

## 如何面对和解决工作的压力？—罗加怡老师

### 一、转换工作

工作里遇到压力、挫折，人会容易有转工的念头。可是，我们要明白，转工不是解决面对工作问题的方法。什么情况，人需要考虑转换工作？

1. 特殊的情况：当工作技能渐渐被先进技术取代，或是就业市场不景气，又或因个人身体健康缘故，丧失了工作能力。这些特殊的情况，人就算不考虑转工，失去工作的机会也可能发生，这是现实的状况。另外，要是影响灵命和教会生活，星期天也要工作，信徒就要考虑是否需要转工。
2. 因生活发生重大改变，需要增加收入的情况：可能因着离婚、或配偶去世的缘故，失去了经济支援，又或是家庭成员增加，孩子出生带来家庭很大的支出，也构成转工的可能。
3. 工作中已付出最大的努力，仍感觉应付不来：人需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，或许得到提升和增加。要是真的欠缺能力和技术，转换合适自己能力的工作是需要的。
4. 当被迫要放弃自己的原则：人总有一些原则和标准作为规范。这些原则或标准，可能来自我们的信仰，纵使没有信仰的人，也有道德观和良心的核心价值规范着人的行为。工作里，若被命令作假、撒谎，甚至所作的工会给人带来损害，我们要用信仰或道德原则来衡量和决定。宁可选择转工，也不作违背良心的事。

### 二、面对工作中的压力

工作里，人会面对不同的压力。人能否突破压力，走向成功，实现神对人的旨意，取决于人是否具备以下各方面：

1. 从神的角度看待工作：意思是用作神的仆人的心，来尽本份、尽力地工作。圣经说：“你们作仆人的，要凡事听从你们肉身的主人，不要只在眼前事奉，像是讨人喜欢的，总要存心诚实敬畏主。无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的，因你们知道从主那里必得着基业为赏赐；你们所事奉的乃是主基督。那行不义的必受不义的报应；主并不偏待人。”（西 3：22—25）
2. 降低自己的期望：面对工作，人总会有很大、很高的期望。在寻找工作的时候，人很容易倾向寻找自己心中理想的工作。但事实上，没有一种工作是完全能够符合自己的理想。每一份工作，都需要人付出努力和劳力，才能够达成。明白这点，人就能够容易在工作上得到满足。有满足的感觉，也容易享受工作中的成功。
3. 每天早上以祷告开始，把一天的时间交托给神：人靠己力真的很有限。人不能帮助自己控制事情，更不能够靠自己在凡事上得胜。要是能够每天早上，以祷告开始一天的生活，相信无论工作、起居、学习等各方面，我们都因为有神的同在，有他的恩典和能力，去克服困难，

也有力量去面对因人和事而来的压力。

4. 为自己、上司和同事祷告：工作最让人沮丧、受挫折，不是工作本身，而是工作中的人际关系。要怎样突破从人际而来的压力呢？祷告是很重要的。藉着祷告，让神的爱在工作群体心中运行和提醒，减低工作上的冲突和压力。

5. 学习适当和合宜的沟通方式：工作中，上司和下属没有清楚的认识和了解下，因着角色、承担的工作和压力都不同，很容易产生磨擦冲突。在沟通的过程，双方都要有正面的心态和合宜的沟通方式，才能够有好的沟通。无论上司和下属，都要存着坦诚、开放、包容的心来沟通，因为这是良好沟通的关键。

总的来说，神创造人，也给人工作的责任。创造的神本身也工作，可见工作是尊贵的、是有价值的。能够对工作有正确的观念，人才能享受工作带给人的满足和快乐。基督徒人生最大的目标，就是要荣耀神。工作是人生活的一部份，所以，人要在工作上，尽心努力来荣耀神。

文章参考：琼·亨特。张宇栋等译。《成功：摆脱负面情绪的捆绑》，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。