

## 自貶坑<sup>1</sup>

壹、評估：你的自我形象（羅 12:3）

「我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的，  
要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」

評價：經歷？擁有？能力？別人？自己？上帝？（太 4:1-11）

貳、正面：生命培育福音

一、Gifts discovery 恩賜發掘：「各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。」  
（彼前 4:10）

二、Odyssey participation 生涯規劃：「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。」（林前 9:24）

三、Spiritual formation 靈命陶塑：「神說：我們要照著我們的形像、按著我們的樣式造人，使他們管理海裡的魚、空中的鳥、地上的牲畜，和全地，並地上所爬的一切昆蟲。<sup>27</sup> 神就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。」（創 1:26-27）

四、Personhood development 人格建立：「在那裡，耶和華你們神的面前，你們和你們的家屬都可以吃，並且因你手所辦的一切事蒙耶和華你的神賜福，就都歡樂。」（申 12:7）

五、Experience enrichment 多元體驗：「他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」（林後 12:9）

六、Leadership training 領袖訓練：「我兒阿，你要在基督耶穌的恩典上剛強起來。<sup>2</sup> 你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的人。」（提後 2:1-2）

參、反面：人生的陰暗面（耶 29:11）

「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，

---

<sup>1</sup> June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.357-364.

不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」

一、我接受我是會犯錯的：「這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶穌所以得著我的。」（腓 3:12）

二、接受批評及承擔責任：「我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯，你就赦免我的罪惡。」（詩 32:5）

三、活在神的饒恕應許中：「惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯；我也不記念你的罪惡。」（賽 43:25）

四、放下負面過去向前行：「因為你們立志行事都是神在你們心裡運行，為要成就他的美意。」（腓 2:13）

五、從過往錯失學習功課：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅 8:28）

六、接受不能改變的環境：「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。<sup>13</sup>我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓 4:12-13）

七、不會被所有人所喜歡：「世人若恨你們，你們知道，恨你們以先已經恨我了。<sup>19</sup>你們若屬世界，世界必愛屬自己的；只因你們不屬世界，乃是我從世界中揀選了你們，所以世界就恨你們。」（約 15:18-19）

#### 肆、職場：工作事奉要訣

一、Calling 回應召命：「人心多有計謀；惟有耶和華的籌算才能立定。」（箴 19:21）

二、Character 品格質素：「但願我們主耶穌基督和那愛我們、開恩將永遠的安慰並美好的盼望賜給我們的父神，<sup>17</sup>安慰你們的心，並且在一切善行善言上堅固你們。」（帖後 2:16-17）

三、Capability 才能幹勁：「你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」（約 15:8）

四、Compatibility 互相匹配：「正如我們一個身上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。<sup>5</sup>我們這許多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。」（羅 12:4-5）

伍、驕傲：三代的同行者（箴 13:20）

「與智慧人同行的，必得智慧；和愚昧人作伴的，必受虧損。」

一、長輩：學習（彼前 5:5）

「你們年幼的，也要順服年長的。就是你們眾人也都要以謙卑束腰，彼此順服；因為神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」

二、平輩：切磋（腓 2:3）

「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」

三、後輩：傳承（撒上 16:7）

「耶和華卻對撒母耳說：不要看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為，耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。」