

# 發掘你的核心價值指引

EXPLORING YOUR CORE VALUES -  
A STEP BY STEP GUIDE

賴淑芬 · 伍雪瑩

2019年8月版





## 目錄

序言.....	3
甚麼是核心價值？.....	4
核心價值為何重要？.....	4
理想與現實的價值.....	5
指引的用途和使用.....	5
預備.....	6
時間.....	6
地點.....	6
物資.....	6
心靈.....	6
第一部分 - 你的生命故事 (選取約 15-20 個片段).....	8
第二部分 - 究本溯源 (選取約 15-20 個片段).....	9
1. 重新進入場景.....	9
2. 用關鍵的短句子作紀錄.....	9
第三部分 - 別人眼中的我.....	12
1. 選擇你的諮詢對象.....	12
2. 邀請他們分享對你的看法.....	12
3. 整理回饋.....	14
4. 標註.....	14
第四部分 - 自我整理與篩選.....	15
1. 初步整理.....	15
2. 修整你的清單.....	15
3. 為主題命名及整理價值清單.....	15
4. 撰寫你的清單及價值宣言.....	17
第五部分 - 善用未完結的發現.....	19
1. 解開未完結的事.....	19
2. 讓它為你的生命效力.....	19

## 序言

管我們在意與否，核心價值影響著我們生命的每一個層面。

每一個判斷，每一個感受，每一個取捨，每一個回應，每一個習慣，到底從何而來？我們總會想起一些經驗、一些領悟、一些回望，而這一切，構成了我們的核心價值。這個令人肅然起敬的詞語，並不只存在於公司大門的牌匾。它就在我們的靈魂之中，在微聲細語之間，引導著我們生命中許多選擇，從我們對婚姻和配偶的選擇，家庭與事業之間的平衡點，到與身邊人處理衝突的形態，服侍主的取態或是理財方式，每每都與我們的價值觀密不可分。面對著相似的處境，人們的回應都不盡相同，背後主導的，就是我們對生命的核心價值。

而身處於大時代的我們，也理當明白，那在我們內裡的價值，也同時投射於我們所處的家庭，組織，甚至是國家。**曼德拉(Nelson Rolihlahla Mandela)**在經歷多年的逼害後，在離開監牢，迎向廣闊的政治前景、眾人的理想和巨大的影響力時，選擇了秉持「平等」、「自由」、「饒恕」的價值，對多年來承受的苦難不懷怨恨，主張「壓迫者和被壓迫者一樣需要獲得解放」，「如果我讓憤怒纏糾我，就等同仍然囚於牢獄內」，對他往後的人生，甚至是南非整個國家的命途，都帶來了決定性的影響。在商業世界裡，曾經風靡一時的手機品牌諾基亞，在科技進步的浪潮裡幾乎被淹沒，手機業務以低價被賣給微軟，並且裁掉整個手機部門。當**諾基亞**選出了印度裔的新任執行長拉吉夫·**蘇里 (Rajeev Suri)**，他於帶領時，持守著「謙卑」、「專注」、「堅持」的核心價值，並貫注在公司當中，就帶來了大幅度的調整和策略轉型，將業務轉虧為盈，成為全球第二大的網路基礎建設供應商。

核心價值為我們帶來方向與準則，也讓我們感受到生命各個場景的意義，有關的討論歷史不衰。無論是生於上世紀初的管理學先鋒**彼得·德魯克 (Peter Drucker)**，或是風行於千禧世代的勵志作家**西蒙·斯涅克 (Simon O. Sinek)**，都強調價值對於個人生涯規劃及組織健康至關重要。德魯克指出，人們如果要在與自身價值觀不符的組織裡工作，將會感到非常挫敗，亦難有理想的表現。<sup>1</sup> 即使待遇、前景或短期的職效看來相當美滿，但是個人與組織之間日復一日的衝突，在大小選擇上的取捨，信念上的掙扎，都會加倍消耗彼此的心神，長此下去，令員工感到迷茫、疲憊、憤怒、孤獨，最後黯然離場。因此，德魯克主張各人應該深入了解自己的長處、工作方式和價值觀，去找尋屬於自己的地方，並且以價值觀作為人生選擇的最終取捨準則，效力於與其價值觀相若 - 至少相容 - 的組織，才能為彼此達致最大的成效，亦因能夠克盡所能作出貢獻而感到終極無悔 (finishing well)。

而斯涅克近年大力提倡要尋問生命的『為甚麼』(WHY)，也在當今正值黃金年華的千禧世代中掀起了風潮。他指出實踐個人的核心價值，使人自覺能夠作出超越自身的貢獻，因而感到滿足

<sup>1</sup> Peter F. Drucker, *Management* (New York: Harper & Row 1974) p.489-491.

及歸屬感。那些清晰了解自己核心價值的個人及組織，都會有更大、更美好、更長久的成就，與員工及顧客之間都更加彼此信任與忠誠，並且更有遠見與創新能力。<sup>2</sup>

如此看來，我們豈不應快快高舉自己的核心價值，去找尋最適合的地方，招聚最適合的團隊和顧客？是的，絕對是的。然而問題是：「我們的核心價值是甚麼？」這問題不難答，我們想。「創新」、「卓越」、「榮耀神」、「愛人如己」、「平等」、「優質服務」、「快捷」、「可靠」，不就是我們耳熟能詳，念茲在茲的核心價值嗎？但事實上，核心價值並非就此而已。要讓它發揮出真正的影響力，就必須切切實實的踐行出來，達致信行合一，才能真正的令人信任與委身，這也是作者透過本書想讀者一起達成的目標。

第一步，就是要明白理想與現實之間的分別：我們理想中的核心價值，不一定就是我們踐行出來的核心價值。現實的力量不容忽視，就如主張「愛神」、「愛人」、「恩典」、「信心」、「公義」的教會，在發展及運作上，都難免被傳統、物業、財政、事工、活動、領袖的個性、信徒或慕道者的需要所主導<sup>3</sup>，反成為決策的首要準則，就像是為了節省教會開支而低薪聘請同工、包容僭建物的存在等等，都時常被教內外人士引以為鑑。再誠實的看看我們自己，也許我們都想做一個「和藹」、「慷慨」、「樂於助人」的人，也許我們在人們的眼中的確如此。然而我們內心深處的念頭、在聚光燈關上之後、在至親面前、在私家車裡閒聊、回到辦公室的時候，是否始終如一？我們需要好好的想一想。

## 甚麼是核心價值？

著名的領袖如何論述核心價值？Robert Clinton 提到：「上帝建立了領導者的價值觀。這些價值雖然最初是慢慢建立，並不明顯，但最終變得更加明確，並形成了領導力的基礎驅動力。機構領袖們事奉時所持的想法、價值和原則。領袖們做決定、發揮影響力或評估事奉成就時，所使用的引導指南。」此外，Marc Alan Schelske 也說過：「核心價值是推動個人或機構最中心和最重要的動力。機構價值指出成員該追求甚麼信念、意見或行為，以達致目標」。

## 核心價值為何重要？

個人擁有什麼樣的核心價值，就決定他的事奉或工作的結果。個人的事奉或工作價值越清楚，領袖就越能有效地事奉，並且在事奉上結出果子。相反，缺乏事奉價值會造成一種不連貫、不清晰，甚至有走樣和有瑕疵的事奉。

總的來說，有健全核心價值的人，就好比在旅途中帶著地圖的司機，更有效和更清晰地到達目標，甚至在新的事工領域或發展上，有參照可依，仿如今天的導航功能一樣。也正如建築的設計圖，有清晰的核心價值，自有清晰的策略和內容，於重要的基礎上發展，預防走樣。也如事工的圍牆，具有清楚價值的人，可以更明確地設定自己的事奉界線，做對的決策。

<sup>2</sup> Simon Sinek, *Find Your Why: A Practical Guide for Discovering Purpose for You and Your Team* (USA: Portfolio Penguin, 2017), p.vii-ix.

<sup>3</sup> Rick Warren, *The Purpose Driven Church: Every Church Is Big in God's Eyes* (USA: Zondervan, 2006), p.75-83.



隨著互聯網的發達，我們作決定的步伐越來越快，核心價值是決策的指南，讓我們有方向感，不走冤枉路。相反，不清晰個人的價值，容易隨波逐流，被身邊的人和事所牽著走，例如跟著處境或當下的世界價值來運作，與上帝的心意越走越遠。

## 理想與現實的價值

價值，又分為理想與現實的價值，是本指引的一個重要概念。要辨明自己或組織的核心價值，我們必須分清哪些是理想中的，哪些才是真實的。「**理想中的核心價值**」是個人或組織所渴慕、並希望達成的特質，它代表著抱負與希望，滿載著積極向前的力量，有助於塑造願景，激勵士氣，保持團隊目光一致，並吸引志向相近的人同行。但事實上，這些理想中的核心價值不一定已然實現，甚至更似是期許或承諾，需要透過不斷的計劃、省思、調整、激勵，去實踐出來。我們必須認清甚麼是我們的「理想的**核心價值**」，以及其達成的程度，從而得著清晰的目標，也免於陷入自欺欺人的境況，以為現時已經臻於至善，或錯認了真正主導著個人與組織的核心價值。

與之相對的，就是「**真正的核心價值**」，就是個人或組織恆常地自然流露，在有意無意之間援引作決策，甚至透過政策、架構、內部文化、處事方式等實踐出來，並得以延續與強化的，才是真正的核心價值，也就是這本指引的探索目標。

若說「理想中的核心價值」帶給人奮勇向前的力量，「真正的核心價值」的影響力亦不容小覷。因它們就是深植於個人生命或組織之中的想望與特質，一直在有形無形之中塑造出我們的面貌，並切實地引導著各種想法、選擇和行動。它們有好也有壞，我們口中說的「審慎理財」，可能實際上是「吝嗇」；以為自己「有求必應」，事實上也許只是想「討人歡喜」；畢生「追求自由」，心底裡可能是「抗拒承諾」。當我們認清自己真正持守著的核心價值，我們就更明白那主導著自己生命的動機，以致能夠更仔細地思量自己的行動，而非倚靠下意識的反應來行事為人。同時，當我們辨認出那些不理想的核心價值，就能夠盡量避免再作不良的選擇，而是作出修訂，並專注於那些合宜、正面、美好的核心價值。

要探索及面對自己真正的核心價值，不是一件容易的事，我們會回顧人生或機構歷程中的喜怒哀樂，也會聆聽身邊人的肺腑之言，這也許會牽動我們的思緒，也許令我們感到面紅耳赤，但我們所尋索到的真正核心價值，將會映照出我們最真實的面貌。「自知者明」，認識自己就是智慧的開端。若我們要正視生命，回顧上帝帶領的種種經歷，如何模造自己的生命。也正視自己有否穩妥地跟隨神、學效神、活出祂心意，我們就必須認知到自己真正的核心價值，才能有更清晰的視野。

## 指引的用途和使用

對於 40 歲或以後的領袖們，能清晰知道自己的核心價值，才知道傳承甚麼給下一代。這個世代的人，因著互聯網的發達，知識隨手可得。他們都強於知識和做事，擅於解答“what”和“how”的問題，但一般都較少安靜尋問“why” - 最重要的部份，屬於人類行為的動機部份。上一代的老練和智慧，確能透過傳遞核心價值來祝福下一代。願神透過這本手冊先祝福你發掘到自己的核心價值，從而傳遞和正面影響你的家庭、你的工作機構和所座落的社區。

## 預備

### 時間

這是一個探索與整合生命的機會。因此，我們首先邀請你預備一個不受打擾的時段，讓你能夠安靜並專注思考。它可以是幾個小時的個人反思時間，又或者是幾天的退修，你可按個人的情況作安排，即使你只能騰出半天，也是一個好開始。預留充足時間的好處是，你可以在不慌不忙的步調裡，好好回顧人生，細聽內心的聲音。因這是一個循序漸進的過程，每一步都有可能引導你進入更深、更廣的思考，你或會發現這個過程所需的時間比你想像中還要多，而這是正常不過的，因此，請預留充裕的時間，讓生命自然且盡情地呈現在你面前。

### 地點

正因這是個非常私人與深入的回顧時間，你需要細思和寫出自己的故事，將心底裡的思緒和感受記下來，並且將這些筆記鋪開，整理出你的核心價值和它們的優先次序。如果你是一個透過聽覺來思考的人，你甚至會開始自言自語！所以，你需要一個有私隱、安靜、並有足夠空間的場所。坊間有很多的退修場地可供借用，如營地、修道院等，你或可向所屬教會或機構借用房間、在下班後或假日回到辦公室，或是在家人出外較久的日子，於家中進行這個練習。

### 物資

除此之外，也請預備書寫工具，顏色筆，以完成指引裡的各個題目，並記下你的想法。也許你已習慣用電腦寫筆記，然而它也常常使人分心，也讓你的心思離不開工作、通訊，或娛樂。當你拿起筆，在筆記本或紙張上一點一畫寫下想法，也開啟了一個細思慢想的空間，許多意外收穫也會由此而來。所以，花一點時間，選好你要用的紙張或筆記本，準備寫得最順心的筆，甚至是標注不同想法的顏色筆，迎接這個奇妙旅程！

同時，你也可以用自己認為最有效的方法來做紀錄。例如用報事貼 (Post-it) 或小小的提示卡，讓你寫下不同的重點和核心價值。你也可準備一些 A4 和 A3 白紙，或筆記簿，顏色筆等，讓你可以更整全的記下你的歷程和想法，你會發現它們能盛載許多的內容和創意。

### 心靈

最後，也是最重要的，就是準備誠實地面對自己。無論是公事上、事奉裡，或是個人層面上，我們都習慣以「理想的核心價值」來展現自己，並與別人溝通。我們都希望自己是「慷慨」的、「有同理心」的、「寬容」的、「憐憫」的，也會在人前盡力表現出這一面。但我們真正的信念和行為，卻反映在我們最自然的言行與回憶之中，除非我們願意放下武裝，誠實面對自己最直接的想法與最真正的生命，否則我們也只會一直活在自己或社會建構出來的幻象之中。這一次探索，能讓你對自己有更深入的認識，也帶你邁向知行合一的自由，為生命帶來意想不到的轉化。讓這份盼望成為你的勇氣和力量，迎接這個挑戰吧！

當你預備好了充裕時間、安靜地點、各類物資和真實心靈，就可以啟動發掘你的核心價值的旅程了。我們的生活非常匆忙，常常被各類工作和需要掠奪了我們的時間和專注力！我極之鼓勵你，將發掘自己的價值成為你的首要任務。每個人成長中，經歷豐富，無論是從家庭、工作、

教會或上帝帶領，已形成了“核心價值”。無論你有沒有意識自己是如何使用它，潛藏的價值影響著我們生活中大大小小的決定，只是我們甚少把它整理和紀錄下來。讓它清晰被看見，這有助我們在做決策時的清晰參考和明白自己，甚至可以“傳承”這些上帝經年累月地在我們生命“作成”或“塑造”的美好 DNA。“塑造”過程來自我們於成長中經歷過的處境、功課和我們每次的反應和學習而成。

所以，凡願意安靜尋求和整理，都一定有所得的，因為價值已在你生命裡面了。你只是提它找出來！現在，請按部就班地進入後面的五個部分，就能隨著指引完成核心價值。而這份核心價值藍本，將會是你人生中一項重要的發現。它是整合你的過去和現在的結晶品，也有助於你懂得面對將來，作出從心的選擇，並將它正面地傳遞下去。

讓我們一起進入這個發掘之旅。它分為：第一部分 - 你的生命故事；第二部分 - 究本溯源；第三部分 - 別人眼中的我；第四部分 - 自我整理與篩選；第五部分 - 善用未完的發現。



## 第一部分 - 你的生命故事 (選取約 15-20 個片段)

個人的真正核心價值，實際上已深植於各人的生命中，甚至可追溯至年幼的時候。很多時，這些價值觀的形成，都與成長的經歷有很大關係，於出生時已開始成型，並且在人生中的不同階段，塑造了你的性情、待人接物的方式，與及你的決策。

因此我們的第一步，就是細看你的生命故事。這些故事，是你對人生歷程的重要回憶、對生命的親身敘述，包括令你留下印象的片段，以及這些回憶對你的意義。你的真正核心價值，就在這些故事的細節之中。

首先，請你由今天開始，倒數至你所能夠回憶的過去，並記下你能想起的任何觸動時刻，就是生命中重要的回憶、留給你深刻印象的決定和轉捩點。無論這些片段帶著甚麼情緒、結局如何、是成功、挫敗、驚喜、還是遺憾，都不要緊，最重要的是，它們在你的回憶中佔了一席位。如果你對此印象深刻，它就有相當的重要性。因為回憶的深刻程度，與這個片段的感情內涵有直接關係，根據人類大腦的構造，我們會格外注意自己所珍惜的東西、特別的東西、或是威脅我們的東西。這些回憶，約 10-15 個經歷，最好是已消化或處理好了的經歷，那會易於整合你的價值。可參考以下建議的範疇：

- 重要的決定，例如是選科、升學、離開家人獨立生活、擇偶、移民、大筆投資、轉行等。
- 你生命中的重大創傷，例如是喪親、嚴重病患、被侮辱、被出賣等，與及你如何應對。
- 帶給你一些覺悟，影響你對人和事的看法之經歷，例如突然被無理解僱，令你明白即使自己全情投入工作，它也不是最可靠的保障；旅遊時看到壯麗的大自然景色，頓感人生的渺小，並開始關注環境保護議題等。
- 與那些你所重視、對你生命有重大影響人士 (Significant others) 的互動，例如是摯友如何與你一同面對人生難關、小時候在祖父母身上學到的美德或技藝、生命師傅如何塑造你待人處事的原則和方式等。
- 重要關係上的重大轉變，例如是父母離異，令你對婚姻和家庭失去信心；親友逝世，令你對信仰重新體會；結婚生子對你的啟發和生活上的轉變等等。
- 以上經歷，上帝在其中的說話，你的靈命成長，曠野的經歷，價值轉移 paradigm shift 等。
- 當然，還有任何浮現在你腦海中的重要片段。



在這個階段，你只需逐一列出來，並先以一句句子簡述每一個觸動你心的片段，無需太在意當中的細節，也不用太在意清單的長短。我們將會稍後再逐一細看這些片段。

## 第二部分 - 究本溯源 (選取約 15-20 個片段)

### 1. 重新進入場景

現在，請先禱告，求聖靈光照你的記憶及思想。然後開始回想，逐一端詳腦際出現了的觸動時刻或事件。請選出 10-15 個印象最深刻的片段，屬於解決了，帶給你正面影響和成長意義，影響著今天的你的事件。可參考以下一些指引，先簡單記錄一些重點：

當時的情景，你能想起的細節：

- 場景、人物及對話內容？
- 你對這些人和事的回應及感受？
- 你當時的領悟，學習或重覆學的功課？
- 上帝的參與？祂說了甚麼？
- 這個片段對你人生的重要性，形成了你甚麼價值觀？
- 你在重述這個片段時的感受和看法，有何不同了？
- 父母或家人對你的影響，傳遞了甚麼價值？
- 你的好友或領袖對你的影響，傳遞了甚麼價值？
- 其他你想到的…

你不一定要寫出完整的篇章，只需記下重點，能引導你重新進入這個場景即可。

### 2. 用關鍵的短句子作紀錄

然後，請細思你在每個情境的動機，嘗試將你的反應或選擇濃縮為一個精句。它可能是一個關鍵詞，或是兩三個字詞構成的短句，例如是「令父母開心」、「息事寧人」、「誠信可貴」、

「懼怕失控」等等。當你這樣做，就能聚焦於這個片段的重點，撇除一切不太重要的因素，探索動機當中的精髓。關鍵的短句子，正正逐步展示你的價值清單。

比方說，在某段時期裡，你常常超時工作，在大多數人都離開之後，仍加班好幾個小時才下班，那是甚麼原因？是想盡快完成工作的「責任感」？是為了「精益求精」，把工作做得鉅細無遺？「害怕」沒有完成工作而被上司責備？看到自己獨力完成比其他同事更多工作的「存在感」、「成就感」和「優越感」？喜歡獨個兒在辦公室的「寧靜和自由」？希望老闆看到自己比同事加倍努力，而獲得「認同」或「爭取晉升機會」？希望得到更多加時津貼，「多賺一點錢」？以工作為藉口，「逃避面對家中的衝突」？還是，你真的很喜歡這份工作，所以投入得「樂而忘返」？你可藉此檢示你的工作價值。

又或者，你曾在年青的時候，在教會裡向領袖提出有關信仰或教會政策的疑問，當時你的想法是怎樣的？是因為「覺得不合理」所以毅然對質？是因為「好學」，想明白背後的來龍去脈，學習作一個教導者、決策者？是因為「看不過眼」他們自以為絕對正確，所以提出挑戰？又會否因為「莫名的討厭這一類的人」，所以特別要跟他們作對？還是因為你看到身邊很多人都有類似的掙扎，教會領袖卻不聞不問，所以你決定「秉行公義」，為眾人發聲？或是純粹覺得挑戰權威人物「很好玩」，想看看他們在眾人面前無言以對的尷尬模樣？你可藉此檢示你的人際價值。

同樣的場景，對不同的人而言，都可有不同的答案，當你仔細反思當時的動機，你也會從中發現到截然不同的啟迪！你今天的價值，就是從過去經歷的點點滴滴所形成。

現在，可以將第一部份的事件，個別或重覆主題的，加上第二部分的關鍵的短句子，都紀錄於以下的圖表一。前頭兩行是作者的個人例子。

圖表一：我的初步價值清單

時間	簡述事件及內容	感受、想法、發現	總結 啟迪/關鍵的短句子/經文
12 歲	我偷媽媽的錢。媽在家人面前揭穿我偷錢，提醒我的不對，但她最後是關心我是不是不夠零用錢，是否因而偷錢。	在家人面前感到羞愧。深知家貧以致媽媽持家困難和緊張金錢，是我自己不對，她卻以恩慈相待。	重視誠信，對別人犯錯，也給予機會。
30-50 歲的服侍年日裡	作為領袖，多次被誤會，被出賣、攻擊、抹黑、埋怨或冤枉。	幾乎每次都感到失望、低落，不想再當領袖。每次到神面前，就發現自己極之在乎別人的看法，怕被委屈，原來與成長中的缺乏被肯定有關。10 多年相似的功課，加上神的恩典 - 很多是神親自為我翻	深深相信，「親愛的弟兄，不要自己申冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：『主說：申冤在我，我必報應。』」  正如摩西，上帝會為領袖做「平反」的。





--	--	--	--

## 第三部分 - 別人眼中的我

在完成了一段重要的自我反思和發現之後，你的價值清單將陸續浮現。然而，為免所寫的仍帶著主觀詮釋成份，又或是自話自說的理想價值。我們需要有 Check & Balance 的機制。現在將會開始聽取其他人的意見，從身邊人的觀點看自己。大多數時候，人總傾向於從自己的角度去理解事物。無論我們年齡多大、見識有多廣博，始終也會受制於個人的視野，有各自的盲點，更遑論其他情感上、社會上、組織上的因素，會使我們選擇性地接收資訊，或是加上自己的詮釋了。要真正地了解自己的核心價值，除了自我省察之外，也需要一些客觀的意見，這意味著我們需要尋求別人的看法。

這部分並不容易，因它需要我們敞開自己，坦然接受別人的評論，這也許會令我們感到不安。但當你做到了，你會從中得到非常寶貴的資訊，讓你的價值清單更真實和可靠。

### 1. 選擇你的諮詢對象

先隨意列出一些名字，就是那些認識你、熟悉你的人，如果有相識年日較長的人，就更加好。你可以列出多一些名字，最少 5 個，如果有 10 個人則最理想，因為這些人未必每一位都能夠或願意參與，你需要有足夠的對象清單，才能得出有代表性的意見。如果想對自己有更全面和有認識，可嘗試在不同的生活範疇都選出一些諮詢對象，例如是：

伴侶、家人、同學、知己、工作伙伴、牧者/生命師傅、團契或小組成員等。

你應選擇那些認識你，又肯與你坦誠相對的人，你越細心去選擇對象，你所得到的資訊也越有代表性。成熟的人會曉得這是個幫助你成長的時刻，而不是藉機對你評頭品足或作出指責。他們的建言，會為你這個自我探索的旅程，帶來更大的動力和更豐富的內容。

### 2. 邀請他們分享對你的看法

逐一邀請名單上的諮詢對象去回想他們與你之間的經歷，分享那些令他們印象深刻的片段，與及對你的看法，特別是他們在你身上看到有甚麼動機主導著你。剛開始的時候，他們也許還未知道該說甚麼，你可以親切地為他們提供清晰的指引，若他們對於怎樣回應你感到沒有頭緒，你才將你已完成的圖表一與他們分享，作為提示和參照指引，詢問他們的看法。並視乎他們較適合的溝通模式，請他們透過文字回覆你，或是約他們到安靜舒適的地方見面，喝杯咖啡，吃頓飯，面對面的分享。



這是非常重要的第一步！當中需要許多的勇氣，與及面對自己、追求成長的決心。大多數人都會對彼此的觀感避而不談，因為我們都希望討人歡喜，但我們不一定希望聽到人們的批評，更遑論主動邀請他們對自己實話實說了。同時，要坦誠地說出對別人的看法，也會令我們感到不安，所以，如果你所邀請的對象有所遲疑的話，也要予以體諒，並適量地鼓勵他們，肯定他們的觀點對你來說很重要，而你也很願意傾聽他們衷心的看法。當他們感到安全，就能夠暢所欲言。

在發出邀請後，你可能會收到一些莫名奇妙的回覆，人們可能很好奇，為甚麼你會提出這樣敏感而不尋常的請求；也可能有些諮詢對象不予回覆，當中甚至有一些你所重視、仰慕的人，因著各種原因而沒有回應，即使你很希望聽到他們充滿智慧、愛心的建言，也請不要難過，請耐心對待他們，不要令他們感到歉疚，只要繼續邀請其他人就好了。說到底，這是一個相當不容易的任務，有很多人本身也未曾如此自我檢視，更別說要去細察與評論別人的生命了。對某些人來說，你的邀請相當具挑戰性，甚至會令他們感到不安，特別是那些自覺與你仍未算十分認識你的人。

如果你們會親身見面的話，請記得要展現出開放的態度，並且少說話，多聆聽。即使對方有一些不甚真確或較負面的觀感，他們可能是錯的，或可能誤解了你，也先不要反駁，為自己辯護，因為當你這樣做，人們就會下意識地對你有所保留，話到嘴邊留幾分了。要提醒自己，無論對你來說真相如何，這些看法都代表著他們的經歷，你的諮詢對象只是在講述自己的故事，並不代表他們所說的，就是你的真貌，這只是他們實在地經驗到的。也許是我們一些言行在無意中令他們留下如此的觀感，也許大家對同一件事、同一句話有不同的詮釋，這正代表了我們的盲點，所以也相當值得我們細心反思。可以的話，要謝謝他們的坦誠，他們可是冒著得罪你的風險，去說出這些意見的。

**無論是親身見面，或是文字上的訪談，你也可以參考以下的流程：**

1. 友善地問候近況及打開話題，感謝對方抽空接受訪談。
2. 講解你正在進行的計劃，它對你的重要性，與及能夠為你的生命帶來的造就。
3. 指出你對對方的信任，例如是他們與你相處的經歷、他們的眼光、品格和屬靈成熟度等，因此你很重視他們所給予的回饋，同時也請他們坦誠相告，讓你得著最大的提醒和成長。
4. 請他們回憶 3 至 5 個對你印象深刻的片段，可以是正面的，也可以是負面的。重點是，他們認為這些片段都表現出有哪些內心動機或生命價值，正在主導你生命裡重要的關係和抉擇。

5. 過程中，你只需耐心聆聽，並按需要稍為追問，如：「可以再講得詳細一點嗎？」、「我當時有甚麼反應，令你印象深刻？」、「你當時有甚麼觀感？」等。最重要的是，千萬不要反駁或自辯。只要好好的聽，記下重點就好了。
6. 請他們以一個字詞或短句概括那個片段所展現出的動機或生命價值，如「重視誠信」、「持續學習」、「堅毅不屈」、「忠心事主」等等。
7. 在完結的時候，再次感謝他們的參與和協助。

### 3. 整理回饋

這些回饋，也許會為你帶來意想不到的鼓勵，但也可能對你的自我認知和自信心帶來衝擊。你可與值得信賴的人士談談你在當中的學習和感受，如果有些回饋牽動了痛苦或複雜的情緒，花一些時間以筆記、或與身邊這些值得信賴的人去整理這些感受。

這不是一張有待完成的清單，而是深入探索你情感與經歷的實驗，去更加認識你的真我。好好整理過程中的這些感覺，毋需囫圇吞棗地完成一系列的任務，因為這個過程，與最終結果同樣重要。

### 4. 標註

你的諮詢對象可能用了一個字詞或短句去綜合他們的觀點，如果沒有的話，你可以替他們完成。如果你需要這樣做的話，請確保你所選用的字詞或短句能夠充分反映他們的原意。避免自行作出編修，選擇比原意更正面的字眼。

當你收到 5 至 10 人的坦誠回覆，並且以字詞或短句作好標註，你就可以邁向下一步了。深呼吸，你已越過難關了！你已完成了成長歷程中最困難的步驟 - 聆聽身邊人開心見誠的實話。往後，一切就會容易得多！



## 第四部分 - 自我整理與篩選

現在萬事俱備，你真正的核心價值就在你面前，現在就讓我們一起來整合它們。

### 1. 初步整理

請就你諮詢對象所給予的回饋，將它完成為圖表二，以便進行下一步 - 合併圖表一：我的初步價值清單及圖表二：別人回饋的價值清單，之後成為圖表三：最後的價值清單。

### 2. 修整你的清單

重覆的字句，很容易就能發現，意思就是你或受訪對象用了相同、非常相似、或意義相同的字眼去描述你的人生動機。我們很快就會予以整合。

多餘的字句，則比較難以界定。這裡所指的，就是那些無法與你的心產生共鳴的字句，它們實在沒有反映出你的核心動機。也許你曾在某個時刻有那樣的感覺，但那只是暫時的、例外的、處境性的，並非你慣常的反應。你的「明鏡」可能完全錯誤地解讀了你的心態，你可以把這些字句刪去。請在這個過程中保持謹慎及誠實，不要單單為了刪掉那些你不喜歡、或是負面的字句，只保留那些符合你理想和自尊的核心價值，卻錯過了那在你生命中實實在在地展現出來的真正核心價值。如果你這樣做的話，那之前所做的工夫就會功虧一簣了。你要刪除的，是你全心相信與你無關的核心動機。

即使你找到一些與真我不符的字句，並且打算從清單中剔除，你也可以將它們逐一筆錄下來，擺上禱告，甚至先徵詢一些值得信賴人士的意見，在確認是誤解之後，才真正刪除。

### 3. 為主題命名及整理價值清單

在清單裡，有些意義相似或相關的字詞，它們代表著你生命中的「主題」，將它們結集起來，選取一個最能概括這個主題，並且引起你共鳴，令你覺得代表了你生命中真正的核心動機的詞語。如果你發現有些字詞或概念頻繁地出現，這就是貫徹你生命的主題。如果有多於一個的外界回饋提出同一個主題，那就是人們在你身上清晰可見的主題，它們出現得越多，就意味著這些主題對你越實在、越強大。你可以寫下與這些主題有關的回憶片段，或是令人們有如此印象的緣由。



## 4. 撰寫你的清單及價值宣言

現在萬事俱備，你真正的核心價值就在你面前。現在就將你對自己價值的一些發現，與別人就你的清單或清單中沒有的，來個對比、思考和整合。參考圖表一及圖表二，將它排序列出來，請填寫你整合的清單於圖表三；內，頭四行是作者的個人例子。

圖表三：最後的價值清單

	清單名稱	清單內容 - 原則及經文
1.	重視誠信，給予機會	對於犯錯的人，總給予機會。領袖要有誠信和言出必行。
2.	主會為權柄出頭	深深相信，「親愛的弟兄，不要自己申冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：『主說：申冤在我，我必報應。』」羅 12:19。正如摩西，上帝會為領袖做「平反」的。領袖不用太在意，或要辯解和防衛。
3.	持續反省自己	願意於處境中學習，要心意更新而變化，察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。以生命更新為祭獻給神。羅 12:1-2。
4.	樂於助人	隨著聖靈的感動而助人，更有效，也避免耗盡。
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		



## 核心價值樣版 (Sample)

### 戴德生 Hudson Taylor - 核心價值(部份)<sup>4</sup>

1. 願景：上帝的工作總有三個階段：首先是不可能的，然後是困難的，最終還是會完成的。
2. 信心：按照上帝的方式完成祂的工作，我們永遠不會缺乏上帝的供應。
3. 忠誠：如果我們在小事上忠心，我們就會獲得經驗和力量，來面對生命中的試煉。
4. 禱告：要回應世上的需要，我們要禱告，要與上帝更高的旨意對齊。
5. 指導：學會愛你的聖經。上帝不能說謊，他不會失敗。
6. 招募：為了得著成功的工人，首先，要懇切祈禱上帝興起工人，其次，求神加深教會的屬靈狀況，使信徒能回應，不會只留在家裡。
7. 犧牲：服侍主是寶貴的，也要代出代價的。十字架並不會讓人舒服，但它會結出甜美的果實。
8. 承諾：如果我有一千條生命，我不會留下一條命不給中國。不，不是給中國，而是給基督。
9. 領導力：我願意神讓我變得渺小，以便祂透過我展示他是多麼偉大的神。一個人試圖變得偉大並不困難，但是一個偉大的人要學習變得渺小是件很困難的事。

戴德生的個人價值，非常清晰和精簡，可以作為參考。此外，作者於圖表三已列出四個核心價值，作為示範：1. 重視誠信，給予機會；2. 主會為權柄出頭；3. 持續反省自己及 4. 樂於助人。你可以繼續整理及列出清單，若不只 20 個，你可以將圖表延長，總之做一個全面紀錄。

到了最後一步，請選出不多於十項核心價值。整理方法是將圖表 3 所有項目，以你認為最能代表你的價值，或說按其對你的重要性，來排序選出十個就足夠了。因為若然核心價值太多，會讓人難於記憶和應用。而五個至十個內是最理想的數字，所以請您於下面圖表四列出你最後的價值清單，不多於 10 個。

<sup>4</sup> Dr. J. Robert Clinton, *A Personal Ministry Philosophy—One Key To Effective Leadership* (Barnabas Publishers Reprint 1992), p.57-58.

恭喜你，你已完成這項偉大工程了。請緊記這個清單，或張貼在當眼處，它會成為你人生的重要指南和基石，具體給你以下幫助。

一、**成為你行事為人做決定的重要參考**。價值是個人的基礎驅動力，事奉或工作時所持的想法、價值和原則，是使用的引導指南。當你清晰自己的價值後，便能夠用於生活中應用，做決定就更能夠得心應手了。

二、**傳承給下一代，無論是你的家人或子女**。當你完成了這個練習，你也可以教導下一代發掘他們自己的核心價值，甚或與他們分享你的價值。而核心價就是最重要的基礎和決策的藍本了。

三、**個人價值也適用於隊工價值**。團隊或機構的價值，是來自個人的價值，若你完成了這個練習，你可嘗試帶領你的團隊整合一份屬於團隊或機構的價值版本，團隊的價值越清楚，領袖就越能有效地事奉，並且在事奉上結出果子，也帶來團隊的合一了。

## 第五部分 - 善用未完結的發現

### 1. 解開未完結的事

在你所列出的觸動時刻，你可能會找到一些看起來不太正面的項目，也是我於上面提及的“未完結”(un-finished business)的事情。例如是「不想讓人看到我脆弱的一面」、「不想回望一件帶來我羞恥感的事件」等。此外，也有可能是別人給你負面的回饋，你需要面對和處理。先別將它們刪除，因為它們每一個背後，都是你生命轉化的契機！先感謝你如此坦誠的反思和自白，這是一個安全的時刻，去探視這些生命動機和價值的根源，它們對你的影響，與及它們可以帶來的額外祝福。

在這個部分，你特別需要一個舒適、安全、不受打擾的環境，讓你可以安心地思考和禱告。過程中可能會牽動一些回憶和情緒，這都是正常的，在狀態許可的情況下，容讓自己能夠重新回到那些場景和感受，將有助你汲取當中的教訓，把它們轉化為更大的祝福。你可以在開始前先禱告，求神開啟你的眼目，更新你對自己的認識，看見在哪些事上仍需要成長，需要釋放，也看見你在這些掙扎背後的優點和生命力，全心相信上帝願意扶助你、藉著每一個經歷 — 即使是面前這個帶著不安的自省時刻 — 深信神都用它來塑造你，只要你能從神那裡得著新的眼光和意義，那麼，你再看這些負面經歷時，感受或看法就不再一樣，這些不堪的經歷變成為你效力，像聖經所說，萬事互相效力，叫愛神的人得益處。(羅八 28)。

### 2. 讓它為你的生命效力

所以，當你能消化這些未完結的事，或是於別人的負面回饋中得著啟發、釋放和啟迪時，你會發現一些新的價值出現，從而更加豐富你的圖表三：最後的價值清單。上帝會用好的經歷塑造我們的生命價值，祂更會用不好的經歷來塑造我們。舉個例子，我是個追求“被肯定”的人，過去有很多被拒絕的經歷，有些是不堪回首的，當我決定回顧幾件相關的事件，並逐件交托給

神，在祂的光照下，我的情緒得以釋放，我發覺自己有追求被肯定的癮，來自童年貧窮的羞愧經歷。另一方面，主讓我在這些主題重複的事件中，看到我需要醫治，更需要經歷祂無條件的愛，檢示自己的事奉動機，轉向單單事奉祂，不再以人的肯定成為我的偶像。我從而發現了新的價值：「從追求人轉為追求主的肯定」。這個價值就成為我個人的重大提醒，讓我的生命更加自由了！

最後，寫這本指引，是因為看到價值的重要性，是因為發覺華人不太重視，也缺乏這類支援的工具和指引。我的心願是這本指引能幫助大家發掘自己的核心價值，讓上帝過去的帶領和塑造，成為我們生命的“命脈”，特別成為這個複雜多變世代的指南針。除非我們站穩了，不然，我們又如何在這個彎曲乖謬的世代中，作神沒有瑕疵的兒女…在這世代中發光，好像天上的光體一樣，把生命的道顯揚出來，使我在基督的日子可以誇耀我沒有空跑，也沒有徒勞？（腓 2:15-16）