

对工作不满的特征—罗加怡老师

长期处于繁重的工作状况，加上感觉迷茫，人容易产生不满的情绪。情绪是内藏的，但渐渐会演化成外显的。这就是人对工作不满的特征。

一、诸多抱怨

人对工作失去热诚、兴趣和动力，会用不同藉口，表达不想继续参与工作。在未能解决问题而仍要应付工作的时候，人会诸多抱怨。

二、心怀不满的副作用

当人对工作满腹怨气，在负面的情绪下工作，会失去动力。消极的情绪更会影响人际关系，健康受损，人更会陷入恶性循环的境况。以下这些都是对工作不满而引发的身心问题，是心怀不满的副作用。

1. **情感上会有愤怒、挫败**的感受，心里也有苦毒的情绪。
2. **精神上会出现焦虑、紧张**，注意力不集中，甚至有自我价值低、消沉和绝望的感觉。
3. **身体上容易出现疲劳、头痛、背疼、高血压**的情况，甚至会失眠，以致做事效率低。为隐藏自己的软弱，人可能以暴食、吸毒、酗酒、滥用药物等行为，来作为逃避和掩饰，不想让人知道自己真正的状况。

人若没有真正面对和处理对工作充满怨气的感受，纵使离开工作的环境，人的身心仍会被这种负面的情绪捆绑和折磨。要解决心里不满，便要**找出问题的原因**，然后应用神的真理，让神的灵在心里作提醒和教导的工作。人要与神合作，让神来为自己做修理的工作。人要在神里面，为自己作一点评估、反省：

1. 我们的生命是否需要改变？

失去工作，人要检视自己是否有些没有承认的罪与过错？处事态度是否不对？有没有一些不好的习惯？

能够**检视自己的问题**，看见自己的不足，人越能承认自己的罪与错误、不当的态度和不好的习惯，影响着自己的工作态度。这样，人便越能够**除去自己是受害者的心态**，也相对减少对人的憎恨和仇视的心情。

人若能够在神里面接纳自己有错，便越能得到神的帮助和释放。靠着神的恩典，得着从神而来的饶恕和包容，就能放下自己内心存积下来的仇恨和不满。这样，人能够从神那里，得着控制自己脾气的力量。因此，信主的人，一生要持续在生命成圣的道路上，不断靠着神的恩典和力量，**学习放弃旧我不属于基督的部份**，持续追求基督的品格。有时候，不满的情绪就是生命需要突破的一个信号。

圣经说：“**看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。**”（诗 139：24）

2. 神或许对我们会有新的引导？

也许神透过现在的环境，给我们带来操练和装备机会，也准备我们的心，让我们在他的带领下，进入他要我们进入的新境界。信徒需要在神里面多作反省，去明白神对人的心意，以致能够顺服神的带领和引导。

神的旨意就是要人在地上生活去荣耀他。因此，工作也是人生活的一个部份。圣经开始的时候，记载了神的创造，显示他也是作工的神，人也要按着神的旨意工作。传福音的使徒保罗，除了作使徒传福音的职分，也有织帐棚的工作，免得累着别人。由此可见，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，这也是神赐人的恩典。我们要在工作上，更多荣耀神。

文章参考：琼·亨特著，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，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。