

希望的故事





希望的故事

你的生命是你的故事

你的故事是无价有独一无二的

因为如此珍贵所以要保护它

在你写自己的故事时也考虑到别人

诚实的活出你的生命

好叫你活出你本应活出的故事

这是你希望的故事

希望的故事

第一课 我的故事是无价的

材料 – 糖果，碗，白板，白板笔，2张纸币，（一张干净无折痕，一张肮脏折损）石头，钻石，胶带，日记本（笔记本）礼物（透明的玻璃杯，或者钻石故事色珠和皮链）

第二课 我的故事是独一无二的

材料 – 积木，小纸条，笔，不同人物士农工商的图片，待售图片或是物品，价格标签，白板，白板笔，故事色珠（独一无二）

第三课 评估我的故事

材料 – 健康和不健康的选的的图片，球，人物图片，游戏什么不见了需要的物品，无价方块（无价方块的影片<http://pricelesscube.com/>）故事色珠（水蓝色）

第四课 我的故事我自己写

材料 – 随手得的图片或物件来讲故事，白板，白板笔，故事色珠（红）

第五课 我的故事遇见你的故事

材料 – 线绳，剪刀，白板，白板笔，故事色珠（蓝或白色），火柴或打火机，防火碗（我们要用这个碗来烧纸条）

第六课 真实的故事

材料 – 牛奶，塑料杯或玻璃杯，水，大碗，石头，糖果，碗（装糖果），白板，白板笔，故事色珠，（黄色或白色）一个假蛋，一个真蛋。

第七课 设计师独家设计的故事

材料 – 2份拼图，礼物，种子，彩色笔，故事色珠（绿色或棕色）

第八课 今日为明日

材料 – 彩色笔，贴纸，杂志或是打印的图片，固体胶，德瑞克·雷德蒙的影片，奥林匹克运动员，电脑或是dvd机，或是激励人心的故事（或者你可以使用任何一个有关坚持有毅力不放弃的影片）白板，白板笔，故事色珠（黑色）

导师的角色 Role of the Facilitator

创建一个安全轻松的环境

小组里的每一个人需要感到轻松能安全的 分享。 保护隐私是非常必须的。 当你开办课程时请铭记，选择的场地务必让学员感到舒适同时又方便使用。

营造一种互尊互重的氛围

当我们被聆听不受批判时，互尊互重的 气氛因此建立。 所以导师必需以身作则成为营造互尊互重的榜样，常常提醒小组学员每一个人都有内在价值。

鼓励学员积极投入

鼓励小组每一位学员积极的参与是很重要的。 他们的积极投入和学习资讯的吸收程度是成正比的。 有些学员比较喜欢表达而某些学员就刚喜欢听人分享，所以确保每一个人有机会分享是非常重要的。 身为一名导师，在两者中维持平衡是很重要的。

保持一个良好的态度

无论你的感觉如何，成为组员们的榜样是绝对必要的。 你要让他们看见不论我们有什么遭遇，我们都能选择要带给别人什么样的影响。 保持良好的态度不作反应，发生消极事件宁愿选择三思而后行，我们的身体力行远比我们的口头教导更具说服力。

丰富的创造力

请您铭记这只是教授课程原则的基本框架。所以教导是尽量运用你的创意是至关重要的。如果你想起任何更好的游戏或范例就用吧！如果你找到什么更有创意教导课程的方法那就尽可能地发挥你的创意吧！

贴近人意能引起共鸣

在发挥创意的同时也要记得你所分享的必需要引起共鸣。所以要记得你的小组成员的年龄层，教育程度，要对当地文化敏感，或不同民族组成的小组等等。

Chapter 1 第一课 我的故事是无价的



讲述你自己的人生故事，就好比是你听别人说起一样。例如：从前从前有一个女孩/男孩…继续讲述你的故事（不需要太过生动冗长，只需要高潮和低谷或人生的里程碑等）。在故事结尾声再解释这是你的人生故事，自己的故事就得自己说，就得自己写，而这故事是价值非凡，无价至宝！！！（或许可以把生命中某阶段出现了影响你生命的人包括在故事里）

游戏

糖果- 递出盛装糖果的大碗。请大家尽量的拿取碗中糖果。让小组每一位成员轮流的作自我介绍，他们拿几颗 就要分享几个有关自己的有趣事实和故事。导师也参与游戏。

问答

对小组发问并记录下组员答案作为稍后参考。（答案写在白板上）

是什么东西让一个人有价值？

你是否认为一个人的出生地对他的价值带来什么不同？

一个出生口含金勺的人是否就比一个家徒四壁的人更有价值？

一个成就非凡的人是否比一个平凡无奇的人更有价值？

一个是否有价值是谁说的算？

一个人的出身是否会影响他们怎么评价别人和自己？

如果从1到10做度量，你给自己的价值打几分？1是最低分，10是最高分。（给他们一点时间去思考，然后给出你的自己打的分数）

范例：

石子与钻石

让大家看看石子- 石子有什么价值？为甚么石子没什么价值？（也许是因为石子太一般了对其他人就是没价值）

我们和宝石学家在这石头里看见的是不一样的。他们所也许能看见蕴含在石头里的价值是原超过我们所能透视的。如果我说这石头价值上万你会作何感想呢？怎么会呢？

给他们看看钻石- 在这枚石头里蕴藏着价值不菲的钻石。只有一个训练有术的 宝石专家才懂得这枚石头的真正价值。 你现在认为这块石头有什么价值了？为什么？

问答：

我们是否该以我们看得见的表象来决定他真正的价值？

一个人是不是也要这样评价？

人是否会失去她的价值？

人的 价值是否会增加？

范例：

纸币（当地货币）两张当地纸币。一张肮脏皱褶丢在垃圾桶里，一张全新毫无折损的 新币。先把丢在垃圾桶的那张纸币捡起来，问大家这是什么？问他们这张纸币值多少钱？当他们告诉你纸币价值后，你要很兴奋。虽然这纸币肮脏皱褶不堪，又也许这张纸币曾经用作不良用途。你还是很兴奋，因为这张纸币就是钱。那么，一张全新毫无折损的纸币就应该比这张皱褶肮脏不堪又被丢弃的纸币更有价值了。 你的学员会很快告诉你这是不对的，这两张纸币拥有相同的价值。

这两张纸币只不过是因被对待的方式不同，有不同经历。纸币为什么值钱呢？是政府权限给予了他们价值。人类有价值是因为人被创造时就被赋予了至尊无价的价值。

无价至宝的价值是不会丧失或因为外力而增值的。我是无价你也是无价的。你我的价值相同。一切的生命都是无价的，只是我们的经历更不相同。你就是你，你就是无价至宝！

游戏：

使用胶带将每一个人的大拇指和食指粘黏在一起，让大拇指无法动弹。然后将色珠串进皮链上。此时的色珠为透明无色，这是提醒大家你们是无价，你的价值不会因为任何原因而改变。解释一下我们的大拇指有它特有的价值，但我们常在失去之后意识到它的价值。然后解开胶带，正常使用拇指指头将色珠串上，带上手链。

记录日志：

你人生的故事值得你精心的撰写和记录。给每一位学员一本日记本，好让他们能够记录自己的故事成为自己人生故事的护航家。这是一本日记，当你一天天过着你的日子时，你可以用它记录重要事件，记录那些触动你的事情，记录那些让你学功课的事情，记录你不愿遗忘的事件。你可以按着喜好使用文字，图片，粘贴形式作为记录。这一本日记只属于你！

现在花一点时间记录下来你今天听到看到学到和你想要记住的事情。

记录下来你是怎么给自己打分数的？

在我们讨论课程之后，想一想你会怎样给自己评价打分？记录下来你在评价自己的时候发生了什么变化？记录一下你的想法。

Chapter 2 第二课 我独一无二的故事



复习:

我的生命是属于我的故事。我的故事是无价至宝！

导言:

你是独一无二的，而独一无二的事物无法取代，因此为无价至宝！

游戏:

寻找一个像我的人！

每一位组员都要参与。把他们以一下特征 分为一组--

相同或类似发型，颜色，发质

相同或差不多身高的

相同或类似体型的

相同或类似鞋子尺寸的

相同或类似手型大小的

在同一个季节出生的 （春夏秋冬）

喜欢同一种颜色的

用这个游戏让我们学习到我们每一个人都如此的不同。在时间的许可下，你想到多少分类就玩多少分类。

范例:

人是如何构造而成的？

请一位学员在白板上画出其他组员所喊出的人的特征，五官四肢等等。（头发，眼睛，鼻子，脖子，双脚，双手，等等）然后再进行细节描述（发色，眼型，体型 和身体的独特象征以及肤色等等）这些都是我们肉眼能够看见的外在特征， 但是如果我们眼睛蒙起来的话呢？我们要怎么认识一个人呢？（声音，体味，笑声，哭声）。 也许你可以在身体旁边画出这些。

那还有什么东西让我们变成我们？（性格，态度，幽默感，敏感度，性情。。。等等等）我们都是以上这些东西的独特混合体。

游戏：

什么东西让你开心/难过？

在一张小纸上画出或写出会让你开心的事， 在它的反面写出或画出会让你难过的事。将写下你名字的小纸张递给指导员。 指导员将纸张内容读出， 并请组员猜出谁是谁。

解释一下我们每一个人都不同，对事物都有不同的感受。 因为诸多的不同， 但我们尝试让某个人开心时，也许就让那个人难过了。 有些人也会在浑然不知的情况下让我们难过了。

如果我们因为别人的软言软语而开心，那么别人说了伤人的话而伤心。

如果我们因为别人送礼物给我们而高兴， 那么如果夺走我们心爱的东西， 我们可能会因此难过。

如果我们因为和自己喜欢的人花时间在一起而快乐，那么如果别人吝啬于花时间在我們身上， 我们可能会因此伤心。

如果我们因为别人给我们的拥抱和适当范围内的充满爱的肢体接触而快乐，那么我们会因为别人从不给我们拥抱和肢体接触而感觉难过。

如果我们因为别人帮助我们做点事情而开心，那么如果我们什么都要亲自动手做独立完成没有别人帮忙，我们会因此难过。

因为人与人之间的不同，让我们想起来开心快乐的事和让别人开心的事都因人而异。这就好像我们各自说着不同的语言。

我们都很怪都会因为独特的原因而开心快乐。所以了解是什么会让我们所爱的人快乐伤心是很重要的。 问问你邻座的人什么让他们难过或快乐。

范例：

积木

使用三种颜色的积木（或是乐高积木）。展示一下我们是如何遗传了父母亲的基因。我们都是基因独特设计而成为我们这个人的。 就只有我们这一个独款绝版！甚至你的亲兄弟姐妹，他们都各自有独特的基因组合而成为独特的他们。 就好比一包种子， 种子里已决定你是谁，你的模样，你的思维，你怎么苦笑。我们都拥有独特的身份特征--- 指纹，眼睛形状，脸部结构，牙齿结构等等，这些都是我们的独特基因使然。只有我们有这样的构造， 也只有我们这个人拥有。 我们受造奇妙！

知道吗，我们被造如此不同是有他的原因的。

范例：

身体部位--- 利用画在白板上的四肢和身体特征让大家告诉大家身体有许多部分，并且各自不同。（当你在分享时如果能把身体部位相互交换将使课程变得更有趣）。

身体的每一个部分都有独特的重要性。（记得我们第一课拇指粘起来的游戏）如果手会因为自己不是脸上的眼睛而伤心会怎样？如果外在器官认为看不见的内脏器官是没有必要的会怎样呢？身体的每一部分对身体的健康和运作都是至关重要的。所以每一个人对人类来说都是重要的。我们每一个人的受造都有自己要扮演的角色和需要完成的人生目的。

当我们开始和别人做比较时， 我们就开始把自己变成模仿别人的膺品。仿冒品永远没有正品的价值。脚丫子只会成为糟糕的耳朵。

游戏：

影响力角色的度量。准备好士农工商的图片。请组员将他们的在社会中带来的影响力和重要性从大到小依序排列。

这些人都被需要吗？

他们都有价值吗？

我们都有自己仰望和钦羡的人。这些人会启迪我们，鼓励我们最大限度的完成我们自己。但我们要牢记自己绝不是要成为他们。我们每一个人都为世界带来不同色彩，也有不同的角色要扮演。我们需要确定自己要活出属于自己的生命故事而不是别人的故事！

游戏：

什么是合理的价格---- 给小组不同的物品，包括房子， 车子，或是，女孩，男孩，家庭等的图片， 请组员按他们的价格高低做排列。

在价格标签上为物品标出最接近物品合理价值的价格。

当他们标好价后，问他们该怎么给人标价。利用此游戏来解释因为人是独特的所以人类是无价的。我们拥有的价值是不能被标价不能被金钱做出买卖的。 我们是无价的，在社会中是无可替代又贵重的一员。我们是非卖品！

一个独一无二的东西是无法被取代的。 它是无价的！你是无价的！你无法为一个无价品标价。生命不是能够买进卖出的物品。每一个生命是独特也是无价的！

日志：

你受造奇妙。 记录你对自己喜欢的独特部分，还有你想把今天听到看到的想要加进生命故事的东西记录下来。

故事色珠：

独一无二--- 准备好不同颜色形状搭配的珠子作为选择。让组员选择他们独特的珠子加载自己的故事手链上。提醒他们都选择了自己独特的珠子。他们可以为自己和他人所选择的独特珠子高兴而不需要比较。 他们是独一无二的是无法被标上价格的。

Chapter 3 第三课 珍惜我的故事



复习：

我的生命是我的故事。我的故事是独一无二无价。

导言：

就如我们在上一课谈到的我们是奇妙的受造。举凡是奇妙的创造就有宝贵的价值。一个价值非凡的东西，你不单会尽所能的保证它的安全，并且会尽可能的照管它

如果你有一部新车，你会把它放在安全的地方确保好好的保养它确保它能正常行驶。

你也要这样的对待自己！你更要如此，因为你是无可替代的！你是无价的！

游戏：

健康的选择。准备两份20件物品。（你可以使用活动，食物，健康和 unhealthy 的生活方式的图片）将小组分为两队比赛谁快。他们需把项目分为健康和 unhealthy 的选择。然后请他们分享为甚么会这样分类选择。

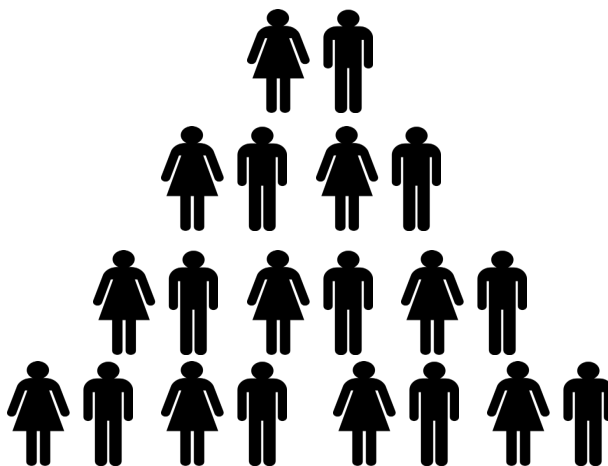
当我们保持自己的健康是就是给我们自己增值。

问答：

（使用小球，将小球随机丢给组员请接到球的回答问题）

我们可以用什么样的方法作为对我们身体评估？

你可以利用这个时间来教导个人护理。皮肤护理，清洁肌肤，吃什么，怎么对待身体，保护自身安全（如果适当的话，可以讨论性健康，禁欲的重要性，性关在婚姻关系才安全。用图表来解释性病是怎样从人与人的接触传播的，让他们警觉去重要性。（如果年纪合适，也许你可以利用这个机会谈谈性健康教育）



有什么方法来珍惜我们的心理健康？

我们听到的，看到的，阅读的，好的思想，学习新的事物，良师益友，欢笑，健康的人际关系，祷告等等

有什么方法来珍惜我们的生命

安全，工作， 乐趣，关照别人，灵性生活，教育等等。

游戏：

少了什么？将20个物品放在托盘上。（包括不同人的图片）让组员用几分钟的时间好好看看这些图片，用东西盖住托盘同时拿走5项物品。包括人物图片）然后掀开，让大家猜猜少什么？你可以为了好玩的缘故玩几次这样的游戏。问他们在真实生活中这些东西会因为什么而丧失？例如：如果房子消失了，也许是因为天然灾害所致，火灾或是因为盖了新的建筑物。车子会因为卖掉了，被偷了而不见了。树不见了会是因为弄丢了或因为被乱放了。那么人呢？人怎么会不见呢？

疾病，逃跑，搬家，被偷，被卖

问答：

（如果这个小组比较沉闷不积极，你可以使用丢小球他们接球的方式来刺激他们回答问题）

你要怎么在家的时候保障自己的安全？---讨论基本的居家安全。用电安全，用水安全，防火安全，高度，尖锐利器安全，有毒的物品要标识，锁门等。

如何保障出门安全 --- 行李上锁，带手电筒，哨子，自卫工具，和朋友结伴出行

如何保障社交安全 --- 有智慧的选择交友，成为良友，观察聆听思考，辨别力，保持警醒，（拒绝毒品），饮料加盖，（解释被下药的危险）

还有什么其他保障自己安全和健康的方法？

和你同龄人可能会碰到什么样的危险？让他们回答。如果他们很难作答，也许给他们一些例子帮助他们回答。

范例

影片：无价方块

记录日志：

记录你可以怎样的珍惜保护你的故事。

故事色珠

水蓝色，你受造奇妙。

提醒每一个人他们受造奇妙。他们是无价的所以需要好好的珍惜保护自己的故事。

Chapter 4 第四章 我的故事我自己写



复习

我负责写自己的故事。只有我自己能选择怎么写出自己生命的故事。别人有可能在不同阶段对我生命的故事产生影响，但是我有决定故事去向的决定权。

游戏：

给我讲个故事。让小组围一个圆圈。在圆圈中央随机摆放一些图片或物品。他们需要选择三样物品用来讲述故事。故事开始，使用选择物品为自己的故事加花。例如：华夫小狗狗跑到马路对面，然后下一个人继续说他的故事。

解释一下每一个人怎么对故事做出影响和改变。可是该你说故事时，主动权在你，你可以决定故事的走向。

范例：

什么会影响我的故事？

快快地思考！慢慢地作出回应，缓缓地应对！

游戏：

快快地思考！让小组站在房间的中央。给他们两个选择，一个是选择走向右边，另一个是左边。他们要马上反应到底是要左边还是右？一边喊时一边用手指向。例如：蓝右红左。可以包括其他的喊法。

我们对自己要做的决定必须迅速的做出决定。有时候生活中的一些决定是不假思索就可以做的决定，然而每一个决定都会影响我们生命故事的走向。有些决定我们需要很多时间去考虑而有些我们要当机立断的做决定。想想一些决策就如训练肌肉一般。你越是锻炼着去做决定，你就越会做决定。

那你是怎么看做决定这事的？

想一想发生的情况。

想一想这发生这事会怎么影响你的故事。

这事会对别人的故事产生什么影响。

范例：

慢慢地做应对

我们的情绪常常会驾驭我们的理性思考。很多时候我们会让当下发生的情绪来控制我们，是我们不经大脑思索就做出反应。我们让情绪战胜了智商！

苏打饮料的例子

用力摇晃苏打饮料瓶。如果你立马打开瓶盖会出现什么状况？你得等到气消了才能打开瓶盖。

我们的感觉也是如此运作。我们会觉得被摇晃，觉得自己要爆炸，如果我们当时爆炸会发生什么情况呢？我们不仅会把事情弄糟还会殃及周围影响周围的人。结果是无法逆反的！

要坚强

三思而后行是需要力气才做得到的。就如我们先前说的，作决定就如锻炼肌肉一般。你会越锻炼越强健。

我们需要认知自己的感觉是重要的。他们是我们需要花心思捉着重某事的一个指标。

车子的例子：

当燃油灯亮起时就是告诉你要加油了或检查一下你的油。这些给你指示。而我们要思考一下决定要怎么采取行动。我们不会因为指示灯亮起就把车停在路边不动了，或不管灯亮不亮只管继续开，而是要找一个加油站去加油。

马的例子：

倘若你有一匹马，它的马蹄上有一颗石子让它难受得不断地抬腿，你不会不顾马的这种反应而不断鞭打它要他开跑。马时不时抬起腿是告诉你有事了。你会检查一下看看到底马的蹄子怎么了。

我们的情绪感觉也一样，就是一种指示，告诉我们停下来想一想而不是马上作反应。

我们可以问自己几个问题

我为什么有这样的感觉？

真正的感觉是什么？

我这种感觉有多久了？

有时我们的感觉和我们的经历并不等同。我们会因为自己的过度反应而后悔。如果我们能够深思熟虑，停下来问问自己我们怎么会有这么强烈的感觉和反应？这些感觉到底从那里来的？

范例

慢慢地反应

我们所做的每一个选择对我们的故事都会造成影响。所以要针对每一个情况作出正确的反应是何等重要，这才会给你和周围的人带出好的结果。那我们怎么作出有益的决定呢？我们可以问自己一些问题：（记得使用可以应用在这里的例子）

画出来：

用白板解释我们的一生如同一趟旅程。用圆点代表启程就是你目前处境，另一个圆点代表你想达到的目的。使用虚线来画出我们碰到的岔路要做的决定。我们可以问自己：

我在这个情况中有什么选择？

这些选择会有什么结果？

这个决定会怎样影响我和其他的人故事？

什么是这个情况中最好的反应？

我要怎样的来反应？

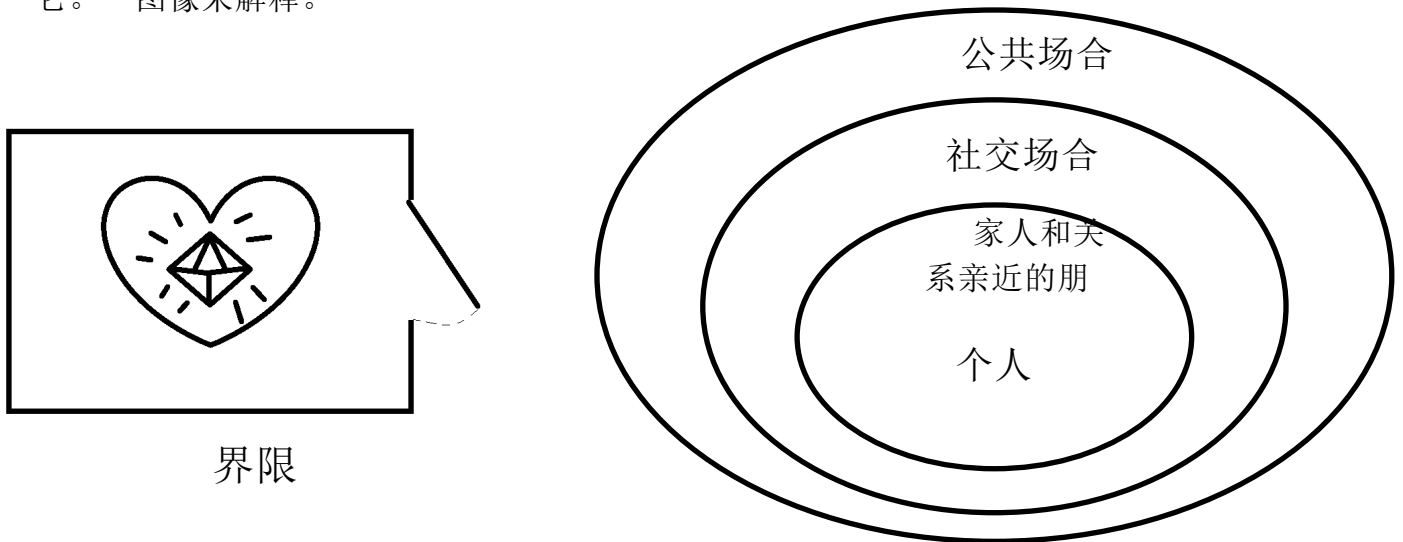
我们所做的每一个决定都会对我们的故事带来响应。小至每天刷牙，（在白板上解释一下，也许不刷牙现在对我们并无大碍，但日子一长等到我们老了，以后可能就需要花费很多的金钱看牙医还要受罪。）大至饶恕别人对我们做的错事。（在白板上解释一下，当我们不愿意饶恕别人的过犯时，以后会影响我们是否能够发挥我们所有的潜力。）

好的是，我们是可以选择的。我们有自己的故事要写。虽然有时候别人会强加的想写我们的故事，但是我们仍有选择的权利。我们可以选择自己的故事受什么什么事情的影响，什么影响我们是我们可以予以限制的。我们有为自己生命设立界限的权利。

范例--界限

我们能够尊重自己和他人的最好的方法就是为我们的生命设立界限。设立界限让我们可以选择我们别人说什么做什么，我们可以选择听或者不听接受或者不接受。界限让别人和我们的故事都可以受保护和尊重。界限尊重我们自己尊重别人。

你会保护珍贵的东西不受别人话语或行动的伤害。就如我们在第三课讨论的，你会保护它。一图像来解释。



我们的生命需要有三种不同层次的界限，我们也需要尊重别人的。

个人的界限：包括针对我们身体和生活的健康选择等等。

家人和关系亲近的朋友：这些关系中时间和选择的界限等。

社交场合的界限：在社交场合我们允许什么样的社交媒体和什么样的社交影响等等。

公众场合的界限：我们如何在公众场合和人互动，我们在公众场合能去哪里等等。、

什么样的人是你不允许影响你生命故事的人？(消极的话，毒品滥用，越份行为，那些与我们真是价值不符的谎言等等) 我们需要健康的界限阻止这些消极的影响入侵。将这些写在白板上。

记得！我们需要在我们界限中安置一道门好让好的影响进入我们生命。、

有什么样的人和什么样的影响力是你希望能为你人生的故事带来影响力的？（教育，鼓励，只要是能够影响我们价值的那些积极的事情等等）

问答：

（使用之前回答的问题）

1. 对那些我们不想要的影响， 我们可以怎样的为之设立界限？
2. 我们可以怎样得到这些好的影响？
3. 有哪些界限是你比较容易在生活中里的界限？（决定不去那些不安全的地方）
4. 有哪些界限是难以设定的？（你所爱的人强加性的想越过你的界限，或强加的想为你的生命写故事的人）
5. 你可以怎样的尊重别人的界限？

我们也许尊重他人的界限。

游戏

分小组

讨论以下情况。（如果你的组人比较少， 你可以就一大组来讨论）

你在餐厅工作， 你的工作就是要倒垃圾。 老板出差了。你把垃圾倒了， 你的班时间也到了， 当时餐厅也没什么客人了，所以你就下班了。 可是餐厅开始以不寻常的节奏热闹起来，垃圾堆积如山。老板出差回来看见如山的垃圾， 认为你没把你的活干完。隔天老板看到你很火大， 把你炒了个鱿鱼 。你很需要这份工作，因为这份工作帮助你支付未来上师范学校的学费。

你想要怎么做呢？ 你有哪些选择？ 你会怎么做？

请每一个小组简短分享。

范例： 故事地图

在白板上画出故事地图， 每一个选择会产生什么样的结果。哪一个是能帮助你走到你的目的地的最佳选择？

记录日志

你的故事由你来撰写，别人写不成！有能力决定你的故事走向。在撰写你的人生故事时，记录下哪些是你学习到的。

故事色珠

红色--代表我们的情绪就如指示灯一般， 我们有能力选择

快快的思考， 慢慢的反应缓缓地应对！

Chapter 5 第五章 我的故事与你的故事相遇



复习

我的生命是我的故事。 我的故事是物价的，是独一无二的。 因所以我看中它保护它。 我要写属于自己的故事。

导言

你的故事语序多其他的故事想关联。你的故事不但和我相关并且影响着我的故事。 我的也和你关联也正在影响你的故事。 假若我们的故事和别人的故事想关联又带给别人影响我们肯定要确定我们彼此都给别人的故事加增美好的价值。

游戏：

相互关联

给每一个人一段绳子，请一个人坐椅子上在房间的中间。（选一个比较有自信的人， 也可以选你的帮手，事先警告他接下来会发生的事。）一个一个的请组员对坐在椅子上的人说一句消极或恶毒的话后，用绳子捆绑这人。可以把他的手脚绑住，绑在椅子上。然后问捆绑和被捆绑的人心中的感受。然后让每一个人用剪刀剪断 刚刚系的绳子， 再对中间这个人说一句和刚刚想反的鼓励的话 。解释话语带来的影响。

范例： 城市里的农夫

一个农夫和他的朋友在城里。那是正值巅峰期，路上满了拥挤的人群。车水马龙，人群吵杂，电动车四处乱窜，这些吵杂声震耳欲聋。突然之间农夫说，我听到蟋蟀叫。他朋友说， 什么？

你疯啦，这里这么吵你怎么可能听得到蟋蟀叫呢？农夫说， 我真的听到了。他朋友说，疯了！

农夫又静静的听了一下， 就走到对面路上的树丛中的大花盆那里。在树丛中树枝的下面一看就找到了小蟋蟀。他的朋友惊讶不已。

他的朋友有说，不可思议。你肯定是有顺风耳。 农夫说，不是的，我的耳朵和你的没什么不同。而是在于你想要听的是什么。 他的朋友说， 那也是不可能的啦！ 农夫回答说，这是真的。 真的取决于你想要听什么，我来证明给你看。 农夫从他口袋里掏出了一些硬币， 随手肆意的往走道上扔。然后他们发现在这熙攘人群吵杂的继续吵杂的环境中， 20米之内的人都四处看看检查响当当的钱币是不是自己掉的。

农夫说，你懂我的意思了吧！这都取决于你想要听什么？

范例：

尊重

每一个人都是无价的。都是独一无二的。当我们尊重别人的时候就是告诉别人他们和我们一样有价值。不管我们知不知道，我们都会影响别人。我们说的话很重要。我们的话语或

释放或捆绑，我们的话可以是蜂蜜也可以是毒药。

这个包括我们在社交网络上发布的消息。很多时候我们觉得自己在网络上撰写的文字和我口述不同，但是对人的影响还是一样的。我们尊重人时就尊重他人的隐私。不在网络上泄露别人隐私或将他人和消极事件或伤人的话做出关联。所以发布在网络上的东西也会对我门有影响，我门可以选择听信什么。

我们学会尊重自己就会尊重他人。我们无法为别人选择他们使用的话语，但是我们可以选择这些话带给我们什么影响。当我们尊重自己时，我们可以选择吸取蜂蜜还是饮入毒品。给我们的故事加入香甜代替苦毒。

我们可以选择去限制对我们 生命的影响力

有些东西不经过我们的同意就影响我门，但我们可以选择这些东西对我们生命 故事的影响程度。某些事情上我们可以选择不允许被影响，而有些影响又是我们可以去追求的。

范例--饶恕

有时候我们深深的被别人的话语和行为伤害，我们是无法控制别人的行为的。当别人伤害我们的时候，我们可以饶恕他们告诉他们我们的界限。即使他们伤害我们不浅，我们仍然可以选择原谅。饶恕并不会为我们带来即刻的医治疗效，但是这可以让他们离开我们界限的范围内。如果我们选择不饶恕，苦毒怨恨会影响我们生命故事的每一个层面。（彭柯丽 **Corrie Ten Boom** 和他的姐姐在第二次世界大战时被拘禁在集中营，他的姐姐因为虐待而死。这是他生命中一段故事。）

彭柯丽的饶恕的故事。我是在慕尼黑的一个教会见到的他。一个光头粗壮穿着灰色大衣，双手紧握着棕色毯子的男人。我刚演讲的地下室里挤满了人，人们从门口沿着排放整齐的长排木椅耸动着，那是1947年，我从荷兰来到战败国德国传讲从神而来的饶恕信息。

着是这块饱经战火受尽严酷的土地需要听到的一则真理，我也给他们描绘出了自己脑海最喜欢的生动画面。也许是因为海洋对荷兰人来说不难想象，我就想海洋就是被饶恕的罪恶被丢弃的地方。我说，当我们承认自己的罪，神就把我们的罪恶投入最深的海洋，永远地消失。严肃的脸庞透露难以置信的盯着我看。1947年的那场演讲后就不再有疑问了。大伙无声地站立收起围巾无声中离开。

也就在那时我看见他往群众反方向前走来。那一刻我见着那外衣，棕色帽子，下一刻我看到蓝色制服和带有骷髅会标志的空顶帽。记忆蜂拥而至：偌大的房间顶着刺眼的顶灯，房间的正中央的地板上堆放着卑微的洋装和鞋子，还有裸着身子羞耻的经过这男人。我可以看见姐姐在我面前骨瘦如柴的身躯，她尖削的肋骨似乎穿破了羊皮薄般的皮肤。贝慈，你瘦的不行了！

贝慈和我因为在纳粹党统治期间偷偷藏匿犹太人而被囚禁，我们被送进拉文斯不吕克纳粹党女集中营，而这男人就是当时的警卫。

现在他就站立在我面前伸出他的双手，“多好的一篇信息，小姐！就如你说的，我们的罪都已经丢入深海里了，这事何等的美好呀！”

我这个口口声声讲述饶恕的人，双手笨拙的翻阅口袋书而不握住那双伸出的双手。他当然不会记得的我的，他怎么可能会从这几千的女人中认得我？

“但是我记得他还有甩动在他腰间的皮鞭。我竟然和俘虏我的人面对面了，我的血液就此凝固！”

“你在演讲中提到拉文斯不吕克集中营，我就是当时的一个警卫。”他不会记得我的，不会的。

“但是从那以后，”他继续说着，“我就成为了一个基督徒。我知道上帝已经原谅了我在集中营是所做的一切残酷行为，但是我真想从你口中亲自听你说。小姐。”然后他有伸出了他的双手，“你愿意饶恕我吗？”

站在那里，就是这个众罪一次又一次被饶恕的人，竟无法原谅。贝慈是在那里死的，他这样的要求是否就会抹去她缓慢死去的痛苦？

他站在那里伸出双手没有几秒钟的时间，但对我来说我似乎是挣扎了好几个小时做出我一生中最困难的决定。

因为我知道我必须做出那个决定，因为神饶恕我的前提是我们也要饶恕那些伤害我们的人。’如果你不饶恕别人的过犯，你们在天上的父也不会饶恕你们的过犯。‘耶稣这么说。

我知道这不只是十诫而已，更是每天的生活。大战结束之后，我在荷兰组织了一个受纳粹残酷摧残的受害者之家。那些能够饶恕纳粹党的人后来都回到了外面的世界重建生命，不管身体上留下了多大的伤痕。那些抓着痛苦苦毒不放的人仍然伤残不堪。简单粗暴的事实。

“但我仍然硬着心肠站在那里。但是饶恕不关乎感觉---我是知道的。饶恕是一种意志行为，不管心是多么地冰凉，意志也能行动。”‘...救我啊！‘我无声的祈祷着。’我可以伸出手，我只能做这么多。你能提供感觉。‘

‘然后我僵硬的，机械化的迎接那双伸向我的双手。当我这么做的时候，不可思议的事情发生了。电流从我的肩膀开始，传流到我的双臂，狂奔至我们握住的手。这种医治的暖流汹涌地流入我的全身，从我的双眼留下了眼泪。

“弟兄，我全心的原谅你。”我喊着。

“我们紧握住彼此的手好久好久，前警卫和前俘虏。神那种强烈的爱是我前所未有经历的。”

游戏--选择饶恕

这是一个让每一个组员都有选择饶恕的机会。邀请每一个人小纸上写下或画出别人做的事在你心里造成的冒犯。（要确定你给的纸张是容易用火烧掉的）他们可以选择站出来，就如彭柯丽伸出双手选择饶恕一样。即便你没有感觉还是可以做出选择。

请这些站出来拿着还未饶恕的被冒犯的纸条的人将纸条丢进防火的碗里。当他们把纸条丢进火里时，让他们想想自己是选择饶恕这个（这些）冒犯得罪他们的人。解释一下他们选择饶恕少纸条的行动也许不会拿掉他们的痛苦，但是会释放他们开始得到医治。

有一些情况也许是我们无力改变的。有些人可能都会在我们界限里面，是我们所爱但是是我们不想受其影响的人。我们可以一步步的设立界限维护我们的价值观我们的心。我们可以相信有关自己的真理金全力的改变现状，同时仍然尊重别人。我们甚至可以使用语言肯定别人的价值和独特性也许也为别人的生命带来影响。

你知道我们从来就不应离群索居。我们本应是群居的，和别人相互互动。我们本不应为

别人写他们的故事， 若不经他人同意我们也不当诉说或偷阅别人的故事。但肯定的事，我们会带来影响。你想带来什么样的影响？你想成为别人拒之门外的人吗？还是你愿意自己被人邀请进入别人的生命影响他们？

游戏：分成小组

分享一下你生命的故事因为某些人而变得更好。

记录日志：

你的故事和许多故事相遇…。写下你可以让别人的故事变得更好的方法。

故事色珠

蓝白相间的珠子--- 代表我们给彼此带来的影响，我们对彼此都是有价值都是互相影响的。我们可以选择什么样的影响来影响我们，我们也可以选择怎样的影响我们周围的人。

Chapter 6 第六章 真实的故事



复习

我的生命是我的故事。我的故事无价，独一无二。 因为所以我要保护它视它为宝。 我要写自己的故事。

前言

让你的故事真实，在每一个领域都踏实。

游戏

甜蜜蜜的真话

当你将盛满糖果的碗传出时也顺便做一个自我介绍。拿几颗糖就要将几个有关你的事情， 但真假参半。比如你拿了3颗糖，你就说3个有关你的真实面， 然后第4个就假的。每一个人都要猜 哪一个真哪一个假？

诚实的价值

诚实=信任

问答

1. 如果你基本上都说实话， 但是不是一直都说实话，你觉得别人会信任你吗？（不会，因为你没把事情明朗化，所以别人不会知道你到底在说真话还是撒谎。）
2. 你是不是应该相信一个只是偶尔会说实话的人？
3. 为甚么信任那么重要？（信任是安全的关系和安全的环境的基础。）
4. 有什么方法维持诚实的同时又不让自己容易受伤害？（你不需要什么事都告诉别人）
5. 别人可能会用什么样的方法欺骗你？（假的工作机会，蓄谋的爱情，假的度假和教育机会）
6. 你怎么能知道别人没有对你说真话？（他们说的事情前后不一，催着你赶快做决定，不让你去询问别人的意见）
7. 你要怎么知道这个人是否说实话或假话？（他们是不是都一直跟别人说实话？问问别人这个人的品行，尽其所能的得到有关这个人的底细。）
8. 如果你看见别人上当受骗你该怎么办？（告诉他们真相，告知那些对他们有影响力的人，通报可信的权威机关）

范例：

看个清楚

当你举例时一杯水里加些石子。

解释我们可以轻易的看见水中的石子，石子代表我们的缺点和弱点。

我们诚实的时候我们是透明的。纵使我们的缺点会被人看见，我们是透明的， 跟我们关系近的人可以相信我们，他们在我们身上所看见的就是他们允许我们带来的影响。我们当然

不会对每一个遇见的人就坦诚布公。我们需要有智慧因为有些人就是会欺骗我们，我们需要智慧诚实。我们要保护好我们的故事。

给水加点牛奶混浊它

当我们只说一半的实话，夸张或明目张胆的扯谎，别人就很难相信我们。当别人决定他们允许什么东西来影响他们生命故事时，他们需要知道你会带来什么影响。就好像界限一事。如果我们让一些自己都不清楚的影响进来，这可能会给我们带来伤害。我们可不愿别人因为我们的介入而后悔莫及。如果我们持续不断地给杯子加清水，水会变的越来越清。当我们信誉扫地时也一样，信任是需要时间恢复的。如果在你的的人际关系里重建信任，你需要走在诚实中。

只讲一半的实话，夸张和撒谎的原因是什么？这些对人际关系有什么影响？

诚实和透明化比你花里胡哨的想要引起别人注意更为重要。

范例

真或假

如果没有道具鸡蛋那就使用保利龙做成石头代替，或者你认为能用的东西就可以。用真蛋和假蛋来代表有时候眼睛所见的并非事实真相。把两个蛋都放进纸袋中。把真蛋拿出打在碗里。然后把假蛋拿出向小组丢去。

用这个例子来证明很多事情不是我们眼见的那样。让他们知道，如果能得到更多的资讯就可以帮助他们在生命中做好的决定。

游戏——猜猜肢体语言

有时候人们口中所说的和他们心中的思念是不相同的。我们天生就有能力辨识出一个人所说的话背后的真意。这就叫做非语言的沟通，也就是肢体语言。训练自己在读取一个人肢体语言发出的信号和暗示，你就可以轻而易举的读懂一个人，和他人的沟通能够更加有效率。

我们必须能够清楚看见被人想怎样的来影响我们。有些人会用骗局来欺骗我们试图影响甚至掌控我们生命的故事以利用我们去得利。他们不懂每一个人都是独一无二，都是无价的！

什么样的反应指示让你知道这个人真正在说的是什么？（行为，情绪的反应，名誉，应对，肢体语言）

请导师和辅助导师演出不同的动机和情绪。

喜怒哀乐，紧张害怕，恋爱中，故意骗人为了要别人相信一个想法。（也许使用假蛋）

我们天生就有智商，有分析和思考的能力。（把事情弄明白）当我们碰到一个我们不大认识的人，一个我们难读懂的人的时候，我们需要更多的信息，信息会帮助我们进行分析。

我们需要思路清晰，我们需要快快的思考，慢慢的反应缓缓的应对。尽可能的得到更多的讯息，好帮助我们知道自己是否看得清楚。

问答：

1. 我们如何得到更多的信息？（问他更多问题从中获取信息，在问他问题的当下读取他的肢体语言）
2. 对于那些我们不熟悉的人我们可以向谁获取更多这个人的信息？（认识他们的人中获取，他们给的联络人，或是他们工作的地方，他们的公司总公司等）
3. 我们可以向谁征求意见？（你的家人和信任的朋友。他们所要说的很重要，即便和你的感觉背道而驰。要及时的让他们知道你所做的决定，听他们的意见）

记得 3 E，这些虎视眈眈的掠食者用来欺骗的方法。。。经济的改善，教育和平等。（这些想要利用你控制你进而以你为谋利工具的人）别人可能会利用这些我们心里的梦想来欺骗我们。当然不是说每一个机会都是危险的，但是你需要对这些别人给的机会会有更多的信息。你也有直觉。就是在你里面你就是感觉哪里不对劲。（有时候我们的感觉可能也会造成影响）我们在一定程度上拥有辨别的能力。眼睛要随时放亮，心里也要时时警觉。如果你怀疑自己或是别人被人欺骗了，不要忽视这个感觉。要得到更多的讯息

游戏：学习信任

将一位组员蒙眼。由不同的两个人引导蒙眼的组员从教室一头走到教室另一头。路程中必须要有不同的障碍物。一个是要帮助蒙眼组员顺利不被绊倒的走到另一边，另一位给的指示反而要引导他让他绊倒。可能走了几步路之后，蒙眼的学员就知道谁的话可信。（看时间许可，你可以让每一个组员都有机会引导蒙眼学员）

解释一下我们需要智慧选择听取谁的声音。那些我们认识的人会以我们的好处着想他们会给我们正确的指引。那些想看我们跌倒的人会给我们让我们跌倒的意见。好树只会结出好果子。有毒的莓子树丛只会结出有毒的莓子。

蒙眼的学员走到教室另一头后，让他们睁着眼跨过障碍物走到教室另一头。解释当我们能清楚看见脚下的路时，我们可以轻而易举的避免障碍物走路。因为你有你需要的一切讯息。

真实的讯息就是这样。真相让谎言和骗局曝光。真相是我们得到自由！我们需要为了自己和别人的缘故真真切切的活出真实的生活。

一点点的亮光就可以照亮整个房间。

游戏：分成小组

讨论问题

1. 我们本来就应该住在团体中，集体生活让我们和别人有互动。那么如果我们看见有人的价值被剥夺或受骗，你是不是觉得我们要采取什么行动帮助他们？
2. 我们可以怎样帮他们？（我们可以寻求可信任的权威人物的帮助 或者我们可以帮助他们看见实况。我们可以帮助他们看见自己独一无二故事的价值是多么值得受保护）
3. 真相是不是会保护你和他人？为什么？
4. 和小组分享你被骗的经历，还有你当时的感受。

记录日志：

记下真相可以这样的使你到自由。保护你和别人。把这一课你所想记得的事情记录下来。

故事色珠：

Chapter 7 第七章 独家设计的故事



复习

我的故事就是自己的，是无价是独特的。因为所以我要好好守护它珍视它。当我写自己的故事是也会将他人考虑再内。我要光明正大的活出我的生命。

前言

你是独特的，你被造独特是有一个特殊的原因的。

游戏——拼图

分成两组。让他们比赛谁能够最快的把拼图拼好。（由于时间缘故，使用简单的拼图）

使用这个拼图跟大家解释我们的天赋就好像拼图一样，需要可以的启动和培养。

范例

天分， 才华和梦想

用一棵树的比喻。（你可以在一面讨论时一面在白板上画）树干代表我们的天赋，树枝代表我们的才华，我们的梦想就是天分和才华想要向外伸展的。运用我们的天分和才华对别人所产生的影响就是我们结出的果子。

我们都是独一无二的创造，我们也赋予了独一无二的天赋才华和梦想。我们天生被赋予的天分和才华就是要用来完成我们独一无二的梦想的。

天赋（恩赐）——树的树干。我们的天赋和才华是不一样的。是我们一出生就有的。天赋是需要被磨炼的，是为了满足我们生命中特定的需要。

举例来说：教导，鼓励，教导，服事，怜悯等等。

才华——树枝从树干长出。我们都具有创意性的才华能够用来服事别人。 例如：歌唱，画画，田径，音乐，写作，绘画，裁缝等。我们天生就有这些才华，但是这些才华需要有纪律的栽培练习和运用。就像拼图一样。

我们也有独一无二的梦想。我们就是要向外伸展好叫我们长高多结果子。我们有很深的渴望希望自己的生命能达到某种目标。

例如： 希望我们的城里能有更好的交通系统，看见流浪汉有家可去，希望在自己住的地方看见有更好的司法体系，建立企业，开飞机，写书等等。

放在我们皮面特定的天分，才华和梦想是为了让我们写出转述我们的故事，使我们能够在这世界带来不同。那种特殊的一组天分才华梦想早就赋予我们了。你越好的培养你的才华，善用你的恩赐，你的树就会成长的更加茁壮更健康，更健康就会接触更多果子来。

例子：水果籽

展示苹果或梨子的种子。

种子——拥有喂饱千千万万人的潜力。能过结出果子的潜力都蕴含在种子里。是的，全

都在种子里了。（解释一下这种子会长成大树，大树会结果子，果子会结出种子，种子会变大树，大树结果子，果子生种子，如此你循环）在白板上画图解释。

但是——如果这种子要达到最大潜力结果子的话，他需要成长茂盛而非只是苟延残喘的活着。

需要——一种在对的地方成长茂盛。需要阳光水，养分和肥沃的土壤，保护不受病虫害，恶劣天气残害。

你——拥有改变世界的潜力，使用你恩赐天赋才华祝福他人的潜力，你有给这世界带来独一无二的影响力活出只有你才能活出的故事的潜能，就如同种子一般，你是被设计要结果子，果子结种子，种子结果子。你的天赋才能是为了你自己也是为了别人。

但是——如果你想达到最终极的目标，你需要成长茂盛而非只是活着。

需要——被放在好的环境，有健康的生活，要有健康的界限，允许好的影响进来，保护你的生命不受消极的影响，培养你的才华善用你的恩赐，允许自己有梦想。

问答

如果你不确定自己的恩赐才华为何，你可以回答这些问题。

1. 空闲的时候你喜欢做什么？
2. 你天生就擅长什么？
3. 你对什么有热情你想要看见什么事情发生或被改变的？
4. 什么是你做起来轻而易举的？
5. 别人都说你擅长什么？
6. 你会为什么而兴奋，跟别人谈起什么的时候会激发你的热情？
7. 你是不是渴望更多学习哪个方面，或想学习怎么做的？
8. 做什么事情的时候最精力充沛，感觉永远也不会累？

根据上面的问题，你的

天赋恩赐是

才华是

梦想是

（当你年轻的时候你可能不知道自己的天分和才华是什么。你可以做的是尝试那些你想做的事情。年轻的时候就试试，当你发现你做这些事情有天分和才华时，你就可以专注的往那方向去做）

记录日志

把种子粘在日志的下方。将这颗种子要完成的目的写满整个页面。用树干就是你的恩赐的例子画出，才华就是你的树枝。尽可能的运用你的想象力发挥。尽可能接触你所想要接触的任何果子。

记下你的恩赐和才华为何。

故事色珠

使用绿色或棕色的珠子提醒他们里面有的潜力，他们可以使用早已经赋予他们的恩赐才华和梦想完成他们独一无二的人生目标。

Chapter 8 第八章 今日为明日



复习

我的生命是我的故事。我的故事是无价的是独特的。 因为如此我要重视它保护它。我在写自己的故事时会考虑别人。活出光明正大真实的生命，好叫我能活出我被造就该活出的样子。

前言：

今天是你生命故事的第一天。你今天的决定会影响你的明天的故事。

所以．．． 希望你明天的故事里有什么？

游戏 如果可以的话，我会．．．

如果我不会失败的话， 我会．．．

如果我有取之不竭的资源， 我会．．．

如果我够天分， 够才华我会．．．

在白板上记录大家的答案。 利用这个游戏写出他们未来故事的雄心抱负和梦想。鼓励他们要有远大的梦想！

问答

1. 达到这些梦想是可能的吗？
2. 你要怎么达到目的？
3. 虽然有些事看起来不可能，我还去尝试吗？
4. 我们去尝试会有什么结果， 不是尝试会有什么结果？

范例——规划图

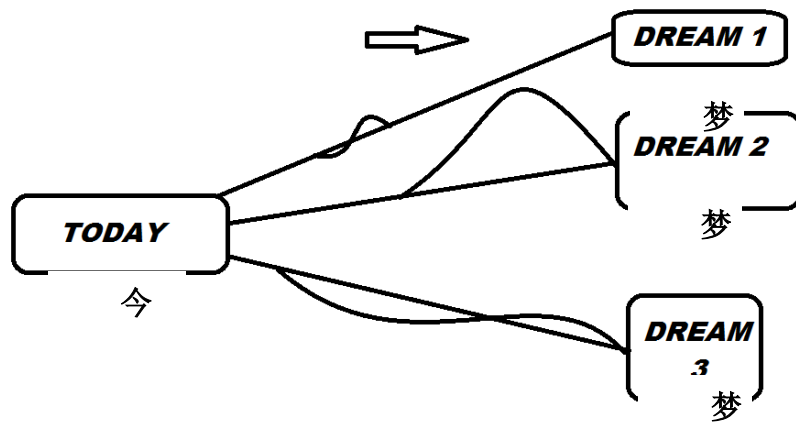
找出你的恩赐、才华和梦想只是你故事的一个开始而已。你需要一个计划把自己放在成长茂盛的地方，好让你的故事能按照应该的方式和你想要的方式发展。使用白板的帮助写出他们故事的规划图。

你要你生命的故事怎样发展？

你要你故事的下一章包含什么内容？

如果你知道你要你的故事怎么走，当有一些不可预期的事情发生不想要的影响发生时，你可以重整路线回到正路上。每天在做决定的时候都要记得你要你的生命往哪个方向走。

例如：你希望未来成为一名飞行员，你会决定读书而不是贪玩。你会早上床让自己精神好。你会尽最大能力每一门都及格，好叫自己能进修成为想成为的飞行员。你会确保自己安全无恙，周围都是良师益友。为自己的生活设立好的的界限。



线条就是我们能够达到梦想和目标的计划。有时候结果和我们开始想象的不一样，会有不可预期的阻碍出现。我们需要重整路线，不要忘记我们生命最终的目标是什么，走了岔路还是要回到正路上。有时候我们的抱负会改变，没关系的。我们对未来的期许和我们的恩赐才华梦想是息息相关的。就是我们独一无二的设计。有时候我们就是需要开始往我们的目标前进才找出我们是为何设计的。

范例——德瑞克·瑞德蒙

我们的生命中会出现很多的障碍妨碍挡我们完成我们的梦想和渴望。在这样的期间我们需要坚定地毅力不饶的坚持。这是什么呢？

播放德瑞克·瑞德蒙影片。

坚定不摇，满有毅力的意思是看起来好像失去所有时仍不放弃。当你被打得离开跑道时，不管有多么痛苦，你仍然重振旗鼓回到原路上。意思就是说当你只想放弃时，你还是站起来回到原位。

游戏——结尾

让大家想想他们希望在未来的故事梦想能够加上什么。在他们故事的结尾他们希望自己能完成什么？在你的日志的最后一页，用图片，画图，颜色的方式创造出你希望你在未来的故事中想看到的樣子。

给一个例子：



记录日志：

在你的日志里为你未来的故事写出一个规划图。想一想完成这些梦想你会需要哪些天赋才华。有哪些天赋需要大力培养的，从今天开始你的下一步是什么？你每天的什么决定会影响你的计划？不要害怕做大梦！

故事色珠

黑色——提醒他们也许无法看见未来有什么等着他们，但是他们有选择怎样写出他们的故事，总要记得他们未来的梦想。



希望的故事

你的生命是你的故事

你的故事是无价有独一无二的

因为如此珍贵所以要保护它

在你写自己的故事时也考虑到别人

诚实的活出你的生命

好叫你活出你本应活出的故事

这是你希望的故事



其他有用的资源

Story of hope Manual <https://www.storyofhope.me/>

E3 Resources—Priceless Cube <http://pricelesscube.com/>