

# 「十二美門」和諧人生系列講座





福音生活化

生活福音化



## 【職場贏家】



從小到大，許多人對我們有期待。學習、教育、文憑，不就是為了將來在職場上成功嗎？「錢多、事少、離家近」，又能幽雅的生活都是許多人的夢想。

誰不期盼自己像毛毛蟲蛻變成蝴蝶一樣，希望脫離貧窮和厄運，藉由工作和事業成功翻轉命運和家庭。「光宗耀祖」是華人一向的明訓，我們的人格傾向就是「要贏」，問題是「贏」的意義是什麼？聖經上說：「人就是賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？」(馬可福音八章 36 節)。所以職場的倫理，工作的態度和生活模式，是我們在振翅高飛之前應該先有的認知。



有人形容職場猶如戰場，也有人形容職場是鬥獸場，但上帝造了人類之後，祂親自指定人類進入職場（神把亞當安置在園子裡），指示亞當作管理和命名的工作，並給了亞當智慧與尊榮，使他能夠按照上帝心意修理看守（創世記二章 15 節），並且給亞當極高的薪酬--- 園中所有的菜蔬和果子；但為何我們常感慨現在的職場爾虞我詐、勾心鬥角、心狠手辣、爭權奪利、錙銖必較.....

我們需要「恢復」上帝掌權的社群融洽，我們需要「恢復」上帝掌權的照管工作，恢復神的形像和樣式重新領受職場的使命和工作態度。





「和諧人生」講座 --- 職場贏家系列（一）

職場 EQ 講座題目	講座重點
1. 職場高手的畫像	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 成功與 IQ, EQ, AQ 的關係</li><li>2. 高成就者與低成就者的四點差異</li><li>3. 小勝大贏的原理如何創造契機</li><li>4. 領袖與上司的十點差別</li><li>5. 職場高手的十大重要品質</li></ol>
2. 積極主動的態度	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 主動(Proactive)與被動(Reactive)如何決定人生</li><li>2. 刺激與反應之間的關係</li><li>3. 負責任與找藉口如何決定人生成</li><li>4. 視觀(Perception)如何決定人生，四點示範</li><li>5. 鍛鍊積極主動的七個有效方法</li></ol>
3. 團隊倍增效應 Synergy	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 1.1+1 可以大於 1000</li><li>2. 兩種辦公室氣氛的比較</li><li>3. 引動善性循環的七個步驟</li><li>4. 倍增效應的三大基礎</li><li>5. 營造雙贏局面的七大祕訣</li></ol>
4. 人際關係的藝術	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 良好人際關係的七項紅利</li><li>2. 受歡迎的人四大特質</li><li>3. 七個心理座標轉移症，如何避免？</li><li>4. 忘我的人更容易成功，為什麼？</li><li>5. 人際關係八訣</li></ol>
5. 打造 EQ 高手	<ol style="list-style-type: none"><li>1. EQ 零蛋，Game Over，為什麼？</li><li>2. EQ 的五種風範</li><li>3. 延遲報償的能力如何鍛鍊？</li><li>4. 基督教信仰如何提升你的 EQ</li><li>5. EQ 建造者的七點宣言</li></ol>
6. N 度空間成功法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 中國的經濟奇蹟由哪些因素造成？</li><li>2. 二度空間多走一步(extra mile)的法則</li><li>3. 三度空間結合如何製造企業的成功</li><li>4. 串連的故事為企業創造了前景</li><li>5. 過去、現在、未來結合的美妙方法</li></ol>



「和諧人生」講座 --- 職場贏家系列（二）

精彩人生 講座題目	講座重點
1. 豐盛人生的導航系統	1. 我是誰 - 座標定位 2. 兩種人生的價值觀 3. 創造能量的流動方向 4. 成功人生的三種主要流向 5. 夢想成真的五個要素
2. 讓人生飛揚起來	1. 理想的人生畫像 2. 改變人一生的四件事 3. 裏外對應定律 4. 一心不能二用原理 5. 群聚效應
3. 為佳美生活立疆界	1. 決定人生成敗的六個定律 2. 成敗關鍵的七個核心疆界 3. 待人處世的四項疆界定律 4. 七種生活上的智慧 5. 微妙的七種平衡法則
4. 活出精彩的一生	1. 「豐盛人生」具備的七個人格品質 2. 精彩人生的七種關鍵能力 3. 注意力焦點的兩種選擇 4. 成功三部曲 5. 內在信仰帶動外在環境
5. 化咒詛為祝福 - 處境篇	1. CIAREAL 的過程 2. 能量流動帶出兩種完全不同的人生 3. 「真實自我」的神聖藍圖 4. 如何經營內在生命 5. 從處境到反應的五部曲
6. 活出生命的最佳色彩	1. 人生的七個重要選擇 2. 隱藏在逆境中的十大祝福 3. 成敗的分水嶺 4. 人生態度的兩種選擇 5. 如何「充滿」的定律



## 【情緒管理】



環顧現代社會，幾乎每一個人每天睜開眼都在面對壓力和威脅：物質條件、社會觀念、時間步調、人際關係，親情和友情……由於生活型態和消費模式的改變，不健康的家庭越來越多，直接或間接造成社會的不安和個人身心、人格及生理的衝擊。

外在因素和內在因素的糾結，人們最深的渴求是和諧氣氛中的融合，以及情緒正常的發揮和管理，正如我們所知道的，真正的「快樂人」、真正的「成功」，不是資財萬貫，而是很高的情商和溝通中的「雙贏」。

上帝賜下最寶貴的禮物是我們的「情感」，神使我們對萬物都有感覺，並且在自由意志下活出尊榮。生活中如果能善用神所賜的這些特質，讓生命中最基本的情商發揮在正面關係上，不但能「防患於未然」，也能有機會「彌補錯失」。在聖經原則下生活最穩妥，但我們有不可救藥的原罪，以致「立志為善由得我，只是行出來由不得我」，因為在我們肉體之中真的沒有良善。所以，我們必須學習！

如果每個人學會包容和饒恕，知道如何應用神所賜寶貴的情感智慧，家庭和社會將更加和諧，個人的成功也才有正面意義。





「和諧人生」講座 --- 情緒管理系列（一）

成功人生 講座題目	講座重點
1. 管理情緒，成功人生 (郝賈那的多重智慧論)	1. 十二種主要的正面情緒 2. EQ 的五種風範 3. EQ 影響工作表現的五個關鍵 4. EQ 增進你的人際關係之六點技巧
2. 自信的建築師 (自信與自卑對人生的六點影響)	1. 建造自信的八個有效方法 2. 積極的解讀人生成敗 3. 如何塑造你的前途 4. 建造自我形象的七點技巧 5. 敬請愛用自我形象的七項宣言
3. 動機與熱誠 (神經中樞與活力興衰的關係)	1. 人生活力七要素 2. Motivation 動機的公式 3. TAT 大法如何為動機注入強心劑 4. 高成就動機者解讀成敗的四點技巧
4. 希望 (認識慣性沮喪養成的七個步驟)	1. 奧立根高中抗沮喪課程的五點內容 2. 尋找另類答案反制無力感的五點示範 3. 美化人際關係如何幫助你得勝絕望感 4. 基督教信仰如何祝福你飛越四大困難
5. 憂慮，如何飛越 (憂慮如何磨損一個人的健康)	1. 戰勝憂慮的四個妙方 2. 取代的定律如何驅逐憂慮 3. 劃定心理疆界：憂慮與考慮的五個分界點 4. 解憂妙方：身體的、精神的、靈性的
6. 憤怒，如何舒解 (認識憤怒的五個主要來源)	1. 實驗結果：洩怒者更怒 Reframe 2. 轉移解讀的座標，五個示範 3. 北卡大實驗：記恨縮短一個人的壽命 4. 饒恕如何終結憤怒





「和諧人生」講座 ---- 情緒管理系列 (二)

情感智慧 講座題目	講座重點
1. 心理情結，如何化解	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 受傷的心靈確實存在</li><li>2. 負面心理情結產生的人生際遇</li><li>3. 化解咒詛，引進祝福是可能的</li><li>4. 建造安全感的七個步驟</li><li>5. 信心宣告，建立新我</li></ol>
2. 樂觀，如何美化你的人生	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 樂觀的好處</li><li>2. 樂觀如何影響健康</li><li>3. 自信與自卑</li><li>4. 希望與絕望</li><li>5. 樂觀與悲觀</li></ol>
3. 慾望	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 慾望的本質</li><li>2. 慾望的黑暗面與光明面</li><li>3. 棉花糖的試驗</li><li>4. 慾望的控制</li><li>5. 平衡的美麗人格</li></ol>
4. 創傷如何得醫治	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 傷害未經醫治，所遺留的痕跡</li><li>2. 拒絕重返傷心谷</li><li>3. 選擇作得勝者</li><li>4. 努力創造未來</li><li>5. 神的美意，成為祝福</li></ol>
5. 快樂的真諦	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 快樂何處覓</li><li>2. 隨事隨在的秘訣</li><li>3. 重新詮釋事件</li><li>4. 突破盲點，尋找真愛</li><li>5. 快樂指數最高的職業</li></ol>
6. 蛻變，七個秘訣	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 將被淘汰的八種人</li><li>2. 十二種負面情緒</li><li>3. 十二種正面情緒</li><li>4. 改變的三個步驟</li><li>5. 創造善性循環</li></ol>



## 【婚姻家庭】

婚姻，是男女雙方融合了「親密」、「激情」和「委身」達到「完美愛」的結果；但是走完地毯的那一刻，成為真正的「女人」與「男人」的一對新人，可否知道婚後的漫長路就在揭開婚紗的霎那間啟動了。

上帝造男造女，並發明了「婚姻」來展現祂對人類至極的愛，透過婚姻建立家庭來延伸最完美的合一關係。但人類的墮落犯罪，失落了原創的本質和形像，所以在經營婚姻上最衝擊的是我們的性格和習慣。



除非抱持獨身，否則，選擇了婚姻，就必須作好準備，在婚姻中成長。由於我們的不完美，在營造婚姻家庭的過程中必然遭遇很多困難，因此，婚前接受輔導，或清楚婚姻本質再步上紅毯是比較安全的。

藉由謙卑學習，絕對可以獲取營造健康美滿婚姻的竅門，俗語說：「再成功的事業，都彌補不了失敗的婚姻所帶來的痛苦。」，期待這些講座帶給許多人信心和決心，積極走進神對 婚姻的計畫。




「和諧人生」講座 --- 婚姻家庭系列（一）

婚姻家庭 講座題目	講座重點
1. 婚姻也要專業化? (婚姻的遊戲規則)	1. 今天的婚姻問題出在哪裡 2. 婚姻制度的來源 3. 婚姻是一生的盟約 4. 夫妻角色與關係
2. 男人女人真難搞! (兩性差異大揭祕)	1. 差異是危機還是祝福 2. 油門、煞車與彩虹 3. 男女差異大公開 4. 跨越差異 享受差異
3. 相愛容易相處難? (原生家庭的誤區)	1. 什麼是原生家庭 2. 探索原生家庭的目的 3. 原生家庭的重要性 4. 重新認識彼此
4. 誰說雞同鴨講不通? (溝通合一百分百)	1. 雞能同鴨講嗎 2. 學習新語言：「雞鴨共通語」 3. 夫妻溝通的測驗 4. 溝通五種愛的語言
5. 誰怕誰？放馬過來！ (衝突與危機處理)	1. 衝突/爭執的來源 2. 認識衝突/爭執 3. 傷害的處理 - 饒恕 4. 夫妻處理衝突十要
6. 燒不毀的乾柴烈火！ (讓愛火永續加溫)	1. 夫妻關係的隱形殺手 2. 夫妻關係五字箴言 3. 作配偶的好配偶 4. 愛火重燃箴言



## 【親子教育】

 許多父母還沒有預備好，他們的寶貝就來報到，而偏偏每一個孩子的到來沒有附贈使用說明書，所以一個毫無威脅能力的嬰孩竟可以弄得全家「人仰馬翻」。所以說，一個嬰孩誕生的同時，也誕生了一對父母。

常聽說：現代父母難為！那是因為現在的孩子面臨更複雜的挑戰，而且每一個父母都是第一次作爸媽，學校沒有育嬰課，也無從實習；無論原生家庭父母的教養模式，或是朋友的建議與忠告，都無法適切地套用在自己兒女身上。唉！誰叫我們的孩子是這樣的獨一無二。



孩子的成長基本上分為幼兒期、兒童期、青春期和成年期，在這漫長的成長過程中，父母的影響最早，也最深遠。人生的許多關鍵時刻都跟父母的影響有深切關係，孩子們的人格、價值觀和人生方向，甚至工作抉擇和婚姻都隨伴父母的思想和教養而不同。因此，作一個稱職爸媽是上帝賦予我們的天職，既是這樣，祂也必賜給我們永不止息的愛與包容。

為人父母，責任雖然艱鉅，且沒有招術和秘笈，但也不必灰心沮喪，非但你渴望兒女頂天立地，相信你的兒女也企盼自己順利成長，只要父母願意謙卑學習，為兒女營造健康美滿家庭，讓孩子在充分的安全感中長大，健康快樂的孩子絕對能開創美麗的未來。所以不要懊惱自己在教養兒女上交不出漂亮成績，只要懷抱信心與盼望，在孩子的成長中攜手共走，孩子們將可以通過層層考驗，締造他們的美好人生。

爸媽們，孩子的成長正是我們的學習與功課！





「和諧人生」講座 ---- 親子教育系列（一）

親子教育 講座題目	講座重點
1. 掌握正確的兒女品格教養方式	1. IQ 與 EQ 各司一片天地 2. 幸福成功人物的十大品格特徵 3. 測驗一下自己的兒女教養方式 4. 如何制定合理的家規 5. 家規執行的十個要項
2. 良心這紅綠燈	1. 良心功能低落的五個後遺症 2. 道德感形成的四個階段 3. 同理心的培養，五個要點 4. 影響青少年道德、倫理的十二股力量 5. 基督教信仰對強化良心功能的幫助
3. 培養兒女責任感的四個有方法	1. 因果的對應關係 2. 時間的安排如何決定將來的成敗 3. 物質與金錢管理，六歲~十八歲時的進度 4. 檢討是教導孩子負責的最好老師 5. 高度負責任的人比較可能有所成就的四大原因
4. 如何培養孩子的安全感	1. 擁有安全感的人所享有的五大優勢 2. 建立父母權威的間接方法、直接方法 3. 犯錯的安全空間是想像力、創意力的溫床 4. 青少年的探索疆界與六方面的成熟度有關 5. 自信心與成就，和家庭的三種品質密切相關
5. 勇氣，面對逆境的智慧	1. 東山再起的勇士 2. 飛越逆境的四個翅膀 3. 逆境是危機也是轉機 4. 如何運用行動為成功造勢
6. 祝福兒女的藝術	1. 使兒女蒙福的父母，四大特質 2. 兒女最渴望父母展現的五大品質 3. 問題青少年的成長模式，如何避免 4. 家庭信條如何增加向心力 5. 父母透過四階段栽培出卓越的兒女 6. 注意自己優點而不是缺點 7. 身懷第二技藝專長 8. 在逆境中飛揚的二個主要技巧



「和諧人生」講座 ---- 親子教育系列（二）

親子教育 講座題目	講座重點
1. 用心經營，用愛陪伴	1. 教養兒女的迷思 2. 健康家庭的畫像 3. 四種處理挫折的反應 4. 改變內心對話 5. 正確解讀兒女心聲
2. 執子之手，與子偕行	1. 情感的巨大力量 2. 家庭道德品格教育三要素 3. 孩子的安全依附 4. 處理家庭衝突的四個步驟 5. 教養青春期兒女的秘訣
3. 父母對兒女的影響	1. 家人的價值勝過珍珠 2. 誰是健康父母 3. 正確教養與快樂兒女 4. 啓發孩子的內在力量 5. 讓孩子快樂健康
4. 讓孩子愛上學習	1. 神奇的人腦 2. 增長孩子 IQ 的有效方法 3. 父母如何使兒女愛上學習 4. 培養孩子的四種能力
5. 提升兒女的意識智慧	1. IQ, EQ, CQ 的天地 2. 意識智慧的三個領域 3. 環境的創造者 4. 家庭氣氛的經營 5. 養成陽光化思想的模式 6. 潛意識的六項特質
6. 兒女在逆境中的智慧	1. 面對逆境的智慧 2. 相信逆境是危機也是轉機 3. 運用行動為成功造勢 4. 注重兒女優點而不是缺點 5. 身懷第二技藝專長 6. 鍛鍊在逆境中飛揚



## 十二美門「和諧人生」講座 查詢表格

單位名稱： \_\_\_\_\_  
單位地址： \_\_\_\_\_  
聯絡人電話： \_\_\_\_\_  
聯絡人電郵： \_\_\_\_\_

主題分享日期和時間： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

分享主題：(一) \_\_\_\_\_  
(二) \_\_\_\_\_  
(三) \_\_\_\_\_  
(四) \_\_\_\_\_  
(五) \_\_\_\_\_  
(六) \_\_\_\_\_

聽眾人數： \_\_\_\_\_

分享地點： \_\_\_\_\_

# 如有任何垂詢，歡迎聯繫「香港忠僕事奉中心」同工。

電話：2771-9288

電郵：[info@m.poffice.org.hk](mailto:info@m.poffice.org.hk)