

【教牧辅导】工作(5)：转换工作前要考虑什么？



ds201009.mp3

工作遇到压力、挫折，人容易会有转工的念头。我们要明白，转工不是解决面对工作问题的方法。我们先要认识工作压力的来源和处理；若仍存着问题，才考虑是否需要转换工作？

个案分享—陈弟兄

以前只觉得来到神的教会去事奉神，把自己献上当一个全职事奉神的人，需要神的呼召，原来无论什么工作，都需要神的呼召。无论什么工作也都是在事奉他。我在一家公司里上班，工作中，存在用别的质料代替生产所必须的质料的现象，刚开始还没想到有违背神的地方。后来慢慢明白神的旨意，知道这不是基督徒应该干的工作，内心有了挣扎，**想放弃这个工作，但又不知怎样找新的工作？**自己不住祷告，祈求神的带领。感谢神！去年公司因产品出了问题，总部下命令不得再用别的质料生产物品。当我把一切交托神，他就带领我、给我开出路。

如何面对工作压力？

1. 降低自己的期望值

人容易倾向寻找心中的理想工作。但没有一种工作完全够符合自己的理想。每份工作，都要人付出努力和劳力，才能够达成。明白这点，才能享受工作的满足。

2. 每天早上以祷告交托神

人靠己力，不能控制事情，更不能够靠自己在凡事上得胜。每天以祷告开始，相信工作、起居、学习等都因有神的同在，有他的恩典和能力帮助面对压力。

3. 为自己、上司和同事祷告

工作最让人沮丧受挫，不是工作本身；而是工作中的人际关系。要突破人际压力，要借祷告，让神的爱在工作群体心中运行和提醒，减低冲突和压力。

4. 学习适当合宜的沟通方式

工作中，各人因着角色和承担的压力不同，在缺乏认识和了解下，容易产生冲突磨擦。需要有正面的心态和合宜沟通方式（坦诚、开放和包容）来沟通。

什么情况需要考虑转换工作？

1. 特殊的情况

当工作技能渐被先进技术取代；或就业市场不景气；又或个人身体健康缘故等，这是现实要考虑转换的状况。另影响灵命和教会生活，信徒要考虑是否需要转工？

2. 因生活有重大改变，要增加收入的情况

因离婚、或配偶去世的缘故，失去另一方的经济支援；又或是家庭成员增加，孩子的出生，带来很大的支出，也容易构成转工的可能。

3. 工作已付出最大的努力，仍感觉应付不来

人要评估自己的能力和技术，是否有不足的地方？技术和能力可藉进修学习来提升。若真欠缺能力和技术，转换合适的工作是需要的。

4. 被迫放弃原则

人总有原则和标准作为规范。这些原则或标准，来自信仰又或是道德观和良心核心价值。工作带给人的损害，要用信仰或道德原则作审断。宁转工也不作违心的事。

人没有真正面对和处理工作压力；纵使离开工作环境，转换工作，身心仍被负面情绪捆绑和折磨。因此，必须找出问题的原因，才考虑和决定是否转换工作。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络