

工作狂的原因—罗加怡老师

有网上资料分析：工作狂的人是没有上班跟下班的界线。办公室是工作到累了可以随时倒下来睡觉的地方；至于家里，也只是有床的工作地方而已。由此可见，工作狂的生活模式，对人带来严重的影响。

产生工作狂的原因，有以下几方面。

一、不正确的工作观点

1. **证明自己**：只有在工作里才看到自己的价值。
2. **取得更多成绩**：希望藉更多的工作成果，让人知道自己的重要。
3. **想要表现好**：如果拼命工作，别人就会对自己拼搏的精神表达欣赏和肯定。
4. **供给更多**：要一直工作，因为如果没有了自己，别人就没办法解决事情。
5. **自我保护**：为逃避与家人不和而带来的不安宁，希望藉专注工作而得到清净。
6. **追求完美**：无法忍受工作上有让人不满意的地方，哪怕是一点点，都不容许。
7. **追求富足**：赚取金钱是自己唯一的保障，只有金钱可以带给自己安全感。
8. **取悦于人**：要尽量多做事，这样神才不会指责，也会喜悦自己。

二、恶性循环

想藉着拼命工作**解决问题或满足内心需要**：

1. 成长中经历原生家庭带来的痛苦，因此想用工作表现得到人的认可和肯定。
2. **认为做得多，其他人就会欣赏自己苦干的精神**；若工作成功，更显得自己的重要。
3. 为达到成功，**不断地说服自己，成功尚差一点**，故此要不断努力工作。

努力工作不一定能够解决问题或满足内心需要，却因**忽略人际关系，带来沉重的罪疚感，让人痛苦**。

三、自我价值低

人沉溺于工作，变成工作狂，**根本的原因在于自我价值低**。人错误地认为通过工作成效和表现，就能够取悦神，或得到人的认可。这是很痛苦的事，因为人根本没法满足神和别人的需要。

人必须有正确的自我价值观念，就是要在神无条件的接纳里，**找到自我的价值**。

人的生命是神所创造和赐予的，人只要尽力在神的心意中生活，用心事奉和荣耀神，就是人生命的价值所在。因此，无论在工作、休息、娱乐，还是与人交往中，人都要以神为首要考虑，这就是活在神的心意中了。

圣经告诉我们，神在创造天地的时候，在第七日歇了手上的工，安息了。我们这些受造的人，岂不也要学习神，在工作中**有休息安静的时间吗**？以赛亚先知也说人的得救在乎归回安息，人的得力在乎平静安稳（参赛 30：15）。

由此可见，**努力工作是正确的**，工作也能够让人有清晰的生活目标，找到生活的方向，**但努力工作不是完全为了要显出自我价值所在**。纵然我们做得不完美，神也接纳和认可我们，因为神早已在我们还作罪人的时候，为我们死在十字架上。因此，人不必要求自己不断努力追求工作上的成功，以找寻自我的价值。

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。