



面對陰影

發掘生命中的瑰寶

約珥靈糧堂 王繼忠牧師&秦光英師母

領導者最首要和困難的任務是**領導自己**

- 人要好好引領自己，就必須正視個人內在生命的「陰影」，就是那個我們一直漠視，忘記或否認的自己。
- 我們內在的一切，似乎總是**大聲反對和責備我們。**
- 我們將人生用於掌控外在的制度，**總比面對自己的靈魂容易得多。**



何謂陰影？

你的陰影就是你內在積存的原始情緒、不純正的動機和思緒，大部分都是不曾意識察覺的，但卻大大影響和塑造你的處事為人。這**其實就是那個破碎不全，深藏了起來的自己。**

陰影會以惡行來顯現，諸如論斷人的完美主義、憤怒、嫉妒、怨恨、色慾、貪念或苦毒；有時候會表現得很靈巧隱晦，例如：渴望拯救別人，想受人歡迎，需要得到注目，無法停止工作，趨於獨斷獨行或僵化等。陰影的某些方面可能是罪性，但也可能只是生命的軟弱或心靈的傷痛。通常在我們想逃離無助感，或害怕暴露了自己時，陰影就會浮面。



何謂陰影？

這些情緒源自哪裡呢？

- 透徹地看到和承認這一點是很痛苦的。
- 感謝上帝使我能夠看見問題所在，
免得我繼續辯駁下去。
- 我也要感謝上帝的恩典，使我不致於受
內在陰影所支配，越界跌入罪中。



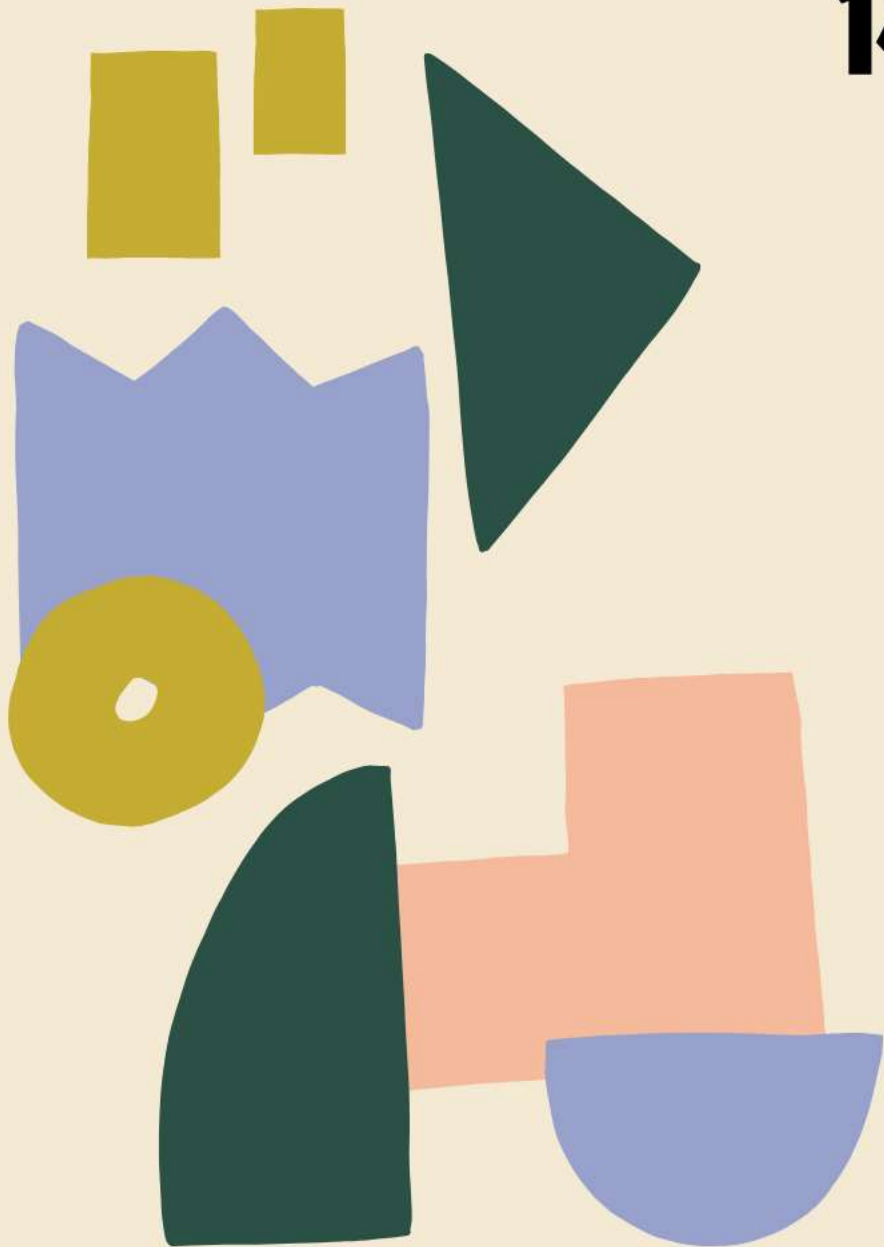
你比你的陰影更大

面對生命的內在陰影

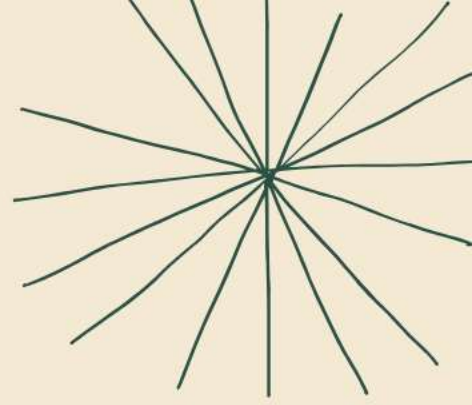
基督徒領袖會有兩種極端的看法。

1. 認為自己完全壞透了,非常邪惡,在我裏面沒有絲毫的善(參羅7:18)
2. 極端則認為自己全然美善,在基督裏已成了新造的人,我的受造是奇妙和獨特的
(林後 5:17;詩139:14)

我們就必須在合宜的張力中
將兩者結合一起
才能建立對陰影的正確看法



陰影作祟的十種常見表現



1. 在壓力下的不當行徑。
2. 不想看見那些曾傷害你的人成功。
3. 某人或某場合讓你瞬間發飆,衝口說了一些後悔不已的話。
4. 惱怒你的伴侶或同工,因為他們指出你個人和行為的問題。
5. 明知會有不好的結果,仍然一錯再錯。
6. 極度憤怒、羨慕和妒忌。
7. 出於害怕別人的想法而行事和說話。
8. 愈是焦慮不安,愈是令自己忙碌,而不是去省察。
9. 傾向理想化別人,看他們都有着上帝特別的恩惠,而忘記了每個人都有各自的陰影,他們的生命和你一樣破碎。
10. 在別人面前數落那些令你失望沮喪的人,但從不向當事人直接陳明。

漠視陰影的代價

我們的自我保護機制總是非常有創意地
找出看似合情合理的藉口,逃避內心的陰影。像是：
否認、淡化、自責、卸責、將事情合理化
轉移注意力或遷怒於人

無論我們慣常使用哪一種保護機制
漠視陰影都會導致災難般的可怕後果

陰影對領導力的影響

1. 以「獲得肯定」為中心

渴望獲得肯定，避免人離我而去

2. 說謊或真話：

迴避尖銳的難題，即便看見問題也不說

3. 無法建立健全有效的組織領導力

醉心於自己喜歡的事，不用抽時間去預備自己弱項的事務。變得更加焦慮





- 你認知和處理自身陰影的能力,也就是你能夠幫助別人面對和走出他們陰影的能力。我不會四處挑出別人的陰影,但我愈來愈能夠洞悉別人的陰影,這怎麼可能呢? **因為我明瞭我自己。**

承認，而不是否認內在陰影的本相

是情緒和靈性成熟的一個指標

- 如果我們拒絕正視自己的內在陰影
我們就會看不見，或者無法理解別人的陰影

面對陰影的恩惠

我們決心勇敢面對內在陰影

上帝定會賜下**奇妙的恩惠**

雖然痛苦，但是值得

此類恩惠或許應該稱

「嚴苛的恩典」

打破陰影的牢籠

人無法改變自己所未知的，這是生命的真理

一旦我們意識到自己內在陰影的存在

認知其根本原因和外顯表現

陰影壓制我們的力量即使不破滅，也會大大退減

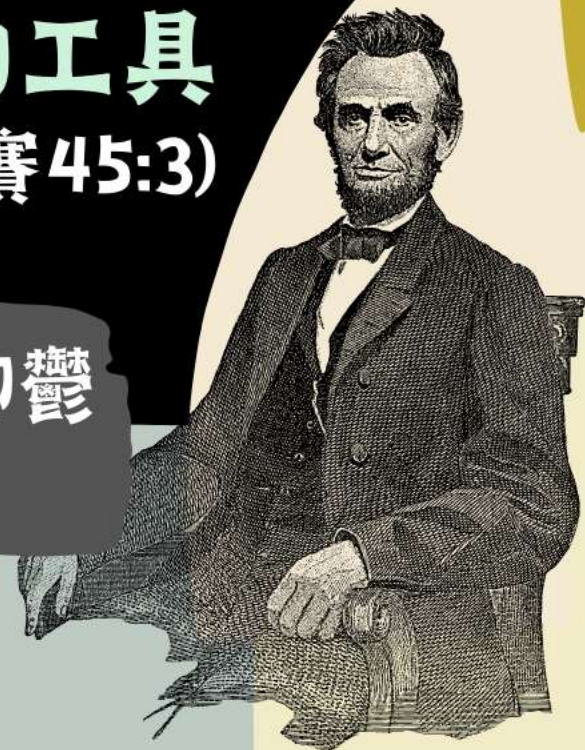
將陰影攤在耶穌的光照下

是打破陰影牢籠最首要和關鍵的一步

發現陰影暗中的寶物

當我們決意進入陰影的黑暗秘境
讓黑暗之處轉化為我們事奉神的工具
我要將暗中的寶物和隱藏的財富賜給你 (賽45:3)

林肯的偉大在於他能夠將自己的抑鬱
和失敗，融會到更遠大的目標中。



面對陰影,我們真的只有兩個選擇

1. 視而不見,直到被折磨得死去活來,在極大的痛苦中才不得不面對之。
2. 採取主動,勇敢地探索導致陰影的因素。

面對陰影是一個過程
需要勇氣和努力
劈開永凍層



面對陰影的四個步驟

1. 馴服情緒先要說出感受

我有甚麼感受呢？我對這種感受有何感覺呢？

我為什麼而憂傷、高興、憤怒或忐忑不安？

我身體哪些部位感到緊繃和重壓(例如:肩膀、頸項、胃部)？

這些感受反映我內生命的甚麼狀況呢？

反思自己為什麼會泛起這些情緒

這些情緒自覺的練習增強了感知情緒的觸覺

不久,我就能讓自己在事情當下的情緒更敏銳

不用在第二天「回帶」才能看見

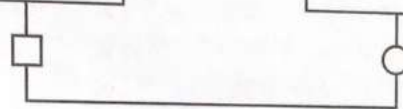


細說家庭圖

外/祖父母



父母與他們的兄弟姊妹



自己和兄弟姊妹

關係狀態圖示



□男 ○女 ☆自己

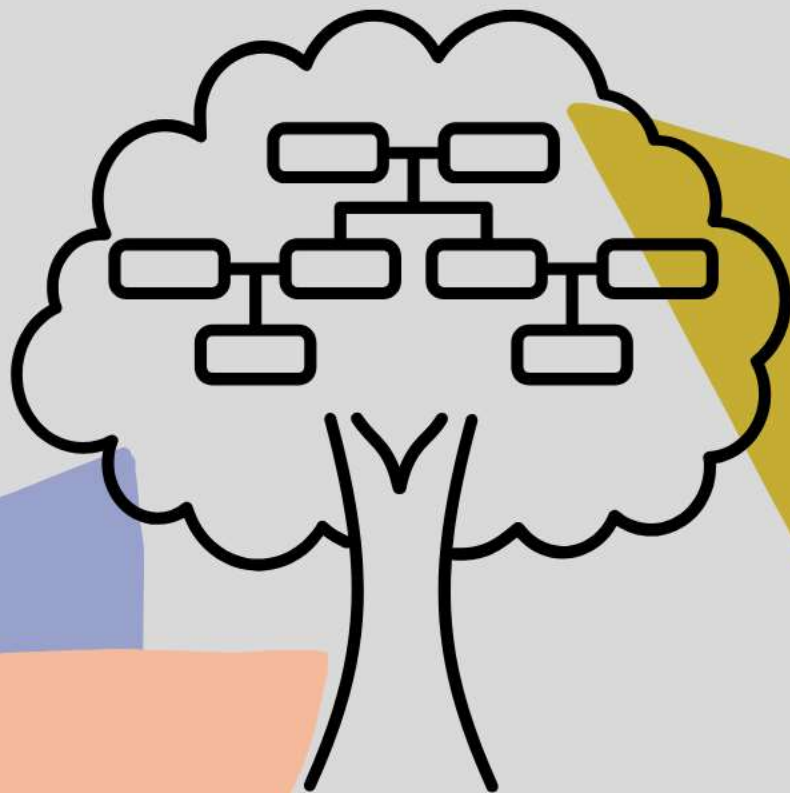
主線 _____

震撼事件 _____

關係	互動狀態	圖示
衝突不和	家人之間很多未能排解的問題。	□ ~~~~~ ○
斷絕交往	家人之間互不理睬。	□ // ○
疏遠/疏離	家人之間甚少或沒有情感連結。	□ - - - ○
親密糾纏	家庭壓力和氛圍，促使家人間難有不同想法、感受和行為，家人間不能容忍獨立自主、看法不同。	□ = = = ○
侵略/虐待	嚴重越過人際界線，可以是性、情感或身體的界線，嚴重傷害另一個人的尊嚴和人性。	□ ○

面對陰影的四個步驟

2. 運用家庭圖探索過去對今天的影響



秦光英的家庭圖



面對陰影的四個步驟

3. 找出不良的家庭腳本

EXAMPLE

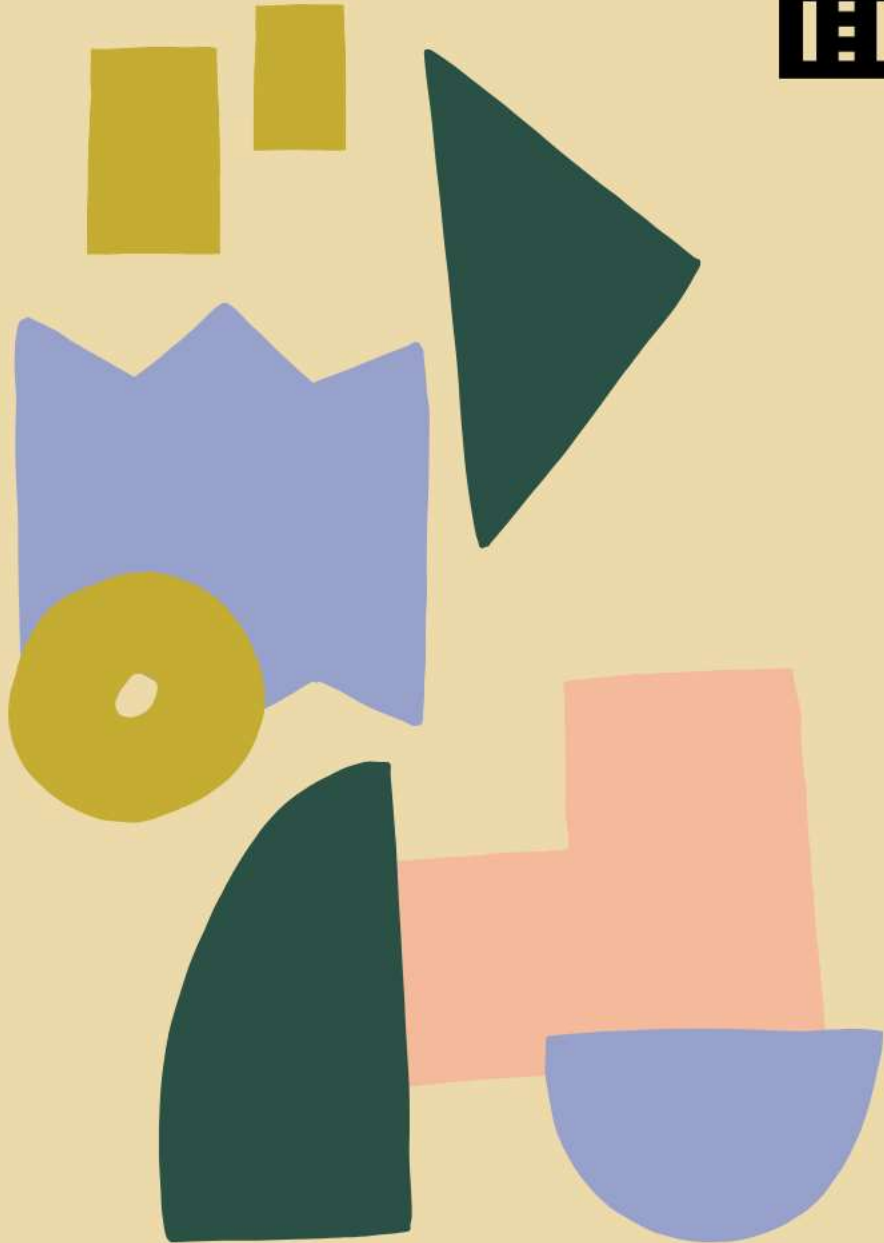
- 只能對，絕不能錯！
- 人不可信
- 你的價值取決於你的表現和成就
- 衝突是危險的、糟糕的
- 上帝有事要我做，我最好別搞砸了



面對陰影的四個步驟

4. 尋求可靠的回應

- 身為領袖,有能力將自己的陰影投射和推諉到別人身上
- 因此,我們有管家的責任,誠實面對自身的內在陰影
- 尋求別人的看法和幫助不是可有可無的選項,而是必須的



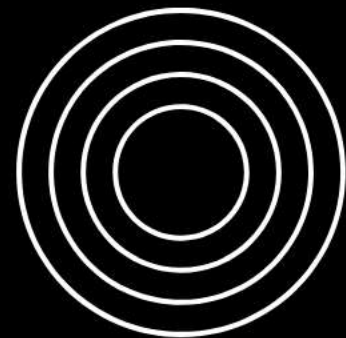
緊靠耶穌面對陰影

- 你決意面對,而不是漠視你的陰影,就是效法耶穌背起十字架。
- 這是赤裸、脆弱、痛苦、遭鞭傷、孤獨、恐懼和黑暗的經歷。
- 神以這些極度痛苦的經歷,來撕去我們一層又一層的陰影。
- 這時候,你要等候天父的愛,如同耶穌被掛在十字架上一樣,要持守、忍耐和仰望,效法基督。
- 等候,將自己置於真理中,看見上帝真實的愛和恩典,經歷必然的復活。
- 你會更有憐憫之心,向軟弱和破碎敞開,並更有愛。



 每次面對和走出陰影,你的生命就得以轉化,更像耶穌。

→ 牧者對談



潘淑婉牧師
燕巢約珥靈糧福音中心



任翠翠姐妹
約珥靈糧堂

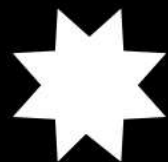




小組分享題目






1. 分享你的『內在陰影的自覺力』
評估結果 (P.105-106)
2. 分享『陰影』或是『不良的家庭
腳本』，怎樣影響/妨礙你今天的
領導？
3. 簡單分享本堂令你感到最觸動的
部分？



健康評估:內在陰影的自覺力

這個評估能幫助你了解自己對內在陰影的感知覺察能力。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

-  1. 我有規律地抽出時間,與上帝、與人一起感受和面對我的憤怒、惶恐和憂傷。
-  2. 我能夠合宜地察覺到我的內在陰影,包括心靈傷痛、自我防衛和生命軟弱:我也知道當我不受控的時候,如何被罪牽引,冒犯別人。
-  3. 被人觸怒或自己反應過度,我不會怪罪別人,反而平靜自己,然後自問:「是甚麼經歷導致我對這個狀況或這個人有如此激烈的反應呢?」

健康評估:內在陰影的自覺力

這個評估能幫助你了解自己對內在陰影的感知覺察能力。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

-  4. 我對於自己生命不為人知的掙扎,疑惑和傷痛,我會向自己以及生命中最重要的人坦誠分享。
-  5. 我會定期尋求和接納旁人的意見,看看自己身為領袖的不足如何影響他們。
-  6. 我不會迴避棘手的問題,即使答案可能指向我所憂心的發展狀況。
-  7. 我一直尋求良師益友、輔導員、靈性導師或其他成熟信徒,來幫助我走出在領導過程中所呈現的內在陰影。

健康評估:內在陰影的自覺力

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

8. 當我明顯壓力過大,或者出現病態或自毀的行為時,我會迅速尋求幫助。
9. 我能夠從原生家庭或個人閱歷中察覺自己的領導弱項和失敗之處(動機不純正、過度在意別人的想法、惶恐不安、憤怒等)的根源。
10. 我知道自己難以應對哪些際遇處境,並預先尋求支援。

請用一點點時間簡要檢視您的回應
哪一個數字是最常出現的呢?

01

02

如果你主要填寫 1至2

你對陰影的自覺力處於入門階段。你的領導很明顯只是看重在地上為耶穌作工,而鮮有留心自己的內在生命。你可能對這個評核結果感到驚駭困惑,請不用憂心,你可以緩緩練習面對陰影的其中一個步驟,上帝會以最適切你的節奏來引導。



02

03

如果你主要填寫 2至3

你看來已經開始面對自己的情緒陰影,上帝要邀請你跨向更深層的自覺和成長。擺在你面前的挑戰是必須再踏步向前,走進內在生命的更深之處。我鼓勵你完成附錄三的「細說家庭圖」,並向上主祈求,給你有可靠而睿智的伙伴同行。期待上帝引領你把殘缺和不足融為領導力的重要一環,就如保羅一樣,基督的能力以嶄新的方式覆庇你。



04

05

如果你主要填寫 4至5

你應該是一個能夠深刻覺察內在陰影的人,實在太好了! 面對陰影已成為領導力的一部分,已不再害怕漠視陰影所帶來的惡果。反之,你找到了有助你領導的「暗中的寶物」,並且將會不斷地有進深的發現。出於上帝的恩典,你成了他手中流通的管子,溫柔地服事人,幫助他們也能找到和面對自身的陰影。

