門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

（Ⅱ）組員學習版（**Member's Version**）

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第二課 - 認識個性與培養美好性格》

本課重點：認識個性（Personality）和性格（Character）的分別；認識「個性、人格」是與生俱來，沒有好與不好之分，各有優點和缺點，為要互相配搭；更重要是培養美好的「性格、品格、品性」，因會影響我們的一生和人際關係。

課程流程

🙏**禱告開始**

上一課主題：「第一課 - 培養屬靈的品德」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題/活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part Ⅱ：核心真理教導

本課重點經文：「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）

（一）認識個性和性格的分別

每個人都有不同的個性和性格。讓我們先了解「**個性、人格**」（**Personality**）和「**性格、品格、品性**」（**Character**），二者之間是否相同或有分別？

（1）**個性、人格 -** 是先天與生俱來的，每個人都有不同的個性，例如：有些人對事情的看法是樂觀的，有些人是悲觀的；有些人是外向的，有些人是內向的等等。這些都是先天的個性，各有長處和短處，是沒有對或錯；或某一種個性比較好些！感謝神，因着個性的不同，使世界才這麼多采多姿！

（2）**性格、品格、品性 -** 是後天的，由於幼年的家庭背景，例如：父母的教導，老師同學朋友的影響，以及成長過程中所遭遇的事情等，逐漸形成的。突出一個人的特徵是顯著的性格，例如：做事的態度，有些人很積極勤力，有些人較慢條斯理；有些人很整齊，有些人雜亂無章。這些都是後天在生活中所養成的習慣，但性格是可以改變的。

我的領受：_____

_____。

（二）認識「個性、人格」（Personality）

屬靈視角：認識自己的個性，最終的目的不是為了自我實現或自我欣賞，而是為了更認識那位創造我的神，並更有效地被祂使用，榮耀祂的名。正如（詩 139：14）所說，「我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏…。」我們的個性是神精心設計的，為要我們在基督的身體裡彼此配搭，完成祂的使命。

省思：我是否認識自己是屬於哪一類型的個性？

「個性」的不同，即使雙胞胎的嬰兒，也各有不同的個性，例子：舊約聖經記載的雙胞胎：「兩個孩子漸漸長大，以掃善於打獵，常在田野；雅各為人安靜，常住在帳棚裡。」（創 25：27）因此，我們必須先認識和了解自己和常與我們相處一起的親友的個性，以致有良好的溝通和人際關係。

近代心理學發展，認為每個人的成長，都受着個人的先天（個性）和後天（性格）因素所影響。如果能透過了解個人的個性和性格，每個人都能發揮自己獨特的潛質，得以建立自尊和自信，為自己建立信心的基礎。當然在成長的過程中，亦需要得到外在客觀環境的配合和栽培。同時，透過運用不同個性理論，促進了解自己和別人、建立互信的和諧人際關係。

這裡只是讓我們認識 **MBTI 個性類型分析 Myers-Briggs Type Indicator**；事實，還有許多不同個性類型的測試。

（1）MBTI 個性類型分析 Myers-Briggs Type Indicator

甚麼是 MBTI？

MBTI（Myers-Briggs Type Indicator）是一套研究個性類型的測驗。這理論源於心理學家容格（Carl Jung）的個性類型分析。他認為不同的人有不同的行為傾向，從心理能量的來源，如何收集資訊和學習，以致如何決策和生活態度的傾向，產生不同的表現。

後來透過 Katharine Cook Briggs 及 Isabel Briggs Myers 兩母女的嚴謹觀察和研究，發展成為 MBTI 的十六種個性類型測驗。

心理動力的來源	兩種個性傾向（外向型 Extroversion 與內向型 Introversion）；
認知的方法	兩種理解事情的機能（官覺型 Sensing 與直覺型 Intuition）；
決定的方法	兩種用來決定、計劃、判斷事情的機能（思考型 Thinking 與情感型 Feeling）；
生活方式和處事態度	兩種生活的取向（計劃/判斷型 Judging 與隨性/認知型 Perceiving）

進深思考：至於 MBTI 四個維度的詳盡描述，這對我們彼此了解不同的個性表現，從以建立和諧的人際關係（更多資料，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）。

以下圖表只是 MBTI 四個維度的核心特徵「重點摘要」，透過了解個人心理作出分析：

動力的來源 - 兩種個性傾向	**外向型 Extroversion** **喜歡活動和多樣性** 喜歡經由談話腦力激盪 動作快、有時直接回應 喜歡看別人如何做事 喜歡與許多人一起做事	**內向型 Introversion** **喜歡安靜和思考** 談話前喜歡獨立思考 未了解前，動作較慢 喜歡探討做事的方法 個人或少數人一起做事	**備註** 每個人都有**外在**的舉動與**內在**的反省和思考能力，有些人傾向外向，有些人則比較內向…。
認知的方法 - 兩種理解事情的機能	**官覺型 Sensing** **注重對事情的經驗** 善用眼睛、耳朵觀察 不太喜歡新的任務 喜歡運用已學的技術 注重事情的細節 很少弄錯事實 善於檢查、比對	**直覺型 Intuition** **注重聯想事情的意義** 善用想像力思考 不太喜歡舊的任務 喜歡新的挑戰 不耐煩細節 常會弄錯事實 容易太快下結論	**備註** … **官覺者**善五官觀察，注重事實較能看到事情細節的部分。**直覺者**善用想像力，比較注重事情背後的意義，能看到比較大的畫面。
決定的方法 - 兩種判斷事情的機能用來決定、計劃事情	**思考型 Thinking** **用邏輯思考決定事情** 注重公平、公正、公義 有時傷害別人也不知 能接受不和諧的場面 對別人的思考有反應 想了解事實、理論 易對沒邏輯感到生氣	**情感型 Feeling** **用感覺來決定事情** 喜歡被欣賞、討好別人 對別人的感覺較敏感 對不和諧場面感不舒服 對感覺或價值有反應 不想說不愉快的事 易讓感覺超越邏輯	**備註** …**思考型**的人較傾向用理性詳細檢證資料才作決定，比較邏輯性； **情感型**注重人性，傾向用心靈的感覺來決定。
生活方式和處事態度 - 兩種	**計劃/判斷型 Judging** **喜歡做事有計劃** 想事情照所計劃完成 完成一事才開始其他	**隨性/認知型 Perceiving** **喜歡彈性、隨性** 想事情出乎意料之外 喜歡同時進行許多事	**備註** **計劃型的人**傾向和擅長做決定和安排，對理解事情注重時間規劃，固定的時

生活的取向	常能很快做出決定 希望把事情做好 有基本資料即可開始 能保持不變的友誼	多懷疑、很慢做出決定 希望沒有漏掉一件事 想知全部事情才開始 容易交友或放棄友誼	間表。**隨性型的人**喜歡彈性，傾向理解事情隨性，對作決定和計劃不感興趣，同時進行許多事情。

（2）個性類型之間的關係

<u>個性特質</u>：16 種個性各有他的特質，每種個性，又因為傾向的程度不同而有所差異。

官覺型在**觀察**力上較強；**直覺**型在**聯想**力上較強；

官覺者 - 連續、現在、實際、感官、行動、實地、事實、特別；**溝通上 -** 官覺者喜歡實際正確。

直覺者 - 片段、未來、觀念、靈感、理論、迷霧、幻想、一般；**溝通上 -** 直覺者回答大概一般觀念。

思考型在**理性**上較強；**情感**型在**感性**上較強；

思考型 - 客觀、堅定性、法律、穩定、公正、清楚、批評、法規；男性（三分之二）喜歡透過思考作決定；

情感型 - 主觀、公平心、情況、經歷、人性、和藹、感謝、社會價值。女性（三分之二）喜歡透過情感、感受作決定。

根據統計資料，除了直覺型較少約為人口的 12%外，其他三組類型的人口比例都差不多。

省思：個性是神所賜的，因此具有獨特性。嚴格來說世界上並不存在兩個完全相同的個性，所有的個性都是獨一無二和非常特別的。任何個性都有其優點和缺點，沒有任何個性類型擁有所有優點或呈現所有缺點。保羅說：「要看得合乎中道」（羅 12：3）

我的領受：_____

_____。

（三）培養美好的「性格、品格、品性」（Character）

一般人都會較重視學業、職業等，很容易就會忽略非常重要的，就是性格。性格對一個人的人生際遇，產生非常重要的無形助力或阻力。

好消息是任何一個行為，不論正面或負面、好或壞，經過三個星期，每天重複作同一個動作或行為，它就會形成習慣，漸漸便成為性格。因此，只要願意決心培養好的性格，或除去一些負面的性格，是可以達成的。

（1）性格的形成

一個人的性情是由兩方面組成的：（i）先天性與生俱來的（個性、人格）；（ii）後天養成的（性格、品格、品性）。因此，一個剛出生的嬰孩，只有個性（本性）而未有性格（習性），慢慢長大也開始建立、培養性格。

一個人的性情就漸漸形成他的為人和生活方式；而一般估計個性（本性）大約佔百分之三十，性格（習性）佔大約百分之七十。

在兒童和少年人身上，個性多於性格；人越長大，個性越少，性格越多。一般來說，到了二十歲以後，人的性情裡，性格就多過個性了。五十歲以上的人是差不多已經定型，這定型是從每天的思想模式和生活習慣所養成的。因此，性格比個性更重要。

（2）**認識性格的重要性**

性格（習性）是會受到天生的個性和後天，例如：父母，兄弟姊妹（是獨生子女，或在兄弟姊妹中的排行次序），親友，家庭環境、社區等影響。

平日的生活習慣能養成性格。因此，先安靜，祈禱，求聖靈幫助，檢視自己的性格，若有攔阻我們成長的性格立刻改掉；這樣，人際關係便立刻得到改善，事奉亦會帶來更美好的果效。

（3）**負面的性格**

負面的性格會影響我們的人生，以下列舉一些例子：

不真實的自信 - 自信是好的，但不真實的自信，讓人不能看見自己真正的能力和問題。若能虛心認識自己和自己的能力，以致能力得着完全發揮，工作的果效和人際關係會更好。自信與信心不同，自信是相信和倚靠自己的能力，而信心是相信和倚靠神的能力，若是神要自己做的，即使自己不能、但神能，「我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4：13）

善忘 - 善忘看似不是很嚴重的問題，但不留意或改善，形成善忘的性格就影響別人的看法。改善的方法：必須知道和承認自己有這毛病，學習記事情，把要做的事情全部記在小冊子或手提電話內。

懶惰 - 會誤了許多事情或失去許多的機會！懶惰可以讓人休息，但時間一長，養成習慣，就要付出極大的代價。因此必須徹底改變，懂得安排時間，優先次序，均衡的生活，要作的事立刻盡心竭力去作，絕不拖延或退縮。

不認真或固執 - 不論做甚麼事都是得過且過，有頭無尾！不認真做事，必然做得不好，令人不敢將重要的事情交給他/她處理。但另一個極端就是事情不作就不作，要作就非常認真；一旦開始了，就很難轉彎或臨時改變，以致很難與別人一起同工。

沒有責任心 - 甚麼事都不上心，想起就作，想不起就不作，就很難盼望能使人得着幫助。不單愛神、愛人，也要學習、操練，成為有責任心的人。

驕傲 - 會促使人一意孤行，憑自己的本能，運用人的知識，只肯作大事，不肯作小事，要求別人將焦點放在自己身上。

輕浮 - 輕浮與輕挑（不同於活潑、樂觀、開朗等），不容易取得別人的信任。

畏縮 - 很聰明，話頭醒尾，甚麼事一看就懂，實在能擔重任，但就是一直停留在初階，不敢和不肯向前。

虎頭蛇尾 - 開始時是很好的，但後來卻馬虎了事。

（4）**正面的性格**

作主的門徒需要培養美好的性格，言行一致，真誠，以致值得別人信任和尊重

培養基督徒應有的性格：

真 - 一個能令人信任的人，必須真、誠實、表裡一致，沒有詭詐。為人不真，初時可能也會受人歡迎，但日久就不能；惟有真，才能越久越得人信任。

認真 - 守約、守時，說話態度和行事為人都認真，不馬虎得過且過，不隨波逐流，無論作任何事都認真，堅持原則，必然得人信任和有好的成果。

殷勤 - 必須養成殷勤的性格，不讓時間和機會溜走（西 4：5），不論大小事交在自己手上都必定完成；這樣才能完成神所託付的工作（路 16：10）。「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）「懶惰的人，不烤打獵所得的。殷勤的人，卻得寶貴的財物。」（箴 12：27）

忍耐 - 不論性情快或慢都要學習，懂得有耐性等候神的旨意和神的時間，積極、努力而不着急、不鬆懈，也必須學習耐心聆聽別人說話，對人，對事，不太快下結論。「…你們要忍耐，直到主來…。」（雅 5：7）

謙卑 -「只要存心謙卑…」（腓 2：3）承認自己何等需要神的恩典，離了祂就不能作甚麼。因此要與神同工、同行，緊緊跟從主的腳蹤，祂的能力在人的軟弱上顯得完全。

和睦聖潔 - 有和諧的人際關係，願意關心別人，容易與人相處。「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔，非聖潔沒有人能見主。」（來 12：14）

省思：作為主的門徒，我必須認識，和了解自己的性格，例如：殷勤，認真，忍耐，責任心等，都要認真學習，決心培養良好的性格，以致能被主使用。

我的領受：_____

_____。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）在認識了自己的個性傾向後，您認為您的個性在哪些方面最容易「攔阻」您活出基督的樣式（例如：太內向而不敢傳福音，太急進而缺乏忍耐等）？您可以如何靠着聖靈突破這些限制？

（2）在小組或教會服事中，您有沒有遇過與您個性「相反」的弟兄姊妹？當時您是如何與他/她相處的？學了這一課後，您會如何調整心態，欣賞並接納與您不同的人？

（3）您有沒有注意自己的性格，有哪些惡性循環的壞習慣可以改善的，例如：遲睡覺，拖延事情等？如何幫助自己改善，例如：敏銳聖靈的提示等？

（4）您有沒有讓自己性格的優點自然表現出來？例如：從「自我認識」，提升到「生命成長」，更具體應用在日常生活中，活出美好的性格和在教會生活中互相配搭。

見證分享

可預備分享過去對「個性與性格」的看法、認識或感受。

（二）禱告與回應行動

🙏**小組禱告**：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

🙏**組長帶領結束禱告**：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）

下一課主題：「第三課 - 認識原生家庭與童年陰影」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週的全部習作。

🙂**本週學習摘要**：（請安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「認識個性與培養美好性格」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：個性是與生俱來可能較難改變，並且沒有好與不好，但性格是可以改變和培養出來的，我計劃（清晰、簡單、可行）每個月培養一種美好的性格，以致有美好的人際關係：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《自我測試與成長計劃》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

第一步：自我檢視（請誠實勾選以下項目，並具體寫下改善方法）

（1）我對人是否真誠，樂意主動關心人？是 [ ] ；不是 [ ] 。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來表達關心_____ 。

（2）我對人如何表達同情，例如：看見別人有需要時，會否主動去幫助他/她？會 [ ] ；不會 [ ]。若不會，我本週打算具體做一件甚麼事來表達同情_____ 。

（3）我是否很容易與人相處，即使陌生人也很容易與人交談，向他/她傳福音？是 [ ] ；不是 [ ]。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來讓我更容易與人相處

_____ 。

（4）我是否很少與人或朋友發生衝突，即使有人激怒我，我仍能保持平靜，嘗試了解真實的情況，盡量與人和睦？是 [ ] ；不是 [ ]。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來學習忍耐、與人和睦_____ 。

（5）我做事是否認真，不論大小事情都忠心完成？還是懶惰，凡事得過且過？認真 [ ] ；不認真 [ ]。若不認真，我本週打算具體做一件甚麼事來學習做事認真

_____ 。

（6）我會否拖延事情，本可以 15 分鐘或半小時完成的事情，一直拖延至不能不處理，或已經忘記，或花更多時間去處理等等！會 [ ] ；不會 [ ]。若會，我本週打算具體做一件甚麼事來改變拖延事情的習慣 _____ 。

第二步：焦點突破（從以上項目中，選出一個我最想突破的弱點，作為本月的成長目標）

我的成長目標：_____。

具體行動（每週至少做一次）：_____。

*** 請一位屬靈夥伴為我禱告，並在一個月後互相跟進。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，感謝祢創造我們每一個人，都有不同的個性和性格，亦讓我們互相配搭、互補不足，以致這個世界如此美麗。求祢幫助我明白個性是與生俱來，但性格是後天培養出來，是我可以改變和有責任培養良好，討祢喜悅的性格，以致能夠為主作美好的見證，影響周圍身邊的人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課「組員學習版」所提供的資料最少一次；預備簡單分享過去您對本課主題的一個認識和感受。
（2）上課時，請準時出席，並帶本課資料和聖經。
（3）課後重溫本課內容兩次，在課本末尾的空白處寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。
（4）本週記錄最少一項您對本課主題有甚麼更多認識、體驗和結果。
（5）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納您渴慕更多認識主的心，帶領您在「認識個性與培養美好性格」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

課後進深閱讀

下圖顯示，透過了解個人心理作出分析：

動力的來源 - 兩種個性傾向	**外向型 Extroversion** **喜歡活動和多樣性** 喜歡經由談話腦力激盪 動作快、有時直接回應 喜歡看別人如何做事 喜歡與許多人一起做事 但不太能忍受慢動作 喜歡新的經驗 輕鬆、有自信 善於與人打招呼，熱心於活動、做事容易間斷	**內向型 Introversion** **喜歡安靜和思考** 談話前喜歡獨立思考 未了解前，動作較慢 喜歡探討做事的方法 個人或少數人一起做事 喜歡安靜的工作空間 不主動嘗試新事物 對突發事情感到不舒服 不善與人溝通，害羞，長時間專注同一件事	**備註** 每個人都有**外在**的舉動與**內在**的反省和思考能力，有些人傾向外向，有些人則比較內向，正如有人習慣用右手，有人習慣用左手一樣。
認知的方法 - 兩種理解事情的機能	**官覺型 Sensing** **注重對事情的經驗** 善用眼睛、耳朵觀察 不太喜歡新的任務 喜歡運用已學的技術 注重事情的細節 很少弄錯事實 善於檢查、比對 對複雜情況易生挫折	**直覺型 Intuition** **注重聯想事情的意義** 善用想像力思考 不太喜歡舊的任務 喜歡新的挑戰 不耐煩細節 常會弄錯事實 容易太快下結論 不怕困難但要新方法	**備註** **官覺**與**直覺**是兩種用來了解和認識事情的機能，每個人都是二者兼用。 **官覺者**善五官觀察，注重事實較能看到事情細節的部分。 **直覺者**善用想像力，比較注重事情背後的

	喜歡找出正確的方法 對環境的改變敏感 有耐心	容易提出解決方案 喜歡與眾不同 有時聽人說話不聽到尾	意義，能看到比較大的畫面。
決定的方法 - 兩種判斷事情的機能用來決定、計劃、判斷事情	<u>思考型 Thinking</u> **用邏輯思考決定事情** 注重公平、公正、公義 有時傷害別人也不知 能接受不和諧的場面 對別人的思考有反應 想了解事實、理論 易對沒邏輯感到生氣 遵守原則和政策 不圓滑、可被信賴	<u>情感型 Feeling</u> **用感覺來決定事情** 喜歡被欣賞、討好別人 對別人的感覺較敏感 對不和諧場面感不舒服 對感覺或價值有反應 不想說不愉快的事 易讓感覺超越邏輯 容易受別人影響 不會太過實事求是	<u>備註</u> **思考與情感是人用來做決定的機能**，每個人都有思考與情感的能力。**思考型**的人較傾向用理性詳細檢證資料才作決定，比較邏輯性；**情感型**注重人性，傾向用心靈的感覺來決定。
生活方式和處事態度 - 兩種生活的取向	<u>**計劃/判斷型 Judging**</u> **喜歡做事有計劃** 想事情照所計劃完成 完成一事才開始其他 常能很快做出決定 希望把事情做好 有基本資料即可開始 按照標準和習慣生活 對偶發事件很不快樂 能保持不變的友誼 注重應該、必須	<u>**隨性/認知型 Perceiving**</u> **喜歡彈性、隨性** 想事情出乎意料之外 喜歡同時進行許多事 多懷疑、很慢做出決定 希望沒有漏掉一件事 想知全部事情才開始 喜歡了解甚於管理 難完成已開始的事 容易交友或放棄友誼 會延遲不喜歡的工作	<u>備註</u> **計劃型的人**傾向和擅長做決定和安排，對理解事情注重時間規劃，固定的時間表。**隨性型的人**喜歡彈性，傾向理解事情隨性，對作決定和計劃不感興趣，同時進行許多事情。