

● 領袖情緒不健康的四個徵狀

1. 缺乏自知之明

情緒不健康的領袖傾向忽略自己的內心世界，即使出現了諸如憤怒等強烈的情緒，他們都無法誠懇和合宜地排解和表達出來。對於身體所傳達的種種情緒警號，包括疲憊、壓力導致的疾病、體重暴漲、腸胃不適、頭痛或抑鬱，他們一概都不予理會。他們逃避省察自己的恐懼、失落或憤怒，也就自然無法理解上帝正以這些「激烈」的情緒來向他們說話。

四十七歲的山姆是某教會的主任牧師，勤奮程度無可指責。星期二早上，他如常坐在會議桌的主席位置上帶領同工每周例會。與會的包括他的事工助理、助理牧師、青少年事工主任、兒童事工牧師、敬拜事工領隊和教會行政主管。在開會祈禱後，山姆就報告了過去九個月的教會出席人數和財務數據。這些都是恆常的會議議程，但大家從山姆嚴厲的神態和語氣中，知道他很不爽。

山姆認為自己不客氣地提出質疑，並直視不理況，完全合情合理。他對自己說：「我只是盡力幫子管理和運用上帝的資源。我們是由會眾的十一奉獻，自然要努力且有智慧地工作。嘿！教會裏有弟兄姊妹是每周無私奉獻十到十五個小時義務幫忙的呢。」

2. 重視事工多於婚姻/單身生活

不管是已婚或是單身，大部分情緒不健康的領袖都認同親密關係和健康生活是十分重要的，但卻鮮少將他們自身生活的基石(婚姻或單身生活)看為他們能奉上的最大恩賜。相反，他們將之視為追求更重要目標的墊腳石，建立成效顯著的事工才是他們最重視的。結果，他們將最好的時光和精力都投放在領袖的裝備和發展上，而對生活基石的建立卻少得可憐，殊不知後者才最能顯明耶穌對世人的愛。

3. 為主操勞過度，靈命無法承載

情緒不健康的領袖長期承擔過多職責。他們不明白平靜安穩的靈性，或放慢領袖步伐的精隨，不懂得藉以與主同在的生命，來支撐為主而做的事工。

4. 安息無期，生命枯竭

情緒不健康的領袖不會遵守安息的誡命，不會安排每周有一整天放下所有工作、休息一下，享受上帝的恩惠，享受與上帝同在。他們可能視守安息日為無關痛癢，可有可無，甚或屬於沉重而過時的律法主義。他們或許以為《聖經說的安息就和休假一樣，利用了「安息」的時間來應付生活中的雜務，例如繳付帳單、購買日用品和當跑腿。就算他們能夠安排安息的時刻，也無法持之以恆，老是以為需要先完成所有工作，或者工作夠勤奮才能「賺取」休息的權利。

● 「情緒健康的領導力」評估

情緒健康的領導力 領袖情緒的健康狀況不是只有「健康」和「不健康」兩種，而是可以用不同的程度來描述，從輕微到嚴，也可能隨着人生的時間和事奉的轉變而有所變化。這個評估能幫助作為領袖的你知道自己的情緒健康狀，請以 1 至 5 分來表示你有多大程度認同下列句子的描述：

十分認同.....5 分 認同.....4 分 一般.....3 分 不認同.....2 分 十分不認同 1 分

健康評估：情緒健康的領導力	分數
1.我花足夠時間體會和排解煎熬着我的情緒，如憤怒、懼怕和憂傷。	
2.我知道自己的原生家庭如何正面或負面地影響着我的人際關係和領導力。	
3.已婚：我的時間和精力運用反映出我以婚姻，而非領袖職事為首要。 單身：我的時間和精力運用反映出我以活出健康單身生活，而非領袖職事為首要。	
4.已婚：我體驗到我與耶穌及我與配偶的合一無間，是有直接關係的。 單身：我體驗到我與耶穌及我與朋友和家一無間，是有直接關係的。 人的合一無間，是有直接關係的。	
5.無論多麼忙碌，我都堅持安靜獨處的靈性操練。	
6.我恆常讀經和禱告，是為了與上主聯合，而不只是為了服事和帶領。	
7.我每週都守一整天的安息日，停下一切工作，沐浴於上帝諸般的恩惠之中。	
8.我把守安息日看為我個人生命和領袖事奉所必要的屬靈操練。	
9.在制訂計劃和決策時，我會花時間專注禱告，明辨上帝心意。	
10.我衡量計劃和決策的成敗，是基於能否明辨和遵行上帝旨意，而不是只看人數增長、表現卓越的事工，或者在世界的影響力。	
11.我會投入一定時間督導直屬同工，幫助他們建立屬乎上帝的內在生命。	
12.我會正視和處理團隊成員的表現或行為問題，即使過程充滿考驗和挑戰。	
13.對於牽扯到我和其他人的權貴事宜，我會坦然商談。	
14.我善於建立公私分明的關係界線(例如既是同工或核心信徒領袖，又是朋友，甚至是世交的多重關係)。	
15.我不會迴避種種失落和結，我將之看為上帝作工的重要部分。	
16.當有一些新嘗試事奉人員或項目表現欠佳，欠缺清晰方向，或已無心經營，我能在禱告和深思後，會坦然放手。	

● 四大似是而非的教會領導潛規則

潛規則一：成功就是發展和進步

潛規則二：職分比身分重要

潛規則三：表面屬靈就可以了

潛規則四：不要生事，顧全大局

● 小組討論問題

1.在四項領袖情緒不健康的徵狀之中，哪一項是你個人或事奉生命中最大的挑戰，為甚麼？

2.請回顧你的「情緒健康的領導力」評估結果，並分享一至兩項從中的得着或新發現。

3.要成為情緒健康的領袖，你會面對最少一項不良潛規則，你認為哪一項潛規則最難打破？為甚麼？