

1 **Week 6 畫出你的人生**

Draw Your Life

江一鴻弟兄

Billy Chiang

2

歌林多前書 10:23-24

凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都建造人。

無論何人，不要尋求自己的益處，乃要尋求別人的益處。

3 **畫出你的人生**

- 回顧以往人生經歷
- 點明人生轉捩點事件
- 分析背後原因
- 連線不同人生事件，指引未來方向

4 **畫出你的人生**

三步驟:

1. 拉出時間軸
2. 畫下事件
3. 連線找主題

5 **步驟一: 拉出時間軸**

6 **步驟二: 畫下事件**

7 **思考人生經歷關鍵事件**

- 各時期的自己最喜歡的事
- 自己不喜歡但卻被迫做的事
- 嘗試過最有風險的事
- 讓自己最感驕傲的事
- 各類衝突事件 (自我衝突、關係上的衝突)
- 最想做卻因故沒做的事
- 各時期的關鍵事件 注意背後原因和多問自己為什麼

8 **步驟三: 連線找主題**

9 範例

10 練習五

1. 畫下自己的人生 (參考以下劃分期方式或自選)
 - 過去五年每年為一期
 - 幼年 · 少年 · 青年 · 中年
 - 過去每五年為一期
2. 找幾位信任的朋友分享
3. 尋求朋友的反饋
4. 反思朋友的反饋