

2023 年 3 月 13 日

By Jim Langley

衡量教練的影響力

CALCULATING THE IMPACT OF CARING COACHING

在我的人生中，我經常考慮要成為教練。我很喜歡幫助別人練習高爾夫球揮桿，因為我已掌握住這項運動的基礎動作，而且打得還不錯。我也想過要做棒球的教練，但我知道自己已經離開棒球太久了。然而上帝引導我往一個非常不同的方向：用我個人的教練技巧，去幫助朋友和同事，在個人和商業生活中重新走上正軌。

無論是運動領域中個人或團隊，或是接觸某個人的生命和職涯，有效的教練需要觀察力，和洞察個人獨特需求以及潛力的能力，同時也需要學生願意學習和應用所得到的原則。

例如，一個職業高爾夫手，可能會面臨一個令人不舒服的任務，那就是改變一個多年來，一直擊球不當的學生的高爾夫揮桿動作。教練必須要教導學生來改變舊有的習慣。同樣的，在個人生命教練中，教練也必須幫助學生學會改變可能阻礙個人成長的舊習慣。

幾年前，我完成了一個以基督信仰為根基的教練課程，受益匪淺。但我了解到，如果那個人不願意為自己的成長做出必要的改變，再多的誠意也不會帶來成功。在教練別人時，對我來說最有效的是，與那些表現出真正渴望，想要改善生命中某些方面的人，並肩作戰。

我用一系列簡單的方法，引導他們追逐目標，帶領他們從 A 點到 B 點。一旦達到 B 點(目標)，它就是一個新的 A 點(起點)。而學生們在聖靈的帶領下，自己決定下一個希望達成的新 B 點(目標)。我的工作就是在旁邊不干擾、監督進展、鼓勵學生、觀察他們的結果，並為所獲得的成就感謝上帝。

聖經提供了許多生命教練的例子。以下是聖經中關於個人和職業成長，重要策略的一些原則：

我們互相砥礪。雖然教練的角色是幫助另一個人，但兩個人都可以在長期的互動中體驗到成長。「鐵磨鐵，磨出刃來；朋友相感也是如此。」(箴言 27 章 17 節)

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

我們努力尋求內心的改變。在生命教練中，我們首先追求的是態度的改變。一旦心態改變，這個人就會更有動力去學習、成長以及更好地了解自己。大衛王坦誠地禱告說：「上帝啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩篇 139 篇 23-24 節）

我們從彼此身上汲取力量。到了最後，我們個人的教練就是上帝的聖靈，但是，我們也需要別人給我們好的建議，尤其是在困難的時期。「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就冇禍了。」（傳道書 4 章 9-10 節）

我們把典範傳遞下去。生命教練的一個目標是裝備別人成為另一個人好的教練。「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。」（提摩太後書 2 章 2 節）

Jim Langley 擔任人壽和健康保險經紀人期間已有 30 多年，他的寫作經歷也是。近年來，他的熱情轉向寫下他與神的個人關係。他的目標是鼓勵其他人來親近神。他是 CBMC 的長期會員，在 2014 年開始撰寫「比賽最後四分之一場戰略」

反省與問題討論

第一、當你聽到「教練」這個詞的時候，你想到的是什麼？如果有的話，你認為教練 (coaching) 和導師 (mentoring) 之間的區別是什麼？

第二、你是否有和導師或生命教練相處的經驗？如果有，無論好與壞，這種經歷是怎樣的？

第三、無論是出於個人或是職業目的，拒絕尋求或接受教練指導的潛在陷阱是什麼？

第四、你認為內心（一個人的態度或動機）在擁有一個成功的教練關係中很重要嗎？為什麼？

備註：想知道聖經中關於這個主題的更多信息，請參考以下經文：（因篇幅有限，請查閱未列出的經文：箴言 8 章 1、6-11 節；箴言 27 章 9-10 節）

詩篇 51 篇 10-12 節

51:10 上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。

51:11 不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。

51:12 求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我，

箴言 15 章 21-24 節

15:21 無知的人以愚妄為樂；聰明的人按正直而行。

15:22 不先商議，所謀無效；謀士眾多，所謀乃成。

15:23 口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。

15:24 智慧人從生命的道上升，使他遠離在下的陰間。

箴言 27 章 9-10 節

27:9 膏油與香料使人心喜悅；朋友誠實的勸教也是如此甘美。

27:10 你的朋友和父親的朋友，你都不可離棄。你遭難的日子，不要上弟兄的家去；相近的鄰舍強如遠方的弟兄。

約翰福音 14 章 15-17 節

14:15 「你們若愛我，就必遵守我的命令。

14:16 我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫他永遠與你們同在，

14:17 就是真理的(聖)靈，乃世人不能接受的；因為不見他，也不認識他。你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裏面。

約翰一書 4 章 19-21 節

4:19 我們愛，因為上帝先愛我們。

4:20 人若說「我愛上帝」，卻恨他的弟兄，就是說謊話的；不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的上帝。

4:21 愛上帝的，也當愛弟兄，這是我們從上帝所受的命令。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
