持不懈，保持活跃。她获得了社会学博士学位，并和丈夫一起建立了一个教会。她在教会的角色是做大部分的行政管理、策略制定和门徒训练。她也是一位献身于养育两个儿子的母亲。然后，就在她 40 岁时，她感觉到主对她说：“莎朗，我有一个新任务给你。我想让你停止做你正在做的所有事情，因为我有别的事情要交给你。”

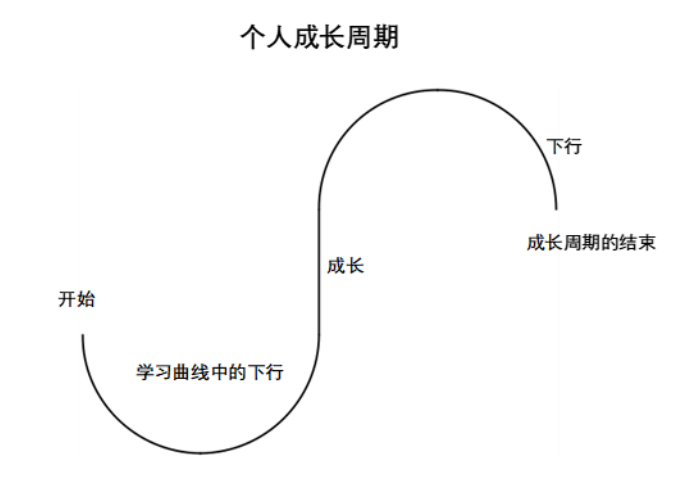
莎朗不知道这意味着什么，但她知道自己需要暂停下来，跟随上帝的带领。她和丈夫聘请了其他人来接替她在教会的工作，她相信她的下一个任务会很快出现。但事实并非如此。五年来，莎朗一直处于她所说的中年“迷茫洞穴”中。她受到了伤害，似乎感到一种幻灭。事实上，她觉得自己仿佛处于一个黑暗深渊的底部，那里没有出路。

莎朗回忆道“五年来，我感觉自己被束之高阁了”，“我在事工上被闲置了，不知道上帝为我安排了什么，我甚至不知道我对什么有热情。我对于自己是谁，以及上帝要呼召我去做什么没有真正的认识，我感到被一团困惑的迷雾笼罩着。不过，事后想来，我认识到这是一个必要的时期。”



## 有时向上的路是在往下行

在你的后半场旅程中，你会感到有些时候非常孤独。就像莎朗那样，你可能会怀疑自己，会疑惑上帝去哪儿了。无论你把它称为困惑洞穴还是旷野时期，当你到了那个困难的季节时，重要的是要知道你并不是孤独一人。事实上，正像后半场学院的教练吉姆·迪恩所说：“每一个经历后半场探索之旅的人都曾在这个困惑的地方度过了一段时间，这像是一个永远没有尽头的山谷”。



无人例外。

没有人能够逃脱众所周知的旷野，我们中没有一个人从头到尾都是一帆风顺的。我们采访的一百多名妇女在她们的后半场探索过程中都有过旷野季节的经历。然而，当我们处于旷野季节时，我们中很少有人意识到它是多么必要。它之所以是必要的，是因为有时向上的路是在向下行。

当遇到挫折和困惑时，你感到灰心是正常的。甚至有一种理论，用图表展示了上升的路实际上是向下行的。这就是所谓的“西格玛曲线”。

当我们开始人生的一个新阶段时，在真正的成长之前，往往会有一个最初的下降。在下图中，想象一下，该曲线代表了一个人的转变性成长。

从左边开始，曲线的下降是在学习和实验期间出现的，接着是在成长阶段的急剧上扬，然后在成长周期结束时出现下降。

在现有的成长曲线下降太多之前，启动一个新的成长曲线，对一个兴旺昌盛的生活来说是至关重要的。

如果你思考一下，你可能已经在自己的生活中多次经历过这种动态变化了<sup>56</sup>。例如，在你的前半生中，当完成了学业并尝试在世上闯荡的时候，你可能经历过一个最初的下降。你要找到自己的节奏需要时间和努力，必须去克服路上的障碍。但随后你找到了自己的步调，事情就开始向上发展了。你找到了工作和配偶，并在为自己创造生活的过程中经历了成长。然而，曲线最终又开始向下拐弯。你可能到了一个新的生活阶段，比如空巢，或职业上的变动。你可能经受了一场悲剧，一段破碎的关系，或失业。无论是怎么造成的，这种下降的趋势是一种信号，表明是时候启动下一个成长和变化的曲线。

“我认为自己是触底了。就在那里，我曾经完全依靠主，生活靠着主向前走。我开始在每天早上喝咖啡时亲近上帝。我在聆听，而不是不断地说。我允许自己有自由，以便当上帝呼召我做的任何事情时都可效力。” 克里斯·特拉韦尔斯斯特德，后半场学院董事

下面是几个例子，说明一个代表着新的生命阶段初始时的曲线下降可能是什么样子。

- **一份新工作。**开始一份新的工作往往是不知所措的。除了学习如何做好工作之外，你还必须适应组织文化、新的老板和同事。即使这个职位很适合你，你也很可能在要赶上进度时经历灰心和自我怀疑。
- **一项新技能。**回想一下你上次学习新技能的情景。也许是学习摄影或学跳交际舞，或者不得不学如何使用一个新的电子小器具。开始时，你可能考虑过放弃，因为很明显你还没有掌握你所需要的技能。在你越来越精通并开始呈上升趋势之前，你的学习曲线很可能有一个下沉。
- **一个新生儿。**看护新生儿的头几个月，特别是头生的新生儿，往往是女性面临的最具挑战性的经历之一。熬过多少个不眠之夜，对无助的奇迹般的小生命要负起全部责任的惧怕，以及自己身体上的变化使得这个阶段特别地困难。如果你生过一个孩子，在作为新手妈妈的你找到最佳状态之前，你可能经历过一个低谷，甚至可能是产后抑郁症。

但曲线随后就开始转为上升的轨迹。

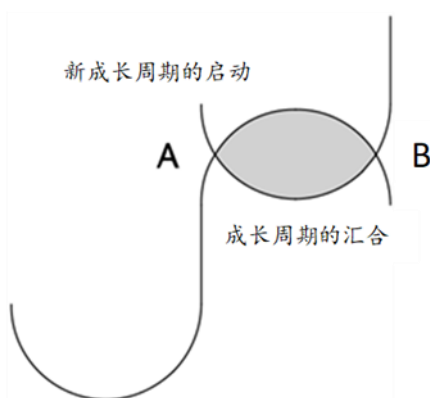
- **一份新工作。**你发现了自己的节奏，掌握了新的技能。你了解了组织文化、你的老板和你的同事，你为自己正在成长和上升而受到鼓舞。

- **一项新技能。**在你花了一些时间学习新的系统后，你可能会感觉到得心应手了。你对新的概念和技术也开始开窍了，你会发现，当你在这项新技术上投入了时间，它就变得更容易了。你也可能开始寻找方法，使你的技能更具创造性。

- **一个新生儿。**你的小女儿终于开始整夜都睡得好了，而你未曾想到这事竟会发生。你学会了如何安抚她，如何解读她的哭声，如何让她微笑。在最初那些充满挑战的几个个月后，你体验到初为人母的喜悦，感觉自己正处在一个上升的轨道上。

在所有这些情境下，最终会有另一个变化或生活事件，需要你再次做出调整。当成长和变化的曲线开始下降时，这是一个信号，表明是时候启动一个新的成长和变化的时机了 - 这是一个新常态。

在你的 S 曲线上有两个转折点。A 是你开始想知道生活是否比这更多，以及接下来会是什么。这是一个健康的感知和好奇心所在的地方。B 是一个典型的中年危机转折点。你以前的生活方式不再起作用了，不可否认，是时候做新的事情了。



A 点和 B 点之间的空间是过渡季节，也就是下半场探索开始的地方。它代表着一个邀请，让你对自己人生的下一个篇章有个新的视角。通过发掘深埋的梦想和激情，很好地驾驭这个过程，会导向生命的改变。

正如我们所说的，两个曲线之间的这段时间总是充满挑战。这就是为什么莎朗·金把它称为困惑洞穴。然而，一旦她到了另一边，莎朗意识到，她已经学到了有价值的功课，她分享了能够证明她在 S 曲线底部时最有帮助的经验。

## 来自迷茫洞穴里的的功课

莎朗在她漫长的过渡期中从未停止过为未来的方向和智慧祷告。当她在困难中坚持不懈时，她学到了三个功课，这是她最终走出黑暗的关键：她需要主动向他人寻求帮助，需要记住上帝在她过去的经历中出现的时候，需要回顾她曾在哪些地方被庆贺过。她的第一步是主动向那些就在眼前的人求得帮助，相信上帝在她的生命中已经安排了一些人助她前行。

### **寻求帮助**

在莎朗感到焦虑和转变期间，上帝给了她一条生命线。当神学家及作家达拉斯·威拉德到莎朗所在的教会参加会议时，他带着他的妻子简。莎朗的直觉告诉她，简是上帝为她安排的关系。尽管两人从未见过面，莎朗还是冒着风险主动联系她。莎朗告诉简，“我的确在挣扎，我需要帮助”。

莎朗分享了她的孤独、失落和恐惧，并承认自己需要支持和指导。简邀请她参加自己正在带领的一个小组。这个小组只有两名女士，她们最终成为莎朗最亲密的伙伴，而简成了她的导师。冒着风险主动去联系的结果，给了莎朗一次丰富的体验。当莎朗仍在迷茫洞穴中时，这三位女性向她提供了大量的关系上的支持。而她在这些赋予生命的关系中所体验到的安全和智慧，最终帮助她进入她的一个新的S曲线中的上行轨道。

“我的教练帮助我采取了行动。在获得清晰的思路之前，我必须着手消除分心和困惑的障碍”。黛布拉·迪安，  
博士，组织领导力

- 你会向谁寻求帮助和支持呢？近在眼前，有谁可能是上帝为你安排的关系呢？

### **记得上帝出现的时候**

莎朗的中年危机是多种困难和挑战的混合。除了处理她自己的困惑和童年创伤遗留下来的问题之外，她丈夫正面临着危及生命的健康挑战，他在与之争战。然而，即使她的问题成倍增加，莎朗也没有放弃希望。相反，她记得上帝一直与她同在。当她感到困惑和不确定时，莎朗想起了上帝带给她平安的时候。当她感到害怕时，她记得上帝曾带给她安全的时候。

尽管她仍然处于迷茫洞穴中，莎朗知道她需要继续前行，继续寻找她新的上行曲线。虽然不确定性和挫折感仍在，莎朗会不断提醒自己，把自己锚定在上帝的信实上。想起上帝在过去与她同在的时候，她相信上帝将再次向她显现。

上帝曾在什么时候为你显现过？你从这些经历中学到了什么，有助于你相信上帝会再次为你显现？

## 走向掌声为你响起的地方

当她允许自己按特有的优势和属灵恩赐去行事，开始向女性和男性讲道时，莎朗终于看到了那引领她走出黑暗洞穴的光。她知道自己有作为教师和演说家的恩赐，但她总是克制自己以免冒犯了他人。尽管那些与她关系密切，但表示不支持她讲道的人助长了她的限制性信念，但她得到了她丈夫、导师简和亲密朋友的全力支持。

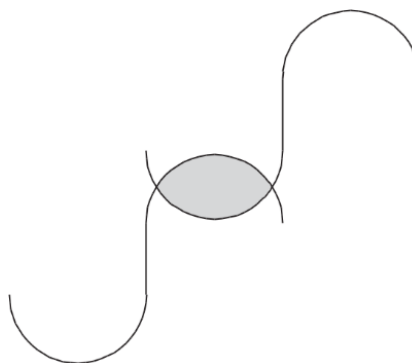
与其关注那些不支持她的人，莎朗选择了向那些支持她的人靠近。她走向掌声为她响起的地方，而不仅仅是自己被允许的地方。在多年来让自己保持渺小的状态，徘徊在自己的西格玛曲线的底部之后，莎朗找到了她的步调，开始步入她人生后半场的上升轨迹。她完全进入了她预先被造的身份，一位传道人，而且她教导其他人，有女性，也有男性，她都会这样做。

要走向掌声响起的地方，莎朗首先要庆贺她自己 - 上帝所创造的她是个奇妙的、独特的个体。这就要求她接受这样一个事实：上帝创造她是有目的的，而保持渺小并不能服事上帝也无助于她的人生目标。要走向掌声响起的地方，同时也要求她向别人寻求帮助，那些是她生命中安全的、无偏见的人，这些人能真正欣赏她的独特个性。

*你觉得自己在哪里是只被允许的，而不是被称赞的？要去到掌声为你响起的地方，会要求你做什么？*

## 你处在西格玛曲线上的位置

想象一下下面的西格玛曲线图，它代表了你下半场探索经历和转型成长的过程。这个练习的目的是让你了解你现在在第一条曲线和第二条曲线上所处的位置，第一条曲线是你当前的现实，第二条曲线是你在人生下半场探索中新的成长。进一步考虑你希望自己在未来一年里要达到什么位置。



- 从左边开始，第一条曲线代表把你导向后半场探索之旅的阶段。你目前位于这条曲线的哪个位置？你是否处于刚开始的地方，并感到不知所措吗？你是否处于上行的轨道上，正在学习和掌握新事物呢？你是否已经达到了交叉点，在那里你感到你的学习和成长曲线在自动转变并将要结束呢？你是否处于全面的过渡和衰退之中？在图上画个 X，代表你在第一条曲线上的位置。

- 第二条曲线代表了你的人生下半场，一个新的成长和变化的季节。你认为自己在这条曲线上处于什么位置？是在起初的下行处还是在学习新事物的上行处？在图上画个 X，代表你在第二条曲线上的位置。

- 现在考虑一下一年后你想要达到的位置。例如，你可能处于第一条曲线上的下行状态，因为你目前的角色即将结束，但你同时在第二条曲线上启动了一个试驾的机会。从今以后的一年里，你可能会希望自己处在第二条曲线上一个更高的位置，经历着新的成长和转变。在第二条曲线上再画一个 X，这个 X 代表一年后你想要达到的地方。

我们希望这个练习能鼓励你坚持不懈，尽管低潮总是会发生的，但这是变化中的常态。你不会总是处于挫折的境地，上帝也不是带给你困惑的那位。祂将带你走过沮丧，安全地引领你走出迷茫洞穴，并在你迈向新呼召的过渡时期与你相伴。

## 坚持不懈地激活你的召唤

你需要一股坚忍不拔的力量激活你的呼召。就像莎朗·金和许多其他人那样，你会经历迷茫期，你会在进入另一个生命季节前，对将要结束的季节感到痛苦。但是，不断地向前努力会让你的道路更清晰。

坚持不懈是《新约》中经常出现的主题，尤其是在使徒保罗的书信中。他不仅懂得坚持不懈对自己的呼召的力量，他还不断鼓励早期基督徒继续前进。

- 保罗对腓立比教会信徒写道：“这不是说我已经得着了，已经完全了；我乃是竭力追求，或许可以得着基督耶稣所要我得的。”（腓立比书 3:12）。

- 保罗对加拉太教会信徒写道：“我们行善不要丧志，因为若不灰心，到了适当的时候就有收成”（加拉太书 6:9）。

- 保罗对哥林多教会信徒写道：“我们既然蒙怜悯，受了这职分，就不丧胆，”（哥林多后书 4:1）。

使徒雅各甚至将困难重新界定为一种礼物：

*“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。”*（雅各书 1：2 - 4）

人生下半场这项工作不仅是关于你要做什么，而且是关于你是谁，你会成为谁 - 上帝的杰作。如果你继续坚持不懈，那么你在新季节中的上行轨道就会来到。

## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**如果你一直处于沮丧的状态，把你所有的情绪带到主面前。要记住，你的过渡期是暂时的。与主分享你的想法、新观点，以及你对未来的希望。

**询问：**当你为下一个生命季节探索新的情境时，寻求智慧和毅力。祈求指导和能够看到可能就在你面前的资源、人和机会的眼光。祈求上帝赐给你各种关系，把你引向能够帮助你的人。

**聆听：**上帝可能要告诉你下一步的最佳步骤，默想你对此的感受。探索之旅的这一部分需要毅力，所以要期望倾听再倾听。

### **行动**

- 完成 *你处在曲线的什么位置？* 中的练习。
- 把你对 *来自迷茫洞穴的功课* 中每一节末尾的问题的回应记在日记里。

### **调整**

根据你从莎朗·金那里并自己的行动中所学到的，你要做哪些调整？在你前进的路上，你要如何调整你的思维过程，以接受坚持不懈的力量？把你的见解记在日记里。

## **第十二章 与你同行**

*真正的转变发生在当地，与他人一起，随着时间的推移。*

*鲍勃·布福德*

戴安·帕迪森是一位名下有着一长串成就的成功人士。包括哈佛大学的 MBA，她在两家财富 500 强公司和一家财富 1000 强公司担任过全球高管。然而，到了人生后半场时，戴安遇到了一个十字路口。痛苦经历最终使她走上了一条新路。

“我结婚 11 年，有两个孩子，但我们的婚姻不再是应有的样子了，”黛安说。“经历一场离婚是我的第一个重大失败，对于一个成功者来说，离婚本身就是一个痛苦的原因，也就是说我在某方面完全失败了。这很难，真的很难。我的孩子们也在挣扎。我的儿子错误地选择了毒品、酒精和性，我的女儿也病得很厉害。我意识到自己失控了。”

黛安也面临着工作转型。由于无法在工作和家庭之间取得一个健康的平衡，她选择了辞职。她在教练的指导下，决定花一些时间用来倾听和祈祷，而不是马上投入到下一件事。黛安虽然知道这是一个正确的决定，但她身处其中时却感到非常孤独。

在她的停顿期间，黛安了解到，要成功地驾驭过渡时期的关键之一是寻求明智的建议。鲍勃·布福德称这种策略为寻找你的“健康和力量之岛”<sup>57</sup>，我们称之为建立核心圈。你的核心圈包括那些理解你、爱你、并关心你的最佳利益的人。他/她们是上帝赐予的朋友、老师和导师。黛安需要并希望在她们的生活中有这样的女性出现，因为她们能提供她所需要的健康和力量。在工作了 22 年的公司中，她是行政高管团队中的唯一一位女性，她一直都感到孤独。在教会环境中，黛安也感到孤独。除了保育的职责或聚餐计划之外，教会的领导们不知道如何利用她的天赋和优势。

到了中年阶段，黛安渴慕有一个真诚的基督徒姊妹群体。当她找不到时，她决定自己建一个，让全世界的妇女都能找到一个自己的核心圈子并建立关系。黛安创立了 4word，这是一个为女性建立连结的事工，帮助女性自信地发挥上帝所赋予她们的潜能。她还为她们写了一本书：《工作、爱情、祈祷：为职业女基督徒和那些想了解她们的人提供实用智慧》。

4word 事工为基督徒职业女性提供来自导师们的支持，乃至她们不必在企业环境中感到孤立无援。这个导师计划为职业女性提供了接受指导和洞察力的机会。导师们是富有经验的、真正关心在工作、生活和精神之间取得平衡的女性基督徒。



黛安说，“我记得我收到的第一个见证让我感到，好像上帝已经为我准备好了这样一个确切的位置，在这里让我能够影响他人。我可以帮助女性们看到，无论她们身在何处，她们并不孤单。上帝与她们同在，祂要让她们发挥作用。”

通过黛安的事工和双向联系，黛安认识了丽莎·佩恩。你可能记得第八章中丽莎的故事。丽莎发现自己不止有一方面的激情，而是三方面，她把这三个领域的激情称为她的三个支柱：传福音、通过经济发展消除贫困和反对人口贩卖。

丽莎和黛安开始对话，讨论在丽莎居住的底特律成立一个 4word 小组。因为丽莎围绕着她三个支柱写了一个目标宣言，她知道戴安的这项事工符合自己传福音这一支柱。在底特律，大约 200 名致力于慷慨捐赠的女性组成了一个聚会，称为 Women Doing Well，丽莎已经在这个聚会上与她们会过面了。她感到上帝在催促她向那些希望每月聚会，从而可以支持其他有信仰的职场女性的人发出邀请。有 12 位女性立即响应，这就证实了这个群体的需要。丽莎联系了黛安，让她知道大家的兴趣，黛安已经打算与丽莎及另外两位女性电话联系，以便带头成立这个小组。这四位女性联系上了，结果发现另外两位女性和丽莎都去了同一个教会。

丽莎说，“她们四十岁，更年轻。她们认为我是她们的导师，而我认为她们是我的导师。一起做这件事已经是在改变生活了。是上帝建立了这些连结。”

## 寻找你人生后半场的团体

在你起步前行时，至关重要的是要在一个女性团体中，她们是理解你、教导你、鼓励你并为你加油的人。如果你还没有一个核心圈子，我们要鼓励你去寻找，你的新朋友和新导师就在那里。

寻找志同道合的团体不仅对起步很重要，而且对持续前进也是至关重要的。我们在过渡时期并不是要独自航行。这是一个寻找和接受新关系的时候，在你周围有与你一起踏上旅程的女性，与她们同行，一起突破人生下半场。

如果你准备好启程了，却发现你身边没有一个这样的团体，那么最好考虑一下为什么会是这样的。使许多女性无法找到自己的团体的原因之一是害怕竞争、比较、或评论。

例如，据我们所知，有一位姊妹在经历离婚时停止了参与教会的圣经学习。当小组中的另一位姊妹注意到她的缺席时，向老师询问，老师说：“也许她处理完自己的问题后就能回来了。”不得不怀疑，这位姊妹不来是否因为她感到被论断了。

“上帝向我展示了如何利用祂给我的智慧，帮助其他人活出他们完全得胜的故事，就像祂在我的故事里所做的那样。”  
*KP 拉夫乔伊，拉夫乔伊企业创始人*

女性需要成为彼此支持、健康和力量的岛屿，但这并不总会发生。全职妈妈们可能会论断那些在前半场选择在外工作的妈妈们，而从事全职工作的妈妈们可能会论断全职妈妈不在外工作。在这个方面，我们最好抛开这些对彼此错误的身份判断和定义，认同她们经历过的各种不同的人生路径，如今走到了人生后半场。把我们的门敞开，与她们建立关系，她们是那些与我们一样渴望活出以弗所书 2:10 的呼召并要去行动的人。现在是时候抛开假设、判断和任何产生分歧的东西，去主动接触与那些与你有同样激情、呼召和期望的女性，无论她们在自己的旅程中处于什么位置。这种与来自社会各界的女性合作的态度和团队精神要发自我们的内心 - 我们必须自由地爱我们的姊妹们。如果我们要为天国的影响力而一起工作，唯有摆脱对彼此的判断和偏见才是出路。

### 一个志同道合的团体应注意什么？

当你考虑召集核心圈时，有一点很重要，就是你要对邀请谁有明确的意向。这将是你的核心小组，一个对工作和活动做出决定的女性互助团体，这些工作和活动是你们每个人在人生的下一个篇章中所共同追求的。你要找的是那些能够分享明智的建议、能提供问责制、愿意作出承诺和彼此祝贺的女性。

**分享明智的建议。**一个完好的团体可以满足你生活中对明智建议的需求。圣经的智慧是：“你去打仗，要凭智谋；谋士众多，人便得胜。”（箴言 24:6）在你的上半场，也许你分享了太多，给错了对象。夏洛琳的一位商业导师曾经直视她的眼睛说：“你说得太多了。你在耗散你的能量”。夏洛琳现在承认他是对的。这是个有勇气说真话的人。当你在寻找那些能够在你的生活中提供明智建议的人时，首先看看他们自己生活结出的果实。他们结出的果实是你在自己下一个季节所希望的结果吗？探索你的内心并考虑：你信任他们吗？或者你需要三思而行？你生命中明智的顾问将是揭示真相的人。

**提供问责制。**问责制对你的后半场来说是必不可少的。你的团队应该知道你正在努力实现什么，并且应该允许她们过问你的进展情况。将自己置于有意向的团体中，你就允许这个团体要求你去履行承诺，使你忠于自己的呼召和目标宣言。

**要愿意做出承诺。**一个有效的核心团队是成员们能彼此承诺的团队。如果你们有相似的兴趣、背景和呼召，那固然是有帮助，但这并非必不可少。最重要的是要达成一个共识，也就是，这些关系是真实的、有启迪性的，而且她们承诺要彼此相伴。一个有意向的团体是由一群愿意彼此承诺的女性组成的。

**互相庆贺。**一个完好的、有意向的团体应该由相信你的人组成，她们认可你的天赋，并对你是谁和你将要成为什么人予以庆贺。这些人是需要你的信任和尊重的女性。这可能包括与你有长期友谊的女性，也可能不尽然。重要的是，在考虑你与其分享自己生命的女性时要问自己：*我尊重她们吗？我信任她们吗？她们相信我并庆贺我吗？*上帝也有可能呼召你从一些关系中退出，那些不再与你的使命宣言相一致的关系。

对于获得明智的忠告和问责制而言，这个核心圈不一定要与你有相同的激情。这些只是支持和帮助你做出关键性决定的朋友，因为反过来你也会协助和支持她们。也许正是这些朋友，可以和你一起完成这本书的学习。随着你往前行，你还会找到其他与你志同道合的朋友，为了天国的事业，上帝会带给你更多的连结，就像黛安和丽莎找到了彼此一样。要明确的是，这并不是说你只应该有那些与你有相同激情、呼召和背景的朋友。我们要说的是，如果你最亲密的团体是由那些不庆贺你、不支持你、对你的以弗所书 2:10 的呼召无益的朋友组成，那么你就要调整她们在你生活中扮演的角色了。

## 召集与你志同道合的团体

你最后的练习是为建立一个与你志同道合的团体做准备，她们是将与你在这一旅程中同行的一个小群体。有人把这称作核心圈子，另有人称为个人董事会。无论你决定如何命名你的团体，目的是要明智地选择那些将构成你的参谋和策划团队的人。这是你的核心小组，这些人有着与你相同的信仰和价值观。在你的人生后半场，你的小组将协助你对将要开展的工作和活动做出决定。

**写下名字。**对于考虑你将召集谁，后半场教练保罗·麦金尼斯提供了这样一个指导：“把个人委员会看作是一群足以关心你的人，他们在你关键时期给予你支持，以帮助你为自己的下一个人

生季节做出最明智、最顺从的决定。”<sup>58</sup>他建议列出一个五到七人的名单，他们是你所深切尊重的，也是真诚关心你的人。

你可以用以下问题过滤你的选择：

- 在你的朋友圈里，你认为谁是明智的、深思熟虑的？
- 你知道谁和你有相似的世界观，并且不怕告诉你真相，即使可能会令人不愉快？
- 谁真正希望成全你？
- 谁可能提出不同的观点？
- 有没有人在你之前也趟过这些水域？<sup>59</sup>

在回答每个问题时，把你想到的名字写下来。他们可能是你当今生活中的人，也可能是你过去的人 - 你的老师、导师或朋友，他们似乎总能在更深层次上理解你。当你思考这些问题时想到的人就是你需要考虑的人。

**决定你是要与每个人一对一见面，还是以小组的形式见面。**接下来，仔细考虑你想如何与你志同道合的团体互动。保罗·麦金尼斯决定不在小组会议上召集他的个人董事会，而是与每个人单独会面，无论是面对面还是在线，至少每月一次。他还承诺每月通过电子邮件更新整个小组的情况，以确保大家达成共识。保罗选择了一对一的会面，因为他所有的核心成员都是本地人，他从个人的见解中看到的价值比他在整个团体中看到的价值更大。另一些人则选择在特定的时间段把志同道合的团体聚集在一起。一起开会的好处是能够集思广益，用集体方式解决困惑问题，并分享反馈意见。你会知道哪种方式对你和你名单上的人是最有意义的。

**诚实地对待你的旅程，并说明你为什么需要他人的帮助。**清楚地说明你在挣扎什么，以及你希望每个人能够如何帮助你。例如，“我正处于一个称作‘女性人生后半场’的过程中，正在考虑一些不同的前进途径。我会重视你明智的建议、诚实的反馈，并为我的前路祷告。最重要的是，我希望能在这次冒险中一起度过愉快的时光。”你也可能希望指定一个时间限制。例如，你可以说你在期待（对方有）对月度会议的承诺，为期六个月。如果你们是为了相互支持而聚会，确保你们的关系是互惠互利的，为你们这个有意向性的团体中的其他成员祷告，并在她们需要帮助的时候给予回馈。这个上帝赐予的朋友群会在你陷入困境时让你继续前进，当你面临挑战时鼓励你，并在你停滞不前的时候成为上帝赐予你前进的动力。

## 一同庆贺

我们撰写《女性下半场》的目的是提供给你一个经实践证明行之有效的程序，让你在人生下半场中找到快乐和目标。以下是像你一样的女性们的见证分享。当她们全身心地投入在以弗所书 2:10 的新呼召中时，她们努力付出，挖出了生命中堵塞了的水井。在彼此之间她们找到了力量和希望的岛屿。我们把她们的见证作为庆祝故事来分享，希望能够给予你鼓励。

- “我现在比以前更有信心 – 不是因为我确定无疑，而是因为我不确定，我在向奥秘和脆弱的力量投靠。我意识到智慧来自于倾听。”（梅赛德斯·D·塔克，我看见你项目的发展和联系主任）
- “在我的下半场，我感受到平和、感激、思虑缜密、有目标、有爱、有热情、心情振奋。我过去的经验、机会、伤害和教训是上帝所允许发生的，它们构成了一份定义我的履历表，这些经验、机会、伤害和教训装备了我，使我能够完成上帝预先命定我要做的工作。”（克里斯·特拉韦尔斯斯特德，下半场学院董事会成员）
- “我现在已经 60 多岁了，我的大多数朋友都在这个时候退休、打高尔夫和旅行。然而，上帝向我们打开了一扇大门，我和我丈夫答应了祂的呼召，搬到了东南亚。我们现在住在一个发展中国家，把上帝倾注在我们身上的所有爱都倾注在别人身上。这是一个不可思议的旅程，一个令人愉悦的旅程。”（凯瑟琳·胡斯克，高级营销主管）
- “我的下半场探索之旅给了我工具、计划和关系，让我看到上帝所为我预备的。圣经中没有任何一处告诉我们在五十或六十岁时退休。事实上，那可能是我们可以做一些一生中最伟大的事情的时候。这对我来说只是一个意义深远的转变。无论过去发生了什么，你都可以向前迈进并产生影响。”（温德·加基马，ICF 认证高管教练）

我们希望你现在正走出中年危机和挑战，迈向有意义的、丰富的人生下半场，一个充满喜乐和目标的下半场。当我们一起开始这段旅程时，我们开始关注你的梦想，你真正的自我，你的价值观，并在灵魂的层面上解读你是谁。接下来，我们向你发出挑战，解决可能防止你实现梦想的

任何障碍。然后，我们引导你重新发现你的激情，找到什么适合你，并写出一份目标宣言。而现在的目标是在你已经完成以上所有工作的基础上，开启你的人生下半场。

我们希望你正在采取步骤，启动以弗所书 2:10 对你的呼召。在你完全接受上帝造你是为了爱和服务祂和他人的呼召时，活出喜乐和有目标的人生。

现在是时候和一个有力量的团队，与那些同样渴望在后半场活出目的的朋友们一起庆贺你人生下半场的辽阔空间了。请记住，你的转型之旅不是到此为止了，只要你还活在这个地球上，成长和转变的旅程就会一直进行下去。当你逐渐长成那个上帝预先所造的你时，请继续祷告、采取行动和做出调整。庆祝你今天所达之处，并继续向前进。

“献给那些听到上帝的耳语，要在新的目标上转向的女性。我要说，愿你照顾好自己灵魂，放下别人认为你应该做什么的重担，找到内心的平安，安然于内在智慧中，因它知道什么对你是最好的。” 弗吉尼亚·桑布科，前客户服务主管

## **基本操练**

### **祷告**

**分享：**向上帝敞开你的心，谈谈你生命中的女性。与祂分享围绕这些关系的任何痛苦或失望，并与祂分享心中对你所梦想的后半场团队的渴望。

**询问：**祈求上帝把你所渴望的女性带入你的生活，她们会给你提出明智的建议，协助你做决定，愿意做出承诺，并在你怀着喜悦和目标追求你的后半场时庆贺你。

**聆听：**向上帝敞开你的心，聆听祂的提示，倾听那些你可以接触到的人的名字，从而可以与她们建立一个支持性的核心圈和团体。

### **行动**

- 完成 *召集与你志同道合的团体* 中的练习。
- 写一段见证或庆祝故事，总结迄今为止，你在人生后半场之旅探索中所学到或经历过的最重要的事情。

### **调整**

根据你从为你的后半场召集一个团体中所学到的，你想要做出哪些调整？

考虑对关系或团体做出任何微调，以帮助你启动并继续前进。根据这些调整采取行动，并继续保持一颗开放的心，迎接上帝为你安排的其他女性，加入到你广阔的空间，加入到你新的喜乐和目标当中。

## 后记：永不言迟

琳达·布福德

我嫁给了我的英雄，已故的德克萨斯州企业家鲍勃·布福德，《今日基督教》称他为“基督徒领袖的领袖”<sup>60</sup>。鲍勃作为一个有影响力的人，他谦虚而又温和。在鲍勃去世后，（小）鲍勃·罗伯茨写下了这样的悼念：

*“没有比鲍勃·布福德更相信我，而对我的回报期望更低的人了；他只希望我多结果子。当鲍勃失去自己的儿子时，他成了其他数百个儿子和女儿们的父亲，这些人是牧师和商界领袖们，鲍勃在他们的生活和事工中都有教导。人们把鲍勃看作是一个用他自己的钱来推进天国事业的商人，但他远远不止是个商人。”<sup>61</sup>*

作为鲍勃的妻子，我可以告诉你这些话都是真的。鲍勃从未为自己寻求过荣誉，也从未期待过流芳百世。在我们的生活被风暴袭击之前，我们过着闲静的生活。我们有一个英俊、广受人们喜爱的儿子。我们与青年总裁组织一起周游世界。我们有一座大房子，令人愉悦的基督徒朋友们，一个很棒的教会，还有许多跨教会（服事）经验，加上鲍勃在生命的早期就实现了自己的职业目标。1994年，鲍勃写了一本畅销书，名为《下半场：从成功走向意义》，这本书极大地影响了许多基督徒领袖，既有商界的领袖也有全职事奉的神职人员。

《下半场》这本书写的是鲍勃自己的故事，他是为那些和他非常相似的人写的。他们对他们很关心，他们在生意上做得很好，已经到达了人生的某个阶段。有许多人陷入了以金钱或享乐为中心的生活方式，许多人在经历着离婚和其他生活挑战。鲍勃想鼓励这些人变得更加乐善好施并注重于使命，以使他们的人生变得更重要。

《下半场》一书和由此诞生的下半场学院提供了一个专门设计的、有意向的过程，以鼓励个人盘点自己的人生，并为下半场规划一个新的路径。在创始阶段，下半场的进程是为男性设计的，然而许多妻子很快意识到这是一个成套的协议。如果你的配偶处于下半场，那么你也是。不能把这两者分开，因为你生活在你丈夫为他的人生所作出的决定的后果中。

虽然我嫁给了鲍勃，也经历了他的下半场，但显而易见的是，我的人生故事和我在后半场的经历，总是和他的非常不同。我的大部分生活是为了适应各种过渡和生命的不同季节。我的大部分人生之旅是关于要如何应对因他的生活选择而对我的生活 and 身份所产生的影响。



鲍勃在四十多岁时，对《圣经》非常感兴趣，他感到被呼召去做一些比他的商业投资项目更大的事情。他觉得自己已经完成了作为布福德电视公司首席执行官应该做的事情。电视公司是由他母亲创办的，从德克萨斯州泰勒市的一个美国广播公司分支机构开始，发展成为一个全国性的有线电视系统网络。作为三个儿子中的老大，鲍勃负责这家家族公司，他觉得自己已经为兄弟们把公司的事做好了。

鲍勃开始了一个与他的电视事业相似的事工。然而，当两件事同时做时，事情开始变得令人疲惫不堪。他大部分时间不在家时，我管理家里的一切，另外我们还有一个农场，我还要管理那里所有为我们工作的人。当鲍勃在家时，我想为他创造一个平静的岛屿。

鲍勃最终缩减了花在商业上的时间，开始把更多的时间投入到慈善事业和事工中。他教主日学，加入一个基督教营地的董事会，和年轻人及其他团体一起工作。然而，他仍然渴望想做一些大事。

在这段时间里，就像许多处于后半场的人一样，鲍勃感到迷茫和无目标。鲍勃生活中有一个出了名的故事，也是后半场学院最喜欢的一个故事，那个故事围绕着他与一位名叫迈克·卡米的战略规划顾问的一次会议。而这个故事还有一个重要的部分 - 我的部分 - 从未被提及。

## 盒子里有什么？

在他们的第一次会议上，迈克向鲍勃发出挑战，要他非常清楚地知道什么对他最重要，他在哪里可以发挥最大的帮助，以及他可以如何投资他的时间、才能和财富。然后，迈克问鲍勃这个至关重要的问题：“（你）盒子里有什么？”换句话说，“什么东西对你最重要？”

以下是鲍勃写下的那次谈话内容。

*[迈克]郑重地说，直到我确定了主要动机，否则我们无法为我的生活制定一个诚实的计划。*  
*“我已经听你讲了几个小时了，”他说，“我要问你盒子里有什么。对你来说，它或者是钱，或者是耶稣基督。如果你能告诉我是哪一个，我可以告诉你这个选择的战略规划意义。如果你不能告诉我，你就会在这两种价值之间摇摆不定、无所适从。”*

从来没有人这么直接地向我提出如此重要的问题。几分钟后（像是几个小时），我说：“好吧，如果一定要选一个，我就把耶稣基督放在盒子里。”<sup>62</sup>

对鲍勃来说，这是一个承诺，承认基督是他的指路明灯，承认无论上帝带领他到哪里，他都会跟随。

在鲍勃和迈克那两个小时的会议中，我在场听到了每一个字。我听到迈克说：“你一直在金钱、成功和你的信仰之间摇摆不定。”他确实告诉鲍勃，他必须决定那个盒子里装的是什么，于是鲍勃在盒子里放了一个十字架。

我默不作声地坐在那里，震惊地听到（鲍勃的决定）。我当时不知道鲍勃的回答意味着什么，但我知道我的生活就要改变了。最终，这意味着鲍勃退出了电视行业，卖掉了公司，并将这些钱投入到为上帝的国度工作中。我并不反对，只是感到麻木。

我想，*如果我不再是一个行政总裁的妻子，我是谁？我可不是一个神职人员的妻子。我们会搬到一个较小的房子吗？会放弃一切吗？会不会不再去上好的餐馆了？*我的一些担心似乎很傻，但当时我还比较年轻，担心会放弃我们所努力的一切。

鲍勃的突然决定是在没有我的（参与）情况下做出的，但它却影响了我的整个生活。它使我投入到了一个必须相信上帝知道鲍勃在做什么的季节。当然，上帝知道，但祂没有马上让我知道，我还有很多恐惧。

## 暴风雨的季节

我的下半场旅程并不是因达到某个年龄阶段，或者遇到任何形式的中年危机，而是丧失和变化，它们像暴风雨的季节来临一样，席卷了我的生活。首先是鲍勃的母亲露西尔，她是鲍勃生命中的力量，也是我们生命中的力量。鲍勃的母亲在德克萨斯州东部的泰勒附近的亨德森小镇长大。她是个前卫的女人，在密苏里大学接受过新闻教育，还有电台广播经验。作为一个着眼于未来的单身母亲，她对电视曾有所闻，并认为它会是“指日可待的事物”。

1954年的泰勒市是一个不断发展的中等城市，露西尔就是在那里买下了她的第一个电视台。当时有四人申请泰勒电视台的执照：一位新闻界人士、一位石油大亨、一位银行家，加上露西尔。而露西尔作为一名女性，她独自得到了它。这在当时是个令人震惊的事件。那时的露西尔是一个拥有一个电台和三个儿子的小女人，她以某种方式击败了其他三个男人，创办了KLTV电视。其中的大写字母L代表露西尔。

鲍勃和他的母亲有一种独特的关系。他常说，妈妈给他读的是利润表而不是童话故事，在他刚满 12 岁的时候，妈妈给他一个公文包。鲍勃是家中的长子，妈妈很可能觉得如果鲍勃年轻时就学习重要的商业课程，那么他日后就可以帮助他的弟弟们了，而事情也正是这么发生的。露西尔给了鲍勃犯错误的自由，在他学习从编写广告到销售广播时间的每件事上都不干涉他。在露西尔生前，鲍勃就成为 KLTV 的经理了。露西尔在鲍勃生活中的存在是坚固而非凡的。

在我们结婚约五年后的 1971 年，露西尔在一场酒店火灾中身亡。她的悲惨离世是我们面临的第一场风暴。

接下来的大风暴是失去我们唯一的儿子罗斯。在他 24 岁那年，他和他的两个朋友试图游过格兰德河，这是一条将南德克萨斯州与墨西哥分开的河流。他们想了解（墨西哥）移民们在尝试通向自由之旅时所面临的情况。一个年轻人成功渡过了河，罗斯和另一位朋友却没有成功。

不可思议的是，就在失去罗斯的几个月前，我还失去了一个兄弟。我兄弟患了脑炎，而我们从未发现他怎么会感染上的。我感到丧亲之痛把我压垮了。

报纸和电视台都报道了罗斯的死亡，美联社和许多城市的地方报纸都报道了这件事。人们纷纷开始打电话来安慰我，同时他们也经常分享他们自己的丧失。许多人失去了亲人，或者与孩子有矛盾，我发现，我最终成了他们可以倾诉的对象。

在那个悲痛丧亲的季节里，上帝对待我的方式很温柔，但我难过了很久。从此以后的现实是，我的家庭现在只有鲍勃和我了。事既如此，我将永远不会有孙辈了。然而，我却没有崩溃，因为我知道那是主在托举着我，还有围护在我周围的人。上帝祂一直与我同在，且天天如此。

就在我们失去罗斯几个月后，鲍勃的一个兄弟在一场难以预料的故事中去世了。接下来是我们在圣安东尼奥的年迈双亲需要我的照顾。随着我兄弟的离去，我现在是父母唯一的孩子了，我必须分出时间来照看他们和他们的生意，同时还要照顾鲍勃。

我们在罗斯去世后，搬到了达拉斯，这又是另一个丧失。离开了我的教会小组，离开了我亲爱的基督徒朋友，离开了我的支持系统，也离开了那些伴我渡过失去罗斯这一艰难时期的人们，那些是属于上帝的人们。

尽管见证了后半场学院的创建过程，但我从来没有觉得我自己的故事是后半场故事传统中的一个。我没有一个能发挥影响力的平台，也没有自己的事工，因为一场又一场暴风雨和照顾人的工作，我把自己的人生搁置一旁了。

## 最大的风暴

我生命中最大的风暴是失去鲍勃。鲍勃的病是逐渐发生的，当时只有我知道。当其他人知道的时候已经大约两年了。我们去了梅奥诊所并得到了确诊，这是一个退行性疾病，无法治愈。他的病持续了大约六年，到了最后变得非常困难。

我们举行了两次葬礼，一次是在罗斯下葬的泰勒市，几个月后的另一次是在达拉斯，那次是为全国各地的牧师和担负其他事工的人前来纪念鲍勃而举行的葬礼。从4月的下葬到6月中旬的大型葬礼，那段时间对我来说极其艰难，因为我无法得到一种结束的感觉。

在我经历这些所有风暴中，下半场学院的人对我是如此体贴。他们定期询问我的情况，并继续与我讨论我生命的目的和生命更新的计划。我现在年届八十了，我不禁要问，*我难道还没有与那些年擦肩而过吗？然而，我每天醒来时都会和其他年龄段的女性想的一样：现在怎么办？*

在鲍勃去世的风暴过后，我经历了一场灵性的旱季和艰难的时期。多年来我一直需要做髋关节手术，但在鲍勃生病期间我不想做。在他的葬礼之后，我做了手术，但手术出了问题，几周后我不得不去做第二次手术。这使我在很长一段时间内感到精力被消耗殆尽，与此同时我还要应对物理治疗以及长达两年的遗嘱检验，以解决鲍勃去世后的财务和法律上的细节问题。

然而，面对这场大风暴的打击，我又挺过了一回，因上帝派人到我身边。

当鲍勃留下了布福德基金会让我负责时，其结果是使得我最终发现了一种新的目标感。你是否能在八十岁时开始人生下半场，我就是这么做到的。真正地转向我所感兴趣的事情上，而这更像是“上帝的事情”，我因此进入到了一个新的转变季节。

我非常享受生命中的这个季节，我对留下的遗产不感兴趣。我只想在上帝的国度里发挥自己的作用，遵行祂的旨意，明智地使用祂的钱财。我前所未有地感到与上帝更亲近，我一直都在与祂交谈。人生中做一件大事永远都不会太迟，我想有所贡献，直到我离世的那天，现在尚未结束呢。

## 鸣谢

我们怀着深切的感激和敬意，感谢已故的鲍勃·布福德，他以《*后半场：从成功迈向意义*》一书，开始了人生后半场（学院）运动。

感谢人生后半场学院的支持，让中年女性能够发出声音，讲述她们的新故事。位于美国达拉斯的后半场学院总部向美国、加拿大、澳大利亚、新加坡、香港和南非的数千名客户提供服务。为了“将美国基督教的潜能转化为活跃的能量”<sup>63</sup>，后半场学院继续向全球扩展。布福德的愿景日渐增长，如今它在为男性服务的同时也在为女性服务。我们感谢有机会在布福德最初的愿景和激情的基础上能够继续工作，感谢能有这个机会为女性们人生后半场的需要写这本书。

这本书如果没有上百名女性的贡献是不可能写成的。她们参与到了我们的调查，积极回应了电话咨询，并和我们分享她们的故事。这个多元化的女性群体呈现出的真实性和脆弱性的重要意义怎么强调都不为过。

非常感谢后半场学院的董事会成员和工作人员，包括联合创始人劳埃德·里布、董事会主席迪安·尼沃尼和招生部副院长朗达·克尔贝克博士。劳埃德、迪安和朗达都相信中年女性生命提升的意义，他们每个人都讲述了自己的故事和见解。

本书的初始想法源自与一位学员的谈话，如今她是后半场学院董事会的成员，塞西莉亚·菲勒蒂。这个想法后来得到了后半场学院董事玛吉·布兰查德和克里斯·特里韦斯特德，以及后半场学院其他领导们的支持。

要感谢我们的经纪人，盖茨集团的创始人兼总裁唐·盖茨。他从第一天起就接受了这个项目，并使得这本书找到了天道出版社的杰出团队，使它落户在一个完美的家里。简·朗·哈里斯、萨拉·阿特金森、卡罗尔·特拉弗、安德里亚·马丁，以及天道动力集团的整个团队，他们都致力于出版解决现实生活问题的会话类书籍。最后，要感谢我们的编辑克里斯汀·安德森，她帮助我们深入挖掘、澄清和完善我们所期望表达的信息。我们希望这本书正好开启一场新的对话，开创一个新的群体，一个自由地领受了以弗所书 2:10 呼召的女性群体。

*我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。*

## 关于作者

**谢恩·摩尔 (Shayne Moore)** 出过五本书，包括《终结人口贩卖》和《女性下半场人生指南》。其中一本关于现代奴隶制的书《拒绝无所作为》获得了《拓展》杂志颁发的年度资源奖。她的第一本书《全球足球妈妈》详实记载了有关她在艾滋病毒及艾滋病流行方面的工作。谢恩拥有神学硕士学位，并在加州大学洛杉矶分校的戏剧、电影和电视学院获得了电影剧本创作的证书。她也是《永远绽放：深深扎根的生命转型故事》一书的特约编辑。谢恩和她的丈夫约翰，现在是空巢人士，居住在德克萨斯州的达拉斯。

**卡洛琳·卡斯尔贝里·胡克斯 (Carolyn Castleberry Hux)** 曾是一位记者和美国广播公司家庭频道《生活》专栏的联合主持人。她发现自己人生后半场的使命是指导女性和国家安全团队的转型变化。卡洛琳是一位高管教练，盖洛普优势机构的认证教练，也是 Genos 情感智能的执业人士。她是几部积极变革书籍的作者，包括《关于时间的问题》、《十个避免时间陷阱的聪明策略》，以及《为自己投资在重要的地方》。卡洛琳和她的丈夫厄尼住在弗吉尼亚州的弗吉尼亚海滩市，拥有一个由五个成年子女和三个孙辈的重组家庭。他们喜欢在自己的船上度过快乐时光，这艘船被恰当地命名为“感恩”。

---

引言

<sup>1</sup> 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>.

<sup>2</sup> Louann Brizendine, *The Female Brain* (New York: Three Rivers Press, 2006), 155.

<sup>3</sup> 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>.

<sup>4</sup> 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>.

<sup>5</sup> 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>.

<sup>6</sup> 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>.

<sup>7</sup> 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>.

<sup>8</sup> 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>.

<sup>9</sup> 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 重燃梦想

<sup>10</sup> Brené Brown, *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms*

## 第三章 重识真我

<sup>11</sup> Ruthellen Josselson, *Revising Herself: The Story of Women's Identity from College to Midlife* (New York: Oxford University Press, 1996), 27.

<sup>12</sup> "Poiema—Greek Word Study," Preceptaustin, September 24, 2012, <https://preceptaustin.wordpress.com/2012/09/24/poiema-greek-word-study/>.

<sup>13</sup> 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>.

<sup>14</sup> "The History of CliftonStrengths," Gallup, <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/253754/history-cliftonstrengths.aspx>.

<sup>15</sup> 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.

<sup>16</sup> Jim Asplund, "How Your Strengths Set You Apart," Gallup, November 5, 2021, <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/356810/strengths-set-apart.aspx>.

<sup>17</sup> Tom Rath, *StrengthsFinder 2.0* (New York: Gallup Press, 2007), 20.

<sup>18</sup> 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/>.

<sup>19</sup> "Learn about the Science of CliftonStrengths," Gallup, <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/253790/science-of-cliftonstrengths.aspx>.

<sup>20</sup> Rath, *StrengthsFinder 2.0*, 37–172.

<sup>21</sup> "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/>.



---

<sup>22</sup> 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>.

<sup>23</sup> SpiritualGiftsTest.com offers a free online assessment. See “Spiritual Gifts Test: Adult Version,” <https://spiritualgiftstest.com/spiritual-gifts-test-adult-version/>.

<sup>24</sup> Merriam-Webster, s.v. “environment,” accessed December 2, 2021, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/environment>.

#### 第四章 重整价值观

<sup>25</sup> 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>.

<sup>26</sup> Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ (New York: Bantam Books, 1995, 2006), 4.

<sup>27</sup> 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>.

<sup>28</sup> “What Is Emotional Intelligence?,” Genos International, accessed December 2, 2021, <https://www.genosinternational.com/emotional-intelligence/>.

<sup>29</sup> “What Is Emotional Intelligence?,” Genos International.

<sup>30</sup> Bob Buford, Halftime: Moving from Success to Significance (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994, 2008), 37.

#### 第五章 突破困境

<sup>31</sup> “Pairing and Expanding Your Strengths: Strategic,” CliftonStrengths, Gallup, November 3, 2016, <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/250493/pairing-expanding-strengths-strategic.aspx>.

<sup>32</sup> 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/>.

---

<sup>33</sup> Vocabulary.com, s.v. “capacity,” accessed December 3, 2021, <https://www.vocabulary.com/dictionary/capacity>.

<sup>34</sup> Bob Buford, *Halftime: Moving from Success to Significance* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994, 2008), 132.

<sup>35</sup> John Ortberg, *The Life You’ve Always Wanted: Spiritual Disciplines for Ordinary People* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002), 76–77.

<sup>36</sup> 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.

<sup>37</sup> C. S. Lewis, *Mere Christianity* (San Francisco, CA: HarperOne, 1952, 1980), 115.

<sup>38</sup> Lewis B. Smedes, AZ Quotes, <https://www.azquotes.com/quote/758956>.

<sup>39</sup> C. S. Lewis, *Mere Christianity*, 115–16.

<sup>40</sup> 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>.

<sup>41</sup> 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).

<sup>42</sup> 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>.

<sup>43</sup> Beth Moore (@BethMooreLPM), Twitter, December 21, 2016, <https://twitter.com/BethMooreLPM/status/811565696920547329>.

<sup>44</sup> 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>.

<sup>45</sup> Matthew 6:9-13, as quoted in *The Book of Common Prayer* (New York: Church Publishing, Inc., 1979), 97.

---

## 第八章 为激情把脉

<sup>46</sup> 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>.

<sup>47</sup> Søren Kierkegaard, *Papers*, quoted in Ronald M. Green, *Kierkegaard and Kant: The Hidden Debt* (Albany, NY: State University of New York, 1992), 1.

<sup>48</sup> *The Halftime Coaching Companion* (Irving, TX: The Halftime Institute, 2014), 13.

<sup>49</sup> Rick Warren, *The Purpose Driven Life* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002, 2011, 2012), 5.

## 第九章 量身定制

<sup>50</sup> The Halftime Institute uses the term “low--cost probe” (LCP) to describe this process. A low--cost probe is an intentionally designed, limited test-drive- 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 目标声明

<sup>51</sup> Peter F. Drucker, *The Five Most Important Questions You Will Ever Ask about Your Organization* (San Francisco: Jossey-Bass, 2008), 14.

<sup>52</sup> 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.

<sup>53</sup> William Strunk Jr. and E. B. White, *The Elements of Style*, 4th ed. (Hoboken, NJ: Pearson Education, 1935, 1999), 29.

<sup>54</sup> *The Halftime Coaching Companion* (Irving, TX: The Halftime Institute, 2014), 44–54.

<sup>55</sup> Frederick Beuchner, *Wishful Thinking: A Seeker’s ABC*, cited in the magazine *Third Way* 17, no. 5 (June 1994): 24.

---

## 第十一章 知难而进

<sup>56</sup> 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 与你同行

<sup>57</sup> Bob Buford, *Halftime: Moving from Success to Significance* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994, 2008), 131.

<sup>58</sup> 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>.

<sup>59</sup> McGinnis, “How to Create Your Personal Board of Directors.”

## 后记：永不言迟

<sup>60</sup> 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>.

<sup>61</sup> Bob Roberts Jr., quoted in Shellnutt, “Remembering Bob Buford.”

<sup>62</sup> Bob Buford, *Halftime: Moving from Success to Significance* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994, 2008), 53–54.

## 鸣谢

<sup>63</sup> *The Halftime Coaching Companion* (Irving, TX: The Halftime Institute, 2014), 54.