

## 工作狂的定义—罗加怡老师

工作是人当尽的本分，人藉工作使自己的基本生活得到满足，也是神赐人的恩典。可以说，工作是祝福，因为神创造人，也赐人有工作的能力。但当人沉溺于工作，工作就会偷走人生命里很多神所赐的宝贵东西。过度的工作，让人得到什么？失去的又是什么？这值得我们好好思想和反省。

### 工作狂的定义

#### 1. 什么是工作？

- a. 工作的定义是人使用体力或脑筋的能力，产生一定结果的行为或活动。人人都需要工作，我们的工作努力实现神创造人所要达到的目的。
- b. 圣经告诉我们，创造人的神也工作，受造的人要学效神的样式工作。人工作的能力，是来自神的赐与。此外，神定下安息日，让人学效他在创造的第七日享安息的榜样。人可以有工作，也能够享受自己工作的成果和乐趣。

圣经说：“你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。”（诗 127：2）

#### 2. 什么是工作狂？

- a. 工作狂是指一个人强迫自己沉溺于工作，不单损害自己，也破坏了生活中各种重要的关系。维基百科的资料指出，工作狂的人不一定喜欢工作，可能只是**强迫性地感到需要工作**。
- b. 有人认为**热诚地工作**与**狂热地工作**的分别不大，但仔细了解，就可以发现两者的差别。**热诚工作的人**，在工作以外会保持平衡而健康的生活，也能够维系和建立健康的人际关系和感情。工作不会压垮身心，反而成为快乐地生活的来源。
- c. **狂热地工作的人**，生活就只有工作而没有其他内容。他们无时无刻都在强迫思想工作，纵使承受很大的工作压力，甚至到了不能负荷的情况，他们也没有感觉。

#### 3. 什么是抱负？

- a. 每个人或多或少都有自己工作的**理想和目标**，这是抱负。目标能够让人清楚努力的方向，成为人奋斗的推动力。热诚工作和狂热工作的人，同样有抱负；只是，二者的抱负有不同的**动机**。
- b. 热诚工作的人，以谦卑的心工作，来实现特定的目的。这目的不全为自己，也会**考虑别人的需要**；更不会以**达成或争取自己的利益作最终的目的**。他们除了对工作存在使命感，也渴望藉工作来荣耀神。他们会尽自己所能去做。
- c. **狂热地工作的人**，动机全为自己的好处，希望获取地位、名誉和权力。他们的动机是自私的，试图藉工作赢取人的称赞和认可，也藉工作实现自我的理想和目标。

“工作狂”在英语是“workaholic”，是把工作与酒精中毒或酗酒的意思连在一起。这样，工作狂的意思是指对工作有成瘾的现象，像酗酒的人对酒精成瘾一样。界定为工作成瘾，是按一些成瘾行为的特性来作评估和判断的。所谓成瘾特性，是出现了依赖、滥用、中毒和戒

断的一些现象，这里不作详尽解释。酗酒的人不能没有酒喝，工作狂的人也不能没有工作；一旦空闲下来，工作狂的人就会感到不快乐、不安，甚至有罪疚感。

有时候，要清楚分别热诚和狂热工作的态度，也不是容易的事。现今社会节奏急速，讲求效率，人拼搏地工作，好像成了社会的文化。

### 沉溺工作的一些行为状况

人要是工作到了极度狂热的地步，因工作压力而产生负面情绪，而在负面情绪的催迫状况下，更引致一些行为问题，就要格外留意，因为这可能已成为沉溺的行为问题。以下是其中一种工作可能成为沉溺行为的状况：有人为逃避一些问题，就让工作成为自己的精神寄托，刻意把所有的时间和思想都寄情于工作，希望藉工作来忘记或麻醉自己痛苦的感觉。要知道工作是会带来责任和压力，因此人不能长期让自己在这种状态下生活。

另一种状况，就是人喜爱从工作而来的刺激感。在承担每一项工作的过程中，人需要面对 deadline、创意的比较、人际关系、工作效益与成果的各种压力，这些都会为身体和心灵带来张力和影响；当工作完成，而且有美满的成果，人就会在其中享受成功和从成功而来的赞赏。在现实生活中，人偶尔需要经历这种工作的刺激感，但若是长期追逐，一旦失去这种刺激，就觉得没活力、没成功感，甚至出现心神不宁、不安的感觉，这就成了沉溺的行为。

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。