



文／黃美瑛 圖／yufly

不想躺平一生，先看重自己



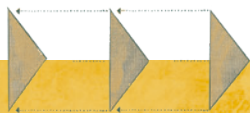
筆者曾聽一個教會的牧者談到，許多基督徒青年在面對職場人際關係的壓力時，常感到很深的挫折感，而且需要花很多時間自我修復，但奇怪的是，這些青年每每在談論信仰知識和體驗時卻總是頭頭是道。於是，探究這其中的落差後，所得到的結論是：這些青年在教會中享受神的恩典與肢體的支持，但當進入需要面對挑戰與競爭的職場環境時，可能因為缺乏必要的適應能力而感到挫敗。

接下來，筆者想依據三個面向，分享在職場的人際關係中當如何「看重」自己。

一、允許暫時軟弱，善加處理負面情緒

當身為神的兒女的我們進入職場，就如羊進入狼群，無可避免地會面對各種衝擊、挑戰與試探，因此學習有效的情緒管理方法，顯得尤為重要。

保羅在哥林多後書十二章9-10節寫到，神對他說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。」



這段經文曾經安慰了無數的信徒，成為他們在軟弱中忍受試煉、度過患難時強而有力的一句話。此外，也說明神不要求我們永遠強大，而是學習在軟弱中倚靠祂。

若我們暫時身陷在軟弱中，可以透過禱告、思想神的話語或與屬靈前輩對談等方式來調整情緒，這些都是非常有效的方法。

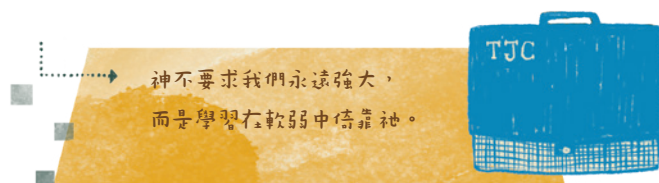
1. 禱告

每天開始工作前，我們可以藉由禱告將一切事工交託給神，除了尋求祂的帶領，也為同事和上司的需要代求。這不僅讓我們心裡得安穩，也能培養一顆樂於服事的心。詩篇三十七篇4-5節提到：「又要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」

以筆者本身的經驗為例，每天提早到工作地點，第一件事就是禱告，求神保守一天的工作。因此，每每承辦大型活動或例行工作，都能在神的保守中找到解決問題的方法，讓工作得以順利推動和完成。

2. 默想聖經神的話

神的旨意都在聖經裡，「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利」（詩12-3）。因此，思想神的話可以得著神給的智慧，讓我們凡所做的盡都順利。



以大衛為例，當他在面臨掃羅追殺、四處逃亡的日子裡，大衛曾感到極大的壓力和困惑，他甚至一度投奔非利士人（撒下二七1）。但是我們看見大衛不斷在詩篇中向神傾訴他的憂傷與困境，並藉由禱告重新得力。「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因祂笑臉幫助我；我還要稱讚祂。我的敵人辱罵我，好像打碎我的骨頭，不住地對我說：你的神在哪裡呢？我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的神」（詩四二5、10-11）。最終，他耐心等待神的時間，繼承以色列的王位，成為合神心意的君王。

現實生活中的我們，也一樣循著先人的榜樣，學習、思想神的話，倚靠神來度過每一次的軟弱，就如詩人說的：「祢已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂」（詩三十11）。

3. 尋求信任的屬靈同伴傾訴

當我們在軟弱中，最怕的是封閉自我，意志消沉，斷絕了與外界的聯繫，這樣無助於問題的解決，反而給撒但做工的機會。如果能找信任的屬靈同伴一起商量，或者讓對方聽自己傾訴，並且同心為自己的軟弱禱告，求神安慰帶領，也是很好的方法。



二、發掘自己的長處， 彌補自己的短處

我們所得的恩賜各有不同（羅十二6），這意味著每個人都有獨特的才能與使命，是神賜給我們用以服事他人、榮耀神的工具。我們要如何發現自我的長處，其具體的方法如下：

1. 自我反思與禱告， 接受他人的反饋

花時間向神禱告，求祂啟示、指明自己的特長和使命，也可以思考自己在完成哪些任務時感到最有熱情與成就感，這些起始和感動往往是自己的長處所在。此外，同事、朋友、屬靈夥伴的觀點，也常常能幫助自己看見未察覺的優勢。因此在神面前謙卑自己，並向周圍的人學習，是發掘自己長處的好方法之一。

2. 透過服事神的操練 找到自己的優勢

一位主內弟兄因著對錄音的熱情，長期協助教會完成錄音相關的事工。當他考大學時，在禱告中尋求神的指引，選擇報考錄音專業科系。結果，他同時被臺南和臺北兩間藝術大學錄取，這讓他真切體會到，當我們用神所賜的恩賜忠心服事，祂必會為我們開路。

3. 回顧過往經驗

反思過去解決問題或達成目標的案例，有助於找出自己特有的能力，如領導力、分析能力、溝通能力等。有了這些能力，可以有效幫助自己在職場的團隊合作中發揮自己的特長，讓團隊透過自己的加入，發揮最大的功效。

發掘自己的長處之後，接下來談談如何彌補自己的短處。身為基督徒的我們承認自己有軟弱，學習倚靠神得以剛強：「我的恩典夠你用，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」（林後十二9）。我們的短處並不是羞恥的象徵，而是我們依靠神、與他人合作的契機。以下是彌補自己短處具體可行的方法：

(1) 謙卑接受短處

勇於承認短處是成長的第一步，不需要掩飾或感到羞恥。我們可以向神禱告，求祂賜智慧幫助我們找到成長的方向。

(2) 學習與提升

我們可以針對工作中需要改進的技能，參加相關的課程、培訓或閱讀專業書籍。此外，勇於接受建設性的批評，並視為一個學習的機會。

(3) 建立屬靈與專業的夥伴關係

與有不同技能的人合作，可以發揮團隊的互補性，也可以謙卑地向有經驗的人請教，相信對方必定樂於分享工作成功的原因或祕訣，我們便可以及時得到指引或幫助，減少摸索的時間。

(4) 有效利用資源

科技日新月異，運用科技工具或現有的資源



來整合並彌補自己的不足，例如利用時間管理軟體來幫助自己改善計畫的能力。

基督徒在職場中發掘長處和彌補短處，是一個不斷尋求平衡與突破的過程。透過反思、學習謙卑地與人合作，便可以在工作中充分發揮神的恩賜，並以生命見證神的大能。最終，這不僅能讓我們在職場上成長，更能榮耀神並幫助他人。

三、保持穩步前進，不斷進修成長

「義人的路好像黎明的光，越照越明，直到日午」（箴四18）。讓我們明白，成長並非一蹴而就，而是一個持續前進的過程。身為基督徒，我們應該在這段旅程中耐心學習，穩步邁向成熟。

1. 規劃個人成長目標

在忙碌的職場生活中，基督徒應學習像保羅一樣有明確的目標感：「向著標竿直跑」（腓三14）。無論是提升專業技能、學習新語言，還是加強溝通與領導能力，建議定期檢視自己的成長計畫，設定小而可行的短期目標，並在達成時感謝神的恩典，為下一次作好準備。

2. 保持信仰與生活的平衡

成長不僅限於職場技能的進步，也包含靈命的成熟與深化。閱讀屬靈書籍是提升信仰與工作智慧的好方法，例如約翰·麥克斯維爾的《領導力21法則》，將聖經原則融入職場智慧，幫助我們在專業成長與靈命成熟

間找到平衡。此外，參與教會的神訓班、聖經講習會，或是加入職場的基督徒團契，也能幫助我們在信仰與專業上並行成長。

3. 學習更新的能力與工具

在科技快速發展的時代，我們需要不斷學習新事物，來適應日新月異的職場環境。學習數位工具以提升效率、參加線上課程增進知識，或學習如何有效管理時間與壓力，這些都能幫助我們在職場中站穩腳步。同時，我們可以禱告求神指引，選擇適合自己階段的進修課程或方向，避免分心或過於勞累。

4. 善用神賜的恩賜來幫助他人

保羅在聖經教導我們：「施比受更為有福」（徒二十35）。成長不僅是為了個人，也是為了能更好地服事他人。當我們在專業上有所突破，可以將所學運用於幫助團隊、協助教會服事或指導新人，透過愛心的分享，展現基督徒「光和鹽」的身分，來榮耀神的名。

總之，在職場穩步前進需要有耐心、謙卑和持續的努力。我們不需要與他人比較，而是專注於自己在神面前的道路，正如保羅所言：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意」（羅十二2）。當我們在成長過程中專注倚靠神，不僅能越來越像基督，也能在職場中榮耀祂的名，並成為祝福他人的管道。

