

《故事·心天空》同行·成长·故事

反思及开组指引

第 14 集：展望未来

I. 栏目目的

甜意米和你一起审视现况，回顾往事，觉察神迹（神在我们身上的足迹），规划未来！

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 反思材料

1. 十年后的我

请先祷告，然后以大概 800 字写一篇稿，谈谈希望自己十年后是怎样的，内容可包括：

- a. 希望那时的外表是怎样的？
- b. 希望在做些什么工作？
- c. 希望自己的家庭是怎样的？
- d. 为什么会有这些渴望？十年后你果真成为这样的人，对自己，对其他人会有什么影响？
- e. 要实现这个“理想的十年后的自己”，你需要克服什么障碍？需要争取什么资源？需要怎样的支持者（除了上帝）？

2. 走出安舒区的要素

十年后要成为理想的自己，很可能代表着离开安舒区，冒险过渡到人生另一阶段。要顺利过渡到人生另一阶段，需要什么助力呢？有基督徒心理学家认为须具备下列要素：

- a. 自我形象健康；
- b. 正面看失败；
- c. 不断增值（透过学习和不断开拓视野）；
- d. 有同路人和支持者；
- e. 从小步开始（一步一步慢慢走，而不是妄想一步登天）；
- f. 有策略。

也需注意上列因素是环环相扣，而这一切也离不开神的照管。

分析自己具备这些因素吗？或者怎样去创造条件，让自己拥有这些因素呢？

IV. 开组程序建议

1. 三至五人组成一个小组；
2. 选一人任组长，负责小组的联系和协调工作；
3. 每人分享上述 III 项的反思结果；

4. 其他组员心存接纳，专注聆听，不急提建议，为说故事者创造一个安全的氛围。聆听后把自己的感受，对说故事者的新发现告诉说故事者；
5. 每人分享这次开组的收获；
6. 互相表达对其他组员的欣赏；
7. 彼此代祷。

V. 甜意米（主持：于欣甜、乐意、白小米）渴望为你打气，为你守望！

非常期待你把个人反思心得和小组讨论的情况，以电邮（xintiankong@liangyou.net）或短信（13229966122（注明：心天空））与我们分享。