

關懷同工的自我認識與覺察

王道仁

一、自我認識與覺察是什麼：就是認識自己的個性恩賜才能、自我形像、行為循環模式、溝通模式、衝突模式、地雷和爆點等，特別是認識和覺察自己還不清楚的部份。

箴 14:8 通達人的智慧使他認清自己的道路；愚昧人的愚昧卻是自欺。

二、自我認識與覺察的重要性：覺察自己的問題和模式就是成長的起點。自我認識和覺察能幫助我們看見上帝在我們生命的工作，並且配合上帝的計劃來成長。

派霞·尼爾森(Portia Nelson)：人生五章(Autobiography in Five Short Chapters)

第一章：我在街上走著，人行道上有個坑洞。我跌了進去。我迷失了.....我無能為力。那不是我的錯。我花了好長的時間才找到方法爬出來。

第二章：我在同一條街上走著。那人行道上有個坑洞。我假裝沒看到。我又跌了進去。我不敢相信自己竟然掉進同一個地方。但那不是我的錯。我又花了好長的時間才爬出來。

第三章：我在同一條街上走著。那人行道上有個坑洞。我看到了那坑。我還是跌了進去.....那是習慣使然.....但是我的眼睛是睜著的。我知道洞在那裡。這是我的錯。我立刻爬了出來。

第四章：我走同一條街。那人行道上有個坑洞。我從旁邊繞過去。

第五章：我換條路走。

三、自我認識與覺察的限制：人難免有盲點，因此需要倚靠上帝。

箴 16:2 人一切所行的，在自己眼中看為純潔，惟有耶和華衡量人的內心。

詩 19:12 誰能察覺自己的錯失呢？求你赦免我隱藏的過犯。

四、自我認識與覺察的基礎：因為上帝的愛、赦免與接納，我們可以勇敢認識和覺察自己。認識和覺察自己雖然可能讓人難過，卻是成長的契機。

羅 5:8 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。

五、自我認識與覺察的方向

1. 藉著讀經靈修禱告：傾聽上帝的聲音。
2. 藉著看書：推薦林凱沁所著《記憶的鏡子》、馬汀·羅孚《伴侶療傷》。
3. 藉著觀察自己的情緒感受、地雷爆點：生氣、沮喪、挫折、開心、焦慮等等，背後都有一個生命的故事，可以慢慢觀察認識自己。可以詢問自己：為什麼這麼生氣？為什麼這麼沮喪？等等。
4. 藉著觀察自己的防衛機轉：壓抑、否認、合理化、情緒隔離、轉移、投射、補償、退化等
5. 藉著觀察自己和別人的溝通方式：語言溝通、非語言溝通、上對下、下對上、等等。
6. 藉著觀察自己和別人的衝突：Thomas 和 Kilmann 五種衝突模式：競爭、逃避、討好、合作、妥協。
7. 藉著觀察自己和別人的界線：過於緊密(覺得自己要為別人負責、過於干涉、無法拒絕別人)、過於疏離(無法信任、建立親密關係)。
8. 藉著觀察自己的自我評價：過於看重自己(能力、重要性)、過於輕看自己(能力、重要性)。
9. 藉著探索自己這些模式的根源：家庭或生命重大經驗回顧
10. 藉著觀察自己的安全感來源：什麼樣的事情會讓我們失去安全感？重要的人的否定？自己的否定？關係或事件？

六、自我認識與覺察的旅程：從沮喪到喜樂。

林前 3:6 我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有上帝使它生長。

七、 作業：請用幾句話描述自己對自我的認識和覺察，最近是否有新的收穫，未來的目標等。

八、 彼此分享

1. 你覺得認識自己容易嗎？最近希望在哪方面能更認識自己？
2. 你覺得自己很容易對什麼事情生氣？這和過去的經驗有關嗎？
3. 是否有對自己的認識被調整的經驗？
4. 在自我成長或其他方面有沒有代禱事項？