

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，**转工不是解决和面对工作问题的方法；那么在什么情况下需要考虑转换工作？**

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。面对这些特殊的情况，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：**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。在工作里，**若被命令作假、撒谎，甚至所做的工会给人带来损害，**我们便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

在工作里，人会面对不同的压力；能否突破压力，走向成功，实现神对人的旨意，取决于人是否可以做到以下几点。

1. **从神的角度看待工作：**意思是用作神仆人的心，**尽本分、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。要是每天早上都以祷告开始一天的生活，相信无论工作、起居、学习等各方面，我们都会因为有神的同在，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**：在工作中，如果上司和下属没有清楚的认识和了解，就会因着角色、承担的工作和压力不同而很容易产生摩擦冲突。在沟通的过程中，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。无论上司或下属，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。