

何去何从？失业中重见曙光

我们很多人在人生的困难时刻都会发现，那些最重要的朋友，往往是与我们休戚与共、经历过与我们相似困境的人。

正是由于这个理由，我们要告诉你这个人的故事。他不仅是职场管理顾问和辅导员的角度，也根据个人因公司重整而被裁退的经历，来看待失业的痛苦。

在以下的内容中，我的朋友RBC Ministries 的同工查克·费里兹马（Chuck Fridsma）会分享他自己的就业、失业，以及信心的旅程，我们殷切希望他的故事能帮助你 and 那些与你亲近的人。

——马汀·狄汉二世（Martin R. De Haan II）

目 录

当你的世界瓦解时·····	2
失业期间的帮助在哪里？·····	3
你对失业的反应是什么？·····	10
我们能倚靠什么？·····	26
黑暗中的希望·····	30

当你的世界瓦解时

我们看到的统计数字令人震惊。全球经济陷入过去几十年未曾遇过的动荡之中，但最困扰我们的统计数字不是股市的起起伏伏，不是政府数以兆计的紧急财政援助，甚至也不是企业的破产瓦解，虽然这一切都彼此相关。最让人透不过气的统计资料乃是失业的人数。仅在2008年，美国就有三百多万人被解雇。许多人被叫进办公室，或被上司带到一边，说：「我很抱歉，但我们必须得让你走。」这表明他们也列入了失业的统计数字中。

只是光凭统计数字，我们看不到故事的全貌。令人难以置信的乃是人因此受到的伤害和失落。不论我们是因为缩编的缘故被解雇，还是工作被外包而被裁员。当环绕我们周遭的世界因此而瓦解时，随之而来的恐惧、愤怒、困惑和不确定性所带来的痛苦及可怕的损耗，几乎要让我们崩溃。

在今天这种风云变幻的经济形势下，过去重要的一些事情，今天都无所谓了。

在今天这种风云变幻的经济形势下，过去重要的一些事情，今天都无所谓了。我们在工作中的高效率，长期优良的工作表现，或是高超的技能，在可以预见的未来，这些都不能保证我们的工作安然无恙。我们曾经小心翼翼存放的退休准备金，由于猛跌的股市而大量缩水，我们会不由自主地问自己：「我现在该怎么办？」

失业期间的帮助在哪里？

——一旦我们的世界瓦解了，我们到哪儿寻求帮助呢？由于失业危机的巨大影响，社会提供了比以前更多的帮助。训练有素的专家和许多资源，能帮助我们在失业期间清除迷雾，帮我们为下一步厘清方向。

失业，尤其是突如其来的失业，是一个沉重的压力和艰难的体验。因为我们生活中有许多层面和工作息息相关，一旦我们失业，不仅财务上会受冲击，在社交上、情绪上、身体上，甚至灵性上，都会深受影响。

多年来，我工作的一部分就是帮助失业的人，藉着分享关怀与咨询度过失业的难关。

帮助的手

我曾在一个很大的基督教心理健康机构中工作，那时我受聘于全球职业过渡与顾问公司。我们的公司与雇主是合约的关系，我们的工作重点是那些要解雇员工的雇主提供建议与咨询，在解雇时施以援手，我们会对解雇进行评估，并为那些被解雇的人提供建议咨询。

我的工作有一部分就是为刚刚丢掉工作的人，提供建议咨询。在他们接到失业通知后，我往往会在几分钟后与他们会面。我会单独与他们每一个人见面，帮助他们处理即将发生的事，以及下一步所应采取的步骤。

面对失业这一令人震撼的消息，每个人的反应都不相同，所以，重要的是聆听每一个人的心声，尽力了解他们每个人的感受。我们会谈论失业对情绪的影响，我

会坦诚地告诉他们，他们此时产生的各样感觉都是正常的，他们可以抒发出来。我们也会讨论，回家后应该怎么向家人或配偶宣布这个消息。当他们加入我们的职业过渡服务后，我会告诉他们，在未来几天、几周或几个月内，所需要做的事。这项服务旨在帮助他们为再度就业做准备、寻找工作的出路。我会强调一点，当他们进入寻找工作的过渡阶段时，千万不要做出让自己没有退路的举动——搞砸了他们与前任雇主的关系。

我们公司每年都为几百人提供过这个职业过渡服务。我们在几周或几个月内，定期与他们会面。这项服务就如其他的专业辅导一样，我们也面临各种挑战，喜忧参半。

辅导中的喜乐。在我所扮演的角色中，最令人感到充实的是我能帮助那些处在危机中的人，即那些在感情上流血受伤的人。我有机会同理他们的痛苦，给他们希望和方向，目睹他们渐入佳境，找到治疗良方，还有许多人，他们最终能找到比从前更好的职位。

经常有人问我：「你怎么能够坚持做这样的工作呢？」或是：「这是不是令人沮丧的工作啊？」当我看到人们从他们的人生低谷，成功地过渡到人生崭新的一页时，我的心中充满了成就感。这对我来说是一个奖赏，并激励我继续下去。

辅导中的忧伤。我的工作专业协助，我一开始就体会到，不应该把我协助的人所遭遇的事背在自己身上。我看到很多悲剧，也听到不少令人伤心的人和事，

但我的工作要求是在同情中保持客观，这样才能合宜地回应。如果我在情感上投入太多，就会降低我的能力，不能很好地为对方提供他们所需要的客观咨询。

但保持距离颇为困难。有时下了班，我知道有人处在极度的痛苦与悲伤中，晚上会不由自主地想到他们，就为他们祷告，希望他们在危机中仍有平安。

人们会告诉我他们的家庭情况，以及他们自己所面对的灾难，而失业会让他们雪上加霜，好像排山倒海的巨浪袭向他们。他们已经是奄奄一息了，我的挑战就是帮助他们重燃希望。

辅导的起点。每一个人接到失业消息的反应都不同。我偶尔会看到有人发出微笑说：「我感到松了口气。」我问什么原因，他们往往会说：「我一直不喜欢这份工作，我很讨厌在这里工作。现在给了我一个新的起点，一个重新出发的机会。所以我很快乐，觉得松了口气。我就是需要这临门一脚。」

但相反的一面，是更常见的反应：震惊、气愤、觉得被人出卖了，怒火中烧。这些人认为自己失去工作感到愤愤不平，认为这是冲着自已来的。

这些人认为自己失去工作感到愤愤不平，认为这是冲着自已来的。

人们在感情上受伤害，部分原因是他们把自尊与他们的工作绑在了一块儿（男人尤其如此）。工作就是他

们的身分，他们透过工作来看自己，来描述自己，而现在他们突然失去了自我。

曾经有人朝我怒吼咒骂，因为他们把对老板和公司的愤怒转移到了我身上。理解这一点，我就会倾听他们发泄，而不觉得被冒犯，之后我会帮助他们了解所发生的事。对我来说，重要的是要帮助他们明白，愤怒的行为对他们的前途毫无益处。他们需要明白，他们目前的处境，不允许有不当的行为，也不能给人留下恶劣的印象，因为现在他们需要积极寻找工作。现在失业了，他们需要的乃是最佳的行为举止。

这种情形，通常发生在他们知道自己失业后的几分钟之内。因为他们的情感受伤了，甚或是在震惊之中，他们可能根本就没有听我讲话，或是没有留意。因此，我们会集中讨论他们在随后二十四个小时内应该做什么，并让他们知道我们在不久后会再碰面。他们需要一些时间让自己冷静下来，并思考刚刚遭遇的打击。

我的角色就是成为他们的资源，伸出援手。我曾经多次经历这样的过程，是在不同的时间、运用不同的方式，也面对不同的人。

但有一天风云骤变，我发现自己成了被辅导的一方。公司通知我，他们不再需要我了，我失业了。

对换角色

我和那些失掉工作的人见面时，通常都会说：「天下没有铁饭碗的工作。」我见过数以百计的人，他们从未预料到自己会失业，因此我就明白，若以为这样的情

形不会发生在我身上，那是太天真了。

我所属的机构经过几次重整以后，我就感到事情有些不妙，开始感到一些迹象在潜滋暗长。有一次，我和一个团体联系，第一次风闻我自己的工作也许岌岌可危了。说这话的人是听一个可靠的人说的。从第三方的管道听到这消息，实在很伤我的心。

我一直很信任我的雇主，以及我与他们的关系。我一直认为，如果有一天我会失业，我的老板——也是我的朋友——会与我一同坐下来，对我说：「查克，我们机构的领导模式变了，你不再适合这个机构了。因此，你的职位要取消了。」

我都准备随时听到这样的话，但我没有料到机构会以这样的方式解雇我。

机构安排了一个人与我见面，说是要评估办公大楼漏水的情况。这个人是我的朋友，也是我们行政小组的同事。没有想到，只有我和他两个人在一个房间时，他告诉了我一条意外的消息，就是公司要我卷铺盖走人。他当时是「被委派的信差」，代表雇用我的执行总裁和我的顶头上司。我在完全没有准备、没有预警的情况下被击中，感觉就像被人设陷中了埋伏。

当然，作了多年的顾问和咨询者，我知道当如何处之。我知道自己必须得聆听，不要反应过度，也不要辩解争论。我知道这类通知是最终的决定，所以，任何讨论都没有意义。

所以我就这么听着，并试图了解情况。我听对方说话，几乎没有回嘴。然后这位信差离开了，让我一个人

留在办公室里，之后他出了城。

我逐渐意识到自己所受的伤痛。我有被人出卖的感觉，自己坐在那儿几分钟，哭了起来。我愣在那儿，尝试着把所发生的事理出头绪来。

大约半个小时后，我打电话给妻子。大约是晚上六点钟，我对她说：「我在回家的路上，我刚被告知失业了。」当我到家时，妻子在门口迎接我，我们俩抱头痛哭，开始陷入痛苦之中。

我深感悲痛、失落、哀伤、失望，还有感情受伤。我妻子十分体谅我，总是帮助支持我，我们一起走过这段艰难的历程。不论何时，我们当中一个陷入情绪惊慌时，另一个就会提供积极的观点，互相扶持。

除了死亡与离婚之外，失业是我们人生中重大的失丧之一。所以感到沮丧是人之常情。我早就知道这一点，只是现在我才亲身体会。

除了死亡与离婚之外，失业是我们人生中重大的失丧之一。

我与我的牧师交谈，他给了我不小的帮助，让我从更积极的角度来看待这段历程。在他面前，我可以再次哭泣，诉说我的感受，让我的情绪宣泄出来。牧师的话让我的心得安慰，是我需要倾听的话。针对我要面对的挑战，他给了我一些智慧的忠告。之后与我一起祷告。

我也和一位当心理辅导的亲密朋友谈过，他帮助我厘清看待事物的观点。我再一次让自己哭出来，倾述自

己的伤痛和失望。这都是治疗过程的一部分，而我需要经过这一过程，这样我才能向前走下去。在圆满地处理失业情绪之前，要重新开始并不容易。

我一直都奉劝失业的人，不要把自我封闭，或是佯装事情还不至于太糟。要诚实地面对失业，也要适当地向亲近的人敞开心扉。只要你不隐藏自己的脆弱，并倾听他们对你所说的话，你所爱的人能给你很多帮助。

很幸运的，前雇主给了我一笔资遣费，让我有足够的时间为下一份工作做准备。

所以我就找了很多入，与他们见面。当然，我跟他们交谈，不像我跟妻子、朋友或牧师那样交谈。但我仍然与他们谈话，让我能开阔自己的视野，建立新的人脉，保持活力，并不要跟社会脱节。

在我失业的头几周和头几个月内，我开始比以前更加认真地聆听别人跟我讲话。我的雷达更仔细地接收别人的讯息，因为我现在需要听他们怎么说。我在听——并且真的听进去了。

这真是一番成长的经历！我现在回首思想这事，深感这是多么不可思议的机会，让我能对自我重新定位。我读书、做运动、当义工，和一位职业咨询者一起探讨。我做了很多事，让自己建立新的优先次序，来审视不同的工作机会，在踏出下一步之前重塑自己。

在我这段历程中，属灵方面的长进也很重要。众所周知，当我们遭遇危机时，我们会开始从不同的角度看待事物。之前知道并且念过多遍的圣经章节，现在我都能得到新的启示，我对同样的章节有了不同的领悟。所

有的圣经章节，对我的经历都更有切身的意义。如今，上帝的话语让我有了前所未有的深刻体会。

这种成长的方式是艰苦的，但这次的失业却是让我受益的经验，并且坚固了我的信心。

迈向成长的路，始于你如何应对自己失业的消息。这种反应含有几种不同的要素。

你对失业的反应是什么？

人 是很复杂的，包含好几个层面，当我们思考人对失业的反应时，每一个层面都有其值得探讨之处。

情感方面的反应

每一个人对于失业的反应都不相同，但通常都有一些共同点。大多数的人都需要经历一番痛苦的历程，就是大家所知的「库伯勒-罗斯悲伤周期」（Kübler-Ross Grief Cycle），这一历程分几个阶段来处理情感的伤痛。有时候，失业的人一开始是震惊和否认，继之是愤怒和压抑内心的感受，接着可能是沮丧，继而测试实际可行之解决方案，最终接受所发生的事。在采取重要的下一步之前，需要适当处理每一个阶段。如果有人有几周或几个月后，在毫无预警的状况下退回到前一个阶段，也不要觉得诧异。

刚开始时，大多数人会有深深的忧虑。他们会立即想到经济问题，包括房子的贷款，以及其他财务上的各种负担。有些人还有孩子在大学念书，会有额外的负

担。那些家中有特殊医疗需要的人，失业不仅让他们失去薪资，也丧失了他们健保的福利。这恐怕会成为一个极重的负担。事实上，有一些雇主甚至没有提供最基本的资遣费，这无疑会加重人们的担忧和恐惧。

然而，最困扰大多数人的，其实是一些最根本的问题，包括：

- 我现在该怎么办？
- 我要怎么付我的那些帐单？
- 我要怎么供养我的家人？
- 在目前的经济形势下，我到哪里能找到另一份工作呢？
- 我该如何着手去寻找下一份工作？
- 我失业的日子会持续多久？
- 我下一份工作，能得到像前一份工作那样的待遇吗？
- 在这种混乱中，上帝在哪里？

重要的是，你从一开始就要明白，你已经坐上了情感的云霄飞车。生活变化如此之大，人必定会经历情绪上的大起大落。若你觉得不会这样，那就有些天真了。

你会有很多的挫折感和遗弃感，但又混杂不少的希望、可能性，以及各种雄心壮志。你应对每天的压力，包括接踵而至的找工作，会不断经历情绪上的上下起伏。你要不断在找工作的苦差中打转，委实是一大挑战。每一次熬到面试的机会时，你也要有心理准备，你或许拿不到那份工作。之后，一切又得重头再来。

在此波失业中，你如何看自己？今天的就业市场，与几年前大相径庭。以前对于失业的人，人们多少会有一些误解或没有事实根据的臆测。人们会以为那些失业

的人大概是做错了什么事，所以才没保住饭碗。

今天，这样的臆测完全消失了。失业可能发生在任何一个人身上。任何时候，公司或机构只要出现领导层的变动、合并、兼购，或是业绩滑落，雇员都免不了落入任人宰割的命运。

今天你换工作，或失掉工作，再也没有过去的耻辱标记。许多很优秀的人，之前有很好的工作，现在也失去了工作。不幸的是，这种情形还会延续一段时间。

「求职之路」是纽泽西的一家顾问公司，该公司的杰瑞·克里斯宾这么说：「你会百分之百地淡出就业市场吗？只有当你死了或退休了才会这样。」

任何时候，公司或机构只要出现领导层的变动、合并、兼购，或是业绩滑落，雇员都免不了落入任人宰割的命运。

在今天这种经济情势下，失业潮还会继续。每一个人都会认识一些被解雇的人，或是未充分就业的人。基于这一点，每个人都应有一个备用计划。再说，天下没有铁饭碗的工作。所以每个人都应准备一份最新的履历表，建构一个活跃的人际关系，以及一份备用计划的对策。

事实上，在这个节奏飞快、变幻不定而又竞争激烈的世界上，企业机构都尽心竭力地想保有员工。但有时如果企业没有做一些必要的调整措施，竞争力就会下降，或是丧失生存能力，而员工通常都是牺牲者。「如果公司不改变，就等死吧！」这是今日业界的符咒。

人际关系的应对

当面临失业时，情感上的挣扎已经够难受了，还要面对那些因你的失业而受影响的人，更是雪上加霜。要处理这些人际关系，也有几个问题要考虑。

跟家人说什么？大多数失业的人，主要的（也是立即会想到的）担忧之一是他们回家后，怎么向这些最亲近的人宣布这一消息，就是告诉他们的配偶、直系亲属，以及亲近的朋友。需要留意的是，你告诉他们的方式通常会主导他们的反应。

例如，如果你宣布这个消息时情绪激动，态度愤怒，言辞激烈，你就会直接影响他们的反应。在告诉他们这项消息之前，重要的是，你得审慎思考你的遣词用字、声调，以及隐藏在后面的情绪。

在告诉他们这个令人痛心悲伤的消息时，关键是要尽量真诚，如实相告。在离开办公室之前，先打个电话回家也许很管用，告诉他们：「我刚得到了一个不好的消息。公司有一些变化，而他们不再需要我了。我不久就回家，我们再来讨论。我会告诉你更详细的经过。」这通电话只是纯粹传达事实，不会激起情绪的连锁反应。

当我知道自己失业时，我过了二十分钟才打电话给我妻子。打这通电话不容易，但你必须与你所爱的人，一步一步地一同走过这样的失落。你需要让他们知道，即便你深受伤害，但你还可以应付。

有时候，最好不要在同一时间让全家人知道这一消息。先考虑与你的配偶私下谈一谈，这样你们可以一起讨论，并肩走过这趟艰难之旅。

在你开始告诉他们这项不好的消息时，要让你的配偶感觉到你的态度镇静、有节制，而不是惊惶失措。你可以这样说：「我们可以度过这一难关，俗话说：『危机就是转机。』我们会有办法的，因为上帝与我们同在。让我们把它视为一个机会，可以展开我们生活的新篇章。说不定会有一些好事儿在等着我们呢？」

一旦你和你的配偶站在了同一阵线，你就可以跟孩子们谈（如果你有孩子，而他们仍然住在家里）。你可以简单地这么说：「我不再为某某公司工作了。他们的发展方向不需要我再为他们效力了，所以我要在职场中寻找其他的机会。」要向他们保证你没有问题。记着，如果你过于情绪化，就会让他们产生不必要的焦虑，甚至可能带来更多的问題。

职场生涯包含许多的阶段和步骤，有时候需要好几个停歇站。一份特定的工作，只是职场生涯中的一小步。在今天的职场中，不论男女，在同一家公司工作二十五年或更长的时间，其机率日益稀少。

实际上，今天的年轻人开始他们的职场生涯时，都有一种假设，就是他们在一生中会转换十到十五份工作，他们认为这是正常的情况。这种新的心态，就是所谓的「职场管理」的一部分。

尽管如此，当我们被迫面对工作上的改变时，失业的冲击仍然是一件沉重的负担。

你失业后，会如何应对周围的人？首先，要谨慎选择你要倾诉的对象。如果你需要发泄一下，要找一个你非常信任的人。不要让一般泛泛之交看到你受伤沮丧的

样子。要谨记的是，可能下一分钟你就会找到另一份工作，所以要打起精神来。

你也许会听到一些话，像是「你找到工作了吗？」或是「我以为你早就找到一份新工作了。」你已经很难过了，然而还听到有人做这样麻木不仁的议论，甚至会嘲笑你，那是很伤人的。

可能下一分钟你就会找到另一份工作了。

坦白地说，有时人们不了解（或者不在意）他们的话会多么伤人。你必须找到一个对自己有利的角度来回应，或是根本不回应。

另外有一些情况，人们也许是真心想鼓励你，却无意说出一些不适当的或是伤人的话，比如：「哦，那家公司横竖都成不了气候。你应该感激离开那里了。」不管背后的动机是什么，这话仍然伤人。但我要再次强调，最佳之道是别怀疑他们的动机，并努力向前走。

在任何情形下，失业都是一种痛苦的体验，它不仅仅是情绪和关系上的事情，也是一段属灵旅程的开端。

属灵的回应

在面对失业的挑战时，许多人会质疑上帝在其中的角色。他们会怀疑上帝是否关心他们，甚或是上帝促成了这次的危机。这会让他们质疑上帝，也质疑他们自己。当我丢了工作时，我也不由自主地问自己下面几个问题：

「在这种状况中，我对上帝的期望是什么？」我在二十出头时就接受了耶稣基督作我的救主，作为一个基督徒，我学会了应对艰难的不同方法。

讲到我所面对的危机，我的信仰和观点给了我不同的眼光来看待它。我可以合理地问：「我对上帝的期望是什么？」

我的信仰颇有小孩的样式，所以我相信上帝会眷顾我。不论是失业、家人去世，或是疾病要把我撂倒，我仍然相信我在上帝的手中。这种信心让我保持平衡，并让我能相信上帝，而非不断地质问为什么上帝允许这些事发生在我身上。

但不幸的是，我看许多经历危机的人，在几个月或几年之后，仍然在问为什么上帝让这些事发生。他们仍然深陷泥沼之中，没有任何进展。

但上帝通常不会回答为什么——祂也不需要回答。祂虽然以许多不同的方式向世人来显明祂自己，但祂仍然是上帝，我永远无法完全理解祂或祂的方式。但我坚信，不管是生是死，祂都会眷顾我。

我不让自己淹没在各种「为什么」之中，反而自问：「我从这里能学到什么？」

我知道在人生的道路上，有时候我会遭遇挫折，会被欺凌、被践踏。但是，我不让自己淹没在各种「为什么」之中，反而自问：「我从这里能学到什么？」

透过人生的挣扎，我希望我的信心能够坚固，在继

续前进时，视野能更高更宽阔，对上帝的信心更坚深。

「在这些事上，我对自己的期待是什么？」上帝祝福我，赐给我好头脑和充沛的资源。我知道我必须开始寻找一条新途径，来使用祂赐给我的才华和技能。我需要前瞻，而不是后顾。

我知道在我的生命中，是上帝在掌握方向盘。事实上，这一体验更新了我对上帝的倚靠。有时候，我觉得自己比较独立自主了，以为自己能掌控所发生的事。但我的失业提醒了我，要完全倚靠上帝。

这是一种相辅相成的行动。上帝坐在驾驶座上，我知道祂会供应我的需要。但我也知道，我有责任辛勤工作，努力达到我的目标。

但最终看来，上帝并没有期待我们今天立即解决所有的事或所有的问题。祂只是期待我们尽力而为，并信靠祂。

实际的回应

找工作是一个过程，有几个循序渐进的步骤。概括来说就是，首先「向内看」，然后「向外看」，之后「向前行」。

向内看。很有用的第一步，就是要评估你是谁、你是什么样的人。你要诚实地面对自己，然后，藉着与你所信任的人讨论，测试一下你对自己的看法是否正确。以前若作过个人的评估，尤其有用。

讲到「向内看」，你也应该观察评估你是什么样

的人。不久后，你要把自己当作一种「产品」去「推销」，所以你应该尽可能地全面地了解自己。开始可以自问自答这些问题：

- 我如何应对逆境、坏消息，以及变化？
- 我这个人容易积极乐观还是容易消极悲观？
- 我是否遭遇挫折就一蹶不振，还是一个能重整旗鼓，继续前进的人？我的抗压性如何？
- 我生命的价值观和优先顺序为何？我的原则是什么？
- 我是一个领导者还是追随者？我是策划者，还是执行者？
- 我在职场会有什么样的贡献？
- 我擅长的是什麼？在工作中，什麼使我振奋、让我觉得充实？
- 我是外向还是内向的人？与别人共事会激励我，还是会让我筋疲力尽？我最适合什么样的工作文化？
- 我希望进入哪些行业？哪些行业我不想去碰？
- 我想为营利的、还是非营利的机构工作？
- 什麼是我的驱动力？是金钱、意义，还是快乐？
- 我愿意为工作离家多远？我愿意搬家到另一个城市去吗？

在你撰写履历或去面试以前，有许多问题可以回答。不论如何，关键在于「认识你自己」。

向外看。下一步，除了自己之外，评估你的支援：

- 谁是我信任的人？
- 谁是我可以依靠的朋友？
- 有哪些我参与的团体可以协助我？

那些身边没有亲人、没有教会，而且独自居住的人，当他们失业时，更容易忧郁，或是更糟。建立并培育一个坚实的人脉，能够丰富我们的生活。这层关系网能保护人远离孤独，避免陷入更深的挣扎。

另外，你还要有在职场专业领域的人脉，这和之前所说的支援是不同的。你的人脉可以帮助你应对前面的挑战，但你在职场方面的人脉能成为你通往新机会的桥梁：

- 在各行各业中，你认识哪些可以联系或会面的人？
- 他们能提供给你更多的门路吗？

你的人脉可以帮助你应对前面的挑战，但你在职场方面的人脉能成为你通往新机会的桥梁。

福特·梅耶（Ford Myers）是《即使公司不雇新人，你仍能得到想要的工作》（Get The Job You Want, Even When No One's Hiring）一书的作者，他说「人在工作过渡期间的首要行动」，就是建立人脉关系。即重新联系你大学时的朋友、以前工作的同事、甚至社区中失业的人。

坐下来，列出朋友、同事和旧识的名单，以及你和他们联系的方式。研究显示，大多数的（70%的工作），是透过人脉关系找到的。

开始搜集研究那些需要雇人的企业和机构，尤其是那些在增长中的企业和机构。

- 在你感兴趣的行业中，有哪些发展趋势？
- 对于你所考虑的机构，你能有什么贡献？

有些资源会提供谁要雇人、什么工作现在需要人的资讯，要善加利用。透过浏览公司的网页来研究该公司，因为公司的招聘讯息，通常会在刊登广告之前贴在网页上。在开始找工作之际，你只需要动动手指，用电脑上网，就能搜索到大量有用的资源。

这也许意味着你要转到不同的行业。所以，作为「向外看」的一部分，你应该查访什么公司要雇人、你有哪些技能可以转用到新的行业，以及你需要有哪些额外的技能来提高自己的竞争力？

你也可以看看广告栏，但请记住，只有17%到20%要雇人的工作登在广告栏上。如果你不扩大搜寻范围，你将会错过就业市场的关键区域，那就是「隐藏的就业市场」这一区域。

大约有80%的好工作，都在「隐藏的就业市场」中。「隐藏的就业市场」需要的是人脉关系和大量的人际交流，要常和别人交流，进而发现工作机会。

如果你属于一家教会、一个专业团体、一个社区协会，甚至是家长会，你就有了人脉关系。

你也许会以为自己没有什么人脉关系，但其实你有。也许你的人脉关系不是很广，但如果你属于一家教会、一个专业团体、一个社区协会，甚至是家长会，你就有了人脉关系。

在人脉关系里，你不是向人要求一份工作，你只是问问他们关于当地行业的一些问题，以及社区中发生的事情。你可以问问一些趋势走向、人们是否喜欢他们的工作，以及哪些地方可能会招聘。

例如，如果你知道教会有人在健康卫生单位工作，而你对那个行业有兴趣，在闲谈中就可以问问情况。

这能帮助你得到许多需要的资讯，说不定还有更多你想不到的事呢。记住，你只是一个暂时离开工作的人。所以当你跟人谈话时，并不是去求一份工作，但你可以给人留下一个积极进取的印象。一旦那个人听说或了解你要的是什么，看到你的价值，任何事情就都有可能发生。事实上，大多数的好工作，都是这样发现的。

在你「向外看」、建立你的资源网之际，要记住，你与创造主的关系才是你最重要的资源。在你遭遇艰难困苦时，要知道你的生命和家人的生命都在上帝的手中，这能带给你最大的信心和希望，因为我们的上帝既不睡觉，也不打盹。在你行经苦难之际，要知道与祂同行不仅仅是一种良好的感觉。上帝关心你，你与祂的关系是你最重要、最有意义的事。

以上所说的都是「向外看」的步骤，也是「向前行」的第一步。现在你要透过挡风玻璃往前看，不要看后视镜。

向前行。在「向内看」、「向外看」之后，你要开始向前行了。你不能再流连往事了。「向前行」的过程，包括安排建立人脉关系的会面、寄送履历表、与公司企业联络，以及参加面试。你的车子也许会成为你的

新办公室。

在你「向前行」之际，有几项实际的事应该知道：

照顾你自己。因为找工作过程中的严格要求，你需要集中注意力照顾好自己，包括情感方面、身体方面，以及灵命方面。实践证明，做运动是在承受重压期间最重要的工作之一。要有规律地做运动，跑步、慢跑、走路、游泳，或是其他任何一项运动都行之有效。如果你过重、看起来外型不匀称，潜在的雇主会怎么评价你呢？要确保自己的饮食健康，并要持之以恒。利用找工作的时间，重新锻炼塑造你自己。

与人联系。与你真正信任的一、两个人谈谈。你的牧师有空吗？你有一些朋友可以经常见面吗？

亲近你生命中最重要的人，与他们分享一切。让他们帮助你。如果必要，可以寻求专业人士的协助。

要有长期作战的心理准备。记着，找工作是一个过程。有些人以为找工作是容易的事，但因没有做长期作战的心理准备，他们至终会变得像车轮空转一般。为什么呢？因为他们没有好好花时间去思考其中的过程。

任何一个过程，都有一系列的步骤。如果你试图省略一些步骤，想一步到位「向前行」，不久你会发现自己犹如车轮空转，什么都没有发生。至终你要回到原点，全部重头再来。在此强调的是要有心理准备。你必须计划你的工作，并致力完成你的计划。

你必须计划你的工作，并致力完成你的计划。

准备好表现你自己。我经常告诉别人，一旦你们着手找工作，你必须站在市场推销员的立场来思考一切，这个推销员正在推销一种产品。在你找工作的事上，你就是那产品。你必须彻底了解这件产品（就是你自己），然后准备一个推销计划，把产品推到市场上，完成交易。

例如，如果你要卖牙刷，你就得熟悉牙刷所有的细节。这是「向内看」这个过程的一部分，之后就是「向外看」，并把内、外结合起来做一个推销计划，然后是「向前行」，把你自己推到市场上去销售。

就如牙刷一般，你要推销的产品（就是你自己）有一些特点和优势，可以作为卖点。在找工作的竞争中，什么能让你比其他所有的「牙刷」更突出呢？

设计一份履历表。「向前行」的另一个关键步骤，就是设计一份你个人的履历表。在你「向内看」的阶段，如果你已经做好了自我评估的工作，现在你就要来介绍你自己的一切了。一份履历表应该是一张准确而吸引人的「快照」，能反映出你人生现阶段的情景。

设计一份履历表，也是这一过程中重要而实际的部分。当你觉得自己无能为力时，这份履历表能给你一种成就感并增添信心。

有些人认为，履历表不过是罗列你曾在哪里工作、你做过什么工作而已。但实际上，这并非履历表的精华所在。当然啦，履历表要包括你过去做过什么，这倒是不假，但履历表也应该包括你对该机构的潜在价值。为什么呢？因为那是你的下一个雇主想要知道的，你会对

这份工作有什么贡献？

再想一下牙刷的类比。制造牙刷的工厂那么多，想一下，为什么别人会想买你的牙刷而不买其他人的呢？

再者，在此过程中，有一关键要点是你要了解你自己，并且找出你能带给该机构的益处和为其服务的独特技能。与其说你为某个企业工作，做过那些的工作，你更应该说你在为某企业工作时，你做过什么事——比如为公司设计一个特定的流程，让该公司省了一大笔钱。这样就能展示作为一个员工的价值，而不只是仅仅罗列你做过什么事而已。

履历表不仅是罗列你曾在哪里工作、你做过什么工作而已。……履历表也应该包括你对该机构的潜在价值。

安排面试。最后，「向前行」意味着你得开始安排面试了。你在书桌前或厨房的餐桌上做了许多文字工作。现在你得走出去，这时要付诸行动了。现在是打电话给人、与人约会见面的时候了。

找工作本身是一份全职工作。若只坐在家里，等着电脑通知你什么事情，你不会找到工作的，尤其是在现今的经济形势下，更是如此。

但许多人对于找工作仍心存恐惧，因为他们不知道该怎么办。如果你的个性又内向或害羞，可能就更难了。一个人如果是外向的个性，就会更有精力外出、与人见面、建立人脉网，而且很有活力。但如果你是内向

的个性，听到你得像推销产品一样「推销」自己，我敢说你在心里已经开始打退堂鼓了。不管是什么个性，你都得强迫自己走出去，大胆去做这些事。

在你安排面试时，要确保你做了足够的研究，真正地了解你所申请的工作。单单这种认知，就能让你侃侃而谈自己对该机构的价值。

这是「向前行」的关键部分，要相信你在此过程中所付出的时间与努力都会有收获。但即便付出了全部的努力和辛勤的工作，也不能保证一定成功。

如果说今天的经济环境还没有教会我们任何东西，至少它已经向我们表明，我们曾经认为很可靠的一些事，今天远没有那么可靠了。我们甚至会发现自己也纳闷，今天是否还有什么可靠的事情呢？

我们能倚靠什么？

在这个变幻不定的世界上，我们也许会期待一份稳定的工作、稳定的收入、专业技能的提高，以及稳定的工作关系，但这些只是表面而已。我们心中真正盼望的安稳，比这些要深沉得多。

所以，在这个变幻不定的世界上，我们能倚靠什么呢？

人生有苦难

在圣经最古老的一卷书中，有个名叫约伯的人，亲身体会过失丧的痛苦。他失去了他的孩子、他的产业，甚至他的朋友。这么巨大的损失足以把人压垮，但约伯对此并不吃惊。

他的见证，向我们昭示出这个堕落的世界上赤裸裸的生活现实。他说：

人为妇人所生，日子短少，多有患难
(约伯记14章1节)。

不要以为我们是被特选出来的人，遇到的是非同寻常的事，其实患难很普遍。困境并非出人意外，因为人生本来就有苦难。

我们并不孤单

如果我们认为自己在困境中孤立无援，我们就是没有看到万物中最重要的保障。哪怕我们的世界已经是天

翻地覆，上帝仍在那里。

希伯来书13章5-6节这么说：

你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足，因为主曾说：「我总不撇下你，也不丢弃你。」所以我们可以放胆说：「主是帮助我的，我必不惧怕；人能把我怎么样呢？」

当生活快要把我们淹没之际，最重要的是要知道，我们并非是在单独应对这些重担。因为上帝在那里。

我们有来自上帝的资源

在马太福音6章33节中，耶稣向那些害怕的人讲话。那些人觉得生活没有着落，也不确定自己基本的需要是否能满足。耶稣希望他们仰望上帝，就对他们说：

你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

我们承受的压力，也许是因追求错误的目标而产生的结果。与上帝的正确关系要建立在祂本身之上，这一点很重要，因为我们与祂的关系乃是生命中唯一永存的关系。在祂里面，我们能得到源源不绝的供应，这种供应是世界无法破坏的。

我们的痛苦能加增我们的信心

我们害怕痛苦，大部分的原因是我们对痛苦的认

知是负面的。事实上，我们的挣扎能提供许多成长的机会，这些机会是安逸的日子永远无法提供的。使徒保罗曾经这么写道：

我们有这宝贝放在瓦器里，要显明这莫大的能力，是出于上帝，不是出于我们。我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。身上常带着耶稣的死，使耶稣的生也显明在我们身上（哥林多后书4章7-10节）。

如果你认识基督，你完全可以肯定你所服事的上帝，不会浪费任何事物——包括失业的痛苦。

我们的痛苦能帮助他人

我们的挣扎不仅能帮助我们自己成长，而且能提供帮助他人的机会。当失业的痛苦临到他人时，我们的经历让我们知道如何帮助他们。对于这种目的，保罗这么写道：

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父上帝，就是发慈悲的父，赐各样安慰的上帝。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用上帝所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人（哥林多后书1章3-4节）。

如果我们自己没有经历过痛苦和失丧，我们就无法

装备得这么好，去帮助那些受伤的人。经过患难之后，我们就可以用上帝给我们的激励去鼓励他人。

如果我们自己没有经历过痛苦和丧失，我们就无法装备得这么好，去帮助那些受伤的人。

这不是末日

在面临失业这样重大的人生危机时，我们会觉得世界末日好像到了，生活不会再那么美好了，生活再也没有什么指望了。

不论如何，有一点很明确，失业不是世界末日。诚如保罗所说：

我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了（罗马书8章18节）。

不管我们今生面临什么样的黑暗经历，有一天，这些都会在基督面前被完美无缺的永恒所掩盖。基督爱我们，把祂自己赐给了我们。

上帝的爱真实无虞

当我们行经试炼与伤痛的日子时，我们很容易会质疑上帝是否还爱我们。但不管怎样，丧失的经验都不能让祂的爱与我们隔绝。就如保罗所说：

因为我深信无论是死、是生，是天使、

是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高大的、是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与上帝的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的（罗马书8章38-39节）。

失业是一个重大的打击，足以让人心碎，但这不是最严重的事。在宇宙中，没有什么能让我们与上帝的爱隔绝，这才是最重要的事。

黑暗中的希望

我们的希望从哪里来？我相信在日常生活中，我们在许多事上都能看到希望。

我妻子和我的家人给了我许多盼望。当我环视生命中所有与我有关的人时，我看到了希望，也有了乐观态度。我看到那些生活有意义、又有快乐的人——即便他们也和其他人一样，会在人生的旅途中碰到许多坎坷。但他们坚韧不拔，能让他们继续前行。

但真正的盼望，不在于美好的祝愿和乐观的看法。对我而言，相信主耶稣基督是我的希望之锚。祂是我的磐石，也是我的根基。我相信祂爱我，祂比我所面对的挑战和失望更大。我坚信祂在掌控一切，祂永不失败。

如果你还没有接受基督作你的救主，失业的危机也许会向你昭示，你的生命是无法自己掌控的，你的生活中有许多难题是人无法解决的。

我们活在罪孽、软弱和需要之中，它们都催促我们

到上帝面前来，祂将祂的独生子赐给了我们，好叫我们的罪过得着赦免，成为完全。我们可以进入祂的家中，成为祂的儿女。

只有俯伏在十字架之下，你才能得到这样的完全。诚如圣经中人们最熟悉的一节经文所说：

上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生（约翰福音3章16节）。

今天，你要相信主耶稣基督——不是为了你需要一份工作，而是因为你需要祂。

今天，你要相信主耶稣基督——不是为了你需要一份工作，而是因为你需要祂。



何去何从？失业中重见曙光

"Now What?"

The Healing Journey Through Job Loss "(Q1124)

作者： 查克·费里兹马 (Chuck Fridsma)

翻译： 唐凯莉

编辑： 钟怡灵

审稿： 陈安妮、陈君立、郝海雯、刘芸仙、
简晓亮、谢翠玲、谢葆芳、苏婧

设计： 苏其忠、林淑美

2009年初版

版权所有·请勿翻印·非卖品

