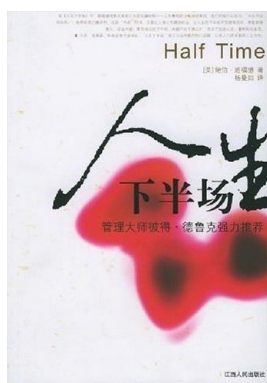


辅导类：《人生下半场》一文灿老师



书名：《人生下半场》(*Half Time*)

作者：鲍伯·班福德(Bob Buford)

译者：杨曼如

出版社：江西人民出版社

出版年份：2005

全书一开始，就请来 20 多位知名人士写推介，当中包括柯威 (Stephen Covey, *7 Habits of Highly Effective People* 一书作者)，著名神学家卢云 (Henri Nouwen)，著作甚丰而儿童文学尤其出色的基督徒作家路卡杜 (Max Lucado)，《标杆人生》的作者华理克 (Rick Warren) 等。单看这批“甚有来头”的推荐人，此书已有相当高的可读性。

为工作和家庭拚搏的上半生

在《人生下半场》中，作者指出人生应像一场球赛，分上半生和下半生。在正常情况下，上半生是为工作和家庭而拚搏，是为成功和成就而活。我们从小到大，朝着父母师长的期待前进，我们努力念书，为的是考上好学校，然后毕业找到一份好工作，接着结婚生子，循着人生的自然规则前进，并开始学着抚养儿女。这段人生大部份都是为别人而活。这是应该的，也无可避免，但绝不应维持至生命完结，我们的下半生可以有另一番光景。

在中场重订策略

分隔人生上、下半场的是中段，就是中场休息，即中年阶段。无论上半场是赢是输，绝不是终极结果。事实上，下半场才是决定性的，因为它绝对可以改变赛果：它可以反败为胜，也可将本来赢的赛果变为惨败。关键在于能否在中场休息时段，经过反省、检讨和建立，反败为胜，或维持胜利的策略，并在下半场实践出来，活出真正的成功，就是有意义和丰盛充实的人生。在中场时间，我们要安静下来，听听神对我们说什么。

作者指出，我们要在中场决定人生下半场的使命。以下两个问题可以帮助我们反省：第一，我有哪些成就（才干、恩赐）？第二，我对哪些事有很深的负担？

从中我们可以问自己一些问题，例如：

1. 目前的生活中是否缺少什么重要的东西？

2. 我一生响往什么？
3. 我是谁？
4. 我认为什么东西有价值？
5. 接下去的 10 年、20 年，我想做什么？
6. 我已经纯熟地运用神所赐的哪些恩赐？
7. 我尚未运用哪些恩赐？
8. 我愿意为何而死？
9. 工作上的哪部份让我觉得被困在牢笼中？
10. 我可以在工作上做些什么实际的改变？
11. 为了符合真实的自我，我愿换个压力少（薪水较少）的工作吗？
12. 为了使下半场比上半场好，明天我该采取什么行动？
13. 如何把信仰活用在以后的生活中？

在问自己这些问题时，我们是要付出时间，耐心等候的。这甚至可能要用几个月到几年的时间，而且我们也要诚实面对关于财务、家庭、长期目标等严肃且细微的问题。当然，在这个过程中，我们也最好与配偶和家人商量，因为我们个人下半场的计划是会牵涉到他们的。

然而，有些人一直留在中场，长久挣扎着要找出新的球赛计划；还有一些人则尽力留在上半场，但不断地想进入下半场。其实，下半场不一定要做一些新事，或“从新来过”。神造每个人都是独特的，且能用过往的经历和经验，加进下半场的人生中，使下半场成为更丰富的发展与延伸。下半场实在可以更精彩！

实际的应用建议

对于我们这些“手停口停”，退休前仍要不断努力工作养家和糊口的人来说，我们虽然不能像有钱的人那样，在中年就可以有很多不同的选择，但至少我们也需要不时检讨和反省我们的前路、前面的使命、未来如何投资更多在荣神益人的事上。人生下半场之所以有意义，是因为把自己、才干、属灵恩赐和财富“献出去”。耶稣也教导我们要像孩童般毫无牵挂，不要担忧，不要被需要和财物挟制，不要被许多主人控制。

对我来说，基本上是把人生分成不同阶段的。当某个阶段差不多完成时，就开始思想下一阶段的方向，所以我以往大约 2—3 年就会检讨，然后进入另一阶段。虽然我不是把人生分为上、下半场，但书中有关中场的提醒对我也很有帮助，因为我在每一阶段的检讨就是要做书中所说的中场检讨。

另外，书中亦提到若要人生下半场可以实际运作，我们要做一些事：“要分配工作”、“要做最擅长的事，放掉其他的事”、“知道何时说‘不’，适度推辞工作”等，这些是我进入人生新阶段的重要提醒，所以我觉得这本书很值得我们去细味。

这本书除了适合上半场快结束的读者外，就算是已经进入了下半场的读者也适合。当下半场的读者仍然像一个尽职的前锋，继续向前冲刺时，这本书可能促使我们叫暂停，出到场外检

讨得失，因为任何时候都可改变策略，不会太迟的。

在本书的最后有一课“讨论题纲”，这课就书内的每一课选出一些问题。这不单可以帮助我们个人反省、研究，同时亦可以用在小组中，让一班志同道合的人一同跨入人生的下半场。求神牵着我们手，走上他为我们计划的人生下半场！

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。