

## 工作狂的特征—罗加怡老师

### 一、工作狂的特征

以下 15 个“是否”的问题里，有多少个是你现在的状况？

1. 你是否觉得工作是**体现自己身分的主要因素**？意思是藉着工作，表现自己的价值所在。
2. 你是否**过分专注于安排细节**，而难以有实质的开始？
3. 你是否**难以放慢生活的节奏**？
4. 你是否总是**难以对最终结果表示满意**？
5. 你是否觉得自己已经被**工作辖制**了？是否每天早上睁开眼，到晚上瞌上眼睡觉，脑子里都想着工作？假期里，也会无缘无故地想回办公室坐坐，甚至打开电脑找点事做？
6. 你是否一定要别人知道自己的工作强度有多大、时间有多久？
7. 你是否**埋怨别人不能像自己期望的那样努力工作**？
8. 你是否在**休息和娱乐的时候，都有负罪感**？
9. 你是否经常觉得**疲劳**？
10. 你是否把工作的位置，**凌驾于与最亲近的人的相处之上**？是否很少与朋友、家人，甚至配偶有交流和相聚的时间？
11. 你是否**常常在谈论自己的工作**？
12. 你是否害怕别人认为自己工作不够努力？
13. 你是否**很难开口说“不”**？
14. 你是否认为自己工作得越卖力，就越能够**蒙神喜悦**？
15. 相对于神，你是否对工作更加委身？

工作狂的人，不单在工作上有以上问题所说的特征出现，婚姻关系也会面对严峻的考验，在身心方面更会有下面的症状。

### 二、工作狂检验

在过度工作的情况下，人的身心会出现一些症状，这是一个**警号**，提示人须为身体和心灵作出适度的调节和改变。这些症状包括：

1. **沮丧**：面对繁重有压力的工作，人很容易出现沮丧的情绪。
2. **肌肉紧张、后背疼痛**：工作长期处于作战状态，身体的肌肉容易绷紧，出现疼痛的感觉。
3. **唇疱疹或荨麻疹**：身体免疫能力会因为工作过劳而下降，口唇或身体都容易出现疹类疾病。
4. **溃疡**：工作繁忙，食无定时，容易引致身体器官出现溃疡。
5. **失眠**：睡觉也想着工作，睡不安宁，可能也很难熟睡。
6. **头痛**：没有足够休息和进食，容易发生头痛。
7. **磨牙**：是压力大的一个身体症状，甚至磨了牙也不自觉。
8. **慢性疲劳**。
9. **消化不良**：沉重的工作压力，影响人的胃口，也容易导致消化不良。
10. **胸口发闷**。

11. **腹痛**：有些人一面对工作的压力，就会有腹痛、腹泻的问题。

人的身体因工作过度，会发出不同的信号。人若能**警觉身体发出的这些信号，并尽快作出调节及改善**，就可以让**身体和心灵都得到恢复和调整**；否则，对身心会构成严重的影响。按不同的研究，工作狂和酗酒一样，都属于一种**身心疾病**。在现今繁忙的社会里，有不少人都受着这种身心疾病的困扰。

有网上报导指出，不少工作狂的人是完美主义者，对别人和自己都有很高的要求。也有部份工作狂的人，是因着自卑感，希望以工作来得到别人的认同和肯定。但人如果藉工作去逃避个人的问题，或是生活上的烦恼，这样，不单不能解决问题，反令自己陷入一个身心更软弱的景况。当工作成了沉溺的行为，人要面对的将会是更大的问题。工作狂的人不单让自己身体受到很大的亏损，也破坏了人际关系。工作狂的生活模式，相信没有人会喜欢，因为当中缺乏了喜乐平安的心。

圣经说：“因为他日日忧虑的，他的劳苦成为愁烦，连夜间心也不安……”（传 2：23）。

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。