

应对工作狂的方法和建议—罗加怡老师

神看重我们的，不是我们做事的数量，而是属灵的质量。因此，我们要适当并正确地看待工作，调整工作的心态和实际的需要。下面几点，值得我们留意。

一、用合理的日程表来改变工作狂的习惯

1. 认识不分昼夜地工作的态度不是舍己，也不是属灵，因此必须调整。
2. 凡事要有计划地作预算或编排。列出要完成的工作清单，按时间进度来完成。
3. 按事情轻重缓急排列优先次序，就能兼顾齐备和安排妥当。
4. 确定工作的进度，按着计划有规律地进行。
5. 知道自己的能力和限制，在不能负荷的时候，学会拒绝和说“不”。
6. 认识工作是生活一部份，要留时间休息安静，重建身心，也要留时间建立亲情和友情。当面对重大的责任和压力时，亲情和友情会成为我们的支持和支援。

若你正处在不分昼夜的工作生活里，请放慢脚步，为忙碌的工作作出调整和休息的编排。

二、摆脱对工作的狂热，获得自由

神让我们在他的真理和爱中得享自由，而不是靠着我们自己，徒劳地苦苦挣扎。神看重我们和他的关系，胜过我们做了什么。神已经在基督里赐给我们一切的丰盛，并赐我们能力和智慧过地上的生活。信徒怎样才不失去上好的福分呢？

1. 坚定地活在神的恩典里，不要在律法下生活，明白人不能倚靠自己去赚取什么。
2. 知道人的限制，并正确知道负罪感的问题。明白休息不等于闲懒、不工作。
3. 摒弃想取悦别人的做法，全心全意去讨神的喜悦。
4. 增加休息、放松的时间和空间，和神有更好的交流。有平衡的生活作息安排，才有空间看待生活中的点点滴滴，为生活中的经历心存感恩。
5. 坦诚面对自己感受的人，也会敏感于别人的感受。有这样的学习，饶恕的心来得容易一点。这样，人也不会因成长中缺乏关爱与接纳，而要藉工作逃避与人相处，一直痛苦地生活。
6. 把爱当作行为的动力。因神的爱，我们明白自己的需要，也能明白别人的需要。
7. 在基督里认识自己的价值，从而得着安全感。要清楚自己的价值是神所赋予的，并不是凭个人努力而得。学习更多倚靠神，让基督住在我们里面，这样，就能够用神的角度来看待自己。

三、应对工作狂的方法

有时工作狂的人是我们的家人或朋友，他们整天沉溺于工作当中。对于他们的情况，我们怎样面对和回应？下面几个重点，是我们需要学习和留意的。

1. 控制自己的舌头

不要评论工作狂的亲友的生活态度。因为不满的批评，并不能帮助他们摆脱工作狂的情况，反增加他们要表现自己的压力。我们要用爱去接纳他们，尝试用心去欣赏他们内在的品格。

2. 适当退让，以爱心来面对问题

尝试从多角度认识工作狂的问题，以及工作狂背后内在的需要。**找合适机会，用温柔的言语，坦诚地向对方表达这行为如何影响双方的关系。**以爱来沟通可以把问题一点点地解决。

3. 消除怨恨

当亲友沉溺工作，我们的情感需要被忽略，心里会有怨恨和苦毒。这些负面情绪会影响人与人的关系。因此，**要靠着神话语的提醒，祈求神的帮助，来摆脱负面的情绪。**更要为对方祷告，求神改变他们对工作的不正确看法。能体谅人的需要，就容易除去自己心里的怨恨，也能多一点接纳对方的情况。

机器需要定期保养和维修，人的身体也一样，**不能长期无休息、无止境地运作。**工作过度，人要停下来，调整步伐和节奏，让身心得到适当的休息；**否则，人的生命很容易出现耗尽的情况。**基督徒也不要误以为疯狂地工作是更属灵的表现，是神所喜悦的生活，因为神从来没有按我们做了多少工作来评定我们。

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，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。