

# 乐在工作中

---

如何能在看似平淡无奇的工作中找到意义？万一我徒劳而无功、吃力又不讨好，又该怎么办呢？我是否太在意或不在乎自己的工作？上帝如何看待我的工作？上帝真的在乎我的工作吗？

这些问题都是《灵命日粮》前任总编辑科特·狄汉（Kurt De Haan）在本书中所提出的。当你在阅读本书时，圣经中所言及的工作观以及我们相应的心态，将会给我们带来鼓励。

——马汀·狄汉二世（Mart DeHaan）

---

## 目 录

---

我满意吗？ .....	2
在地上劳苦 .....	4
如何乐在工作中？ .....	7
知道你为谁工作 .....	8
让工作为你效力 .....	14
让工作适得其所 .....	20
寻求更佳的路 .....	26
辞职！ .....	29
与工作相关的一些术语 .....	31

# 我满意吗？

**你**对自己的工作感觉如何？花几分钟评估一下你目前的状况。将最近6-12个月的工作情况回顾一下（不仅仅是近来最佳或最差的日子），仔细想一想你为何感到满意或不满意？

## 测试符号：

+：非常满意、+-：尚且满意、-+：稍有不满意、-：非常不满

### 工作满意度自测表

	+	+-	-+	-
• 工作时间	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 薪资/福利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 同事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 工作地点	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 管理能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 与上司的关系	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 技能的发挥	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 升迁机会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 认可/尊重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 工作兴趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 压力程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 挑战	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 技能提升	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 工作条件
- 责任
- 工作稳定性
- 其他： \_\_\_\_\_

检视你的答案。大体上你是满意还是不满意？有哪些是必须改进过后，你才能更加满意？你对工作的期望实际吗？或者你的期待过高？你觉得自己选对了职业，并能够胜任吗？

很可能你对自己的工作感到完全满意——但我表示怀疑。因为没有谁的工作是十全十美的。即使在最好的情况下，你我都需要和一群不完美的人在不完美的体系下工作。更糟糕的是我们自己也不完美——这一点我们早已心知肚明。

如果你检查一下前面令你不满意的选项，理由可能包括以下因素：缺乏挑战、令人不快的老板或同事、压力太大、工资太低、工作条件欠佳、设备落后、得不到尊重、工作中常有冲突、缺乏成就感、工作不稳定、工作时间过长、违背良心的策略、与个人或家庭生活冲突、体力透支、心神耗竭、沟通不良、工会运作不当、受歧视、受骚扰、偏袒徇私等。

---

工作难道是我们不得不忍受的重负吗？

---

可能在你阅读上述的测试项目时，你还会想到更多的因素。这些问题很容易让我们痛苦地意识到：工作场所也能成为我们不满的温床。但是为什么会这样呢？对此我们能做什么呢？工作难道是我们不得不忍受的重负吗？（传道书2章22-23节）上帝关心我们的工作吗？我们的信仰对我们的工作有何影响？这些问题在以下的篇幅中将是我们的重点。

## 在地上劳苦

一位国际事务所的总裁雇用了一位很有前途的年轻人萨贺，来担任一项新的职位。这项工作要求一个忠心、勤勉的人，能按照公司政策，使新近推出的产品上市。

这位年轻人虽然很有才干，但时过不久，很显然他需要有人来协助他共同完成公司的计划。老板派了一位同样有才干的唐娜女士来协助萨贺。

就像任何一家新机构一样，一切都得从头开始，这两位新员工必须完成诸多事情，上至行政管理，下至具体细节。他们很享受工作所给与的极大自由——只有一项限制：他们不得打开老板放在档案柜上的信封，信封上标有特殊的记号。

有一天，当唐娜独自一人在公司工作时，一位竞争对手公司的代表顺道来访。他注意到这个特殊的信封，便问起此事。唐娜将所知道的告诉了他。这位访客马上

露出怀疑的表情，似乎暗示老板害怕他们知道的太多，超过老板想让他们知道的。很快地，唐娜确信可能老板对她隐藏了重大的机密。她拿起了信封，并且向里面一瞥。她所看到的真令她十分惊奇。当她的同事萨贺回来时，她就说服他也看了信封里面的东西。

就在那天，过了一会儿，总裁出其不意地造访。不知怎么回事，他知道他们打开了信封。他眼睛里含着泪水，宣布他们将被降职，薪水也会减低，并且被调到一个充满恶性竞争、令人头痛的地方。

---

工作是上帝造物的必然结果，而不是堕落的结果；堕落只加重了工作中的问题，但并没有破坏其乐趣。——约翰·斯托得（John R. W. Stott）

---

你刚才所读的故事与亚当、夏娃在伊甸园为上帝工作的故事很类似（参阅创世记1-3章所发生的事）。从许多方面来看，亚当和夏娃就像上帝的雇员。但他们与我们日常工作不同的是，他们有一份完美的工作、一位完美的老板，以及完美的同事。

到底出了什么问题？这两位最初的雇员违背了员工手册中唯一的禁令（2章17节），他们决定服事自己而非上帝。他们的选择为自己及以后的每一个人带来了灾难性后果。这些后果包括妇女的分娩之痛，以及在一个突然充满敌意的世界中，为了每日的生存而辛苦劳作。

上帝告诉亚当和夏娃：「地必为你的缘故受咒诅。你必终身劳苦，才能从地里得吃的。地必给你长出荆棘和蒺藜来，你也要吃田间的菜蔬。你必汗流满面才得糊口，直到你归了土。」（创世记3章17-19节）

对人类的始祖而言，这些话显然不是什么安慰之语。原本一件快乐的事竟变成充满痛苦的过程。而农夫们所必须面对的不只是简单的「荆棘和蒺藜」问题。从那时起，任何职业都各有阻挠其进展并制造痛苦的恼人野草。

---

工作本身不是咒诅，而是上帝为我们在乐园中每日生活所设计的蓝图中的一部分。

---

工作本身不是咒诅，但有时候我们的感觉可能恰恰相反。当我们学会正确地看待它时，我们会领悟到，几乎每一项工作都有能为上帝而做、与上帝同工的方面。我们需要明白：完美的生活并非无须工作就可生存，而是上帝为我们在乐园中每日生活所设计的蓝图中的一部分。

当我们接受上帝的工作观时，我们将会得到满足。我们可在圣经中找到上帝的工作观，它包含了一项新的「工作描述」，它告诉我们该向谁汇报、我们有哪些职责、我们将如何得到报酬。同时也显示出我们工作的重要性，并提供一套与上司、同事、员工、顾客相处时，

能战胜困难的方案。

我们若期待工作上毫无困难，这种想法是不切实际的念头。但这并不意味着工作就一定是乏味的苦工。耶稣基督的受死、复活，不仅仅在天上为我们预备了一个家，同时当我们为祂而活时，祂便帮助我们在地上体验一种真实的满足感。

## 如何乐在工作中？

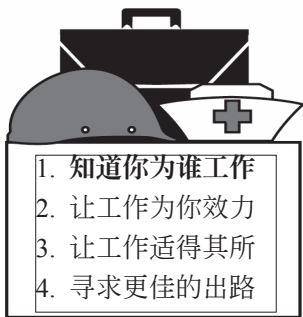
有人说：「我喜欢工作，我可以整天坐在那里看别人做工。」但是，我们大多数人的生活都没有那么奢侈。我们无法过上那种整日躺在游泳池边、啜着柠檬汁、看着园丁修剪花木的生活。再说，我也怀疑我们当中到底有多少人能一直对终日无所事事感到满足。中国有句俗话说：「站着无事人最累」。

我们对个人价值的认同和感到自己正在实现的理想是密切相关的。正因为如此，工作和满意的生活是密不可分的。不幸的是，工作并不是总会带给我们满足感。本该给人满足感的工作，却常常吞噬着我们的身体、心理、灵性及感情。

如果你是一位工厂工人、行政主管、专业人士、其他方面的从业人员，或是身兼两职的单亲父母，在很多方面，你工作上面临的挣扎都是独特的。但是，在其他的方面，它们又有相似性。在这本小册子里，我们将着重探讨我们所共同面对的问题，提出四项原则，以帮助

我们在工作中找到满足：

- (1) 知道你为谁工作
- (2) 让工作为你效力
- (3) 让工作适得其所
- (4) 寻求更佳的出路



## 知道你为谁工作

在我读高中期间，我曾

在佛罗里达的宝藏岛为一位拥有三家小汽车旅馆的老板工作。听起来像不像是在乐园里？其实不然。我在那里整理草坪、修剪树木、拔除数不清的野草。那是份兼职的工作，工资不高。

有一天，我受够了在佛罗里达的酷热下，把冥顽的野草从铺着沙石的停车场上拔出来。所以，我没有去上班，反而打电话告诉老板：「我不干了！我要辞职！」

我挂上电话后，感觉到自己做错了，后来我父亲知道了这件事，他也认为我做的不对。于是，我打电话给我的老板，向他道歉。我还告诉他，我愿意再工作几周，直到他找到人接替为止。

我为何会走到辞职这一步呢？当我回想时，有许多理由映入我的脑海。这个工作单调乏味，工作环境又热又累，而老板（虽然不是虎克船长）似乎也不欣赏我的辛劳，不论是在金钱，或是在个人成就感上，都获益不多。除此以外，我工作并不是为了养家糊口，只是多赚些零用钱罢了。



从那时起，我工作的动机变了。不幸的是，虽然我的理由并不见得永远是最好的，我还是不只一次想要辞职。

---

「除非你觉得你每天所做的是上帝要你做的，否则，你将永远不会在工作中或与上帝的关系上，找到终极意义。」——萧道格与韩威廉

(Doug Sherman & William Hendricks)

---

你的情况是怎样的呢？当工作不再吸引你；老板似乎太挑剔、同事常常惹恼你；你为家人辛勤地工作，但却得不到他们的感激，加薪无望，工作乏味、单调似乎毫无意义时，你的态度又是如何？当你觉得从工作中没有得到足够的回报时，要想全心地投入工作是很难做到的，不是吗？

然而，我们的工作不只是我们眼前所见的而已。我们实际上不是为商店、公司、工厂、建筑工地或任何其他工作场所的主管工作。

我们到底是为谁工作？最终，我们是为上帝而工作。祂是我们老板的老板、监督的监督、工头的工头、经理的经理。我们每天上班签到时，也许不容易记住这一点，但是，如果我们将这一点牢记在心的话，我们的工作态度将会转变。

上帝是一位心里以我们福祉为念的老板。祂不会以

最低的工资来从我们身上榨出最多的劳动力。祂关心你我，而且希望在工作各方面帮助我们。祂关心我们的工作——而且关心备至，因为我们在工作时的表现，能反映出我们的内在品格及向祂委身的程度。

上帝创造我们为要反映祂的形象（创世记1章26-27节），并赐我们荣耀祂的能力。像上帝一样，我们是工作者。祂藉着做工创造了宇宙。耶稣曾说：「我父做事直到如今，我也做事」（约翰福音5章17节）。上帝造男、造女，目的是让他们用他们的双手和大脑来治理这地，让他们生养众多（创世记1章28节，2章15-20节）。就像最早的那两位雇员一样，我们当用上帝所喜悦的方式行使职责，忠心工作，管理上帝所托付给我们的一切。

这将会如何改变我对每天一起工作的同事的态度呢？如果我们祷告上帝的国降临，祂的旨意行在地上如同行在天上（马太福音6章10节），那么，我们就容许祂使用我们，让自己成为完成祂旨意的器皿，而不是认为自己是环境的牺牲者、老板的抵押品。上帝要我们付诸行动，改善我们的环境，而不是被环境所左右。

耶稣总结了上帝的命令，祂说：「你要尽心、尽性、尽意，爱主你的上帝。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命是律法和先知一切道理的总纲。」（马太福音22章37-40节）

如何将耶稣所说的应用到工作上呢？爱，就是舍

己，就是为他人寻求最高的利益。尽心、尽性、尽意，爱上帝，意味着将一切所有的献给上帝。爱人如己，就是要我们像关心自己一样，去关心他人的福祉。若将这些要求应用到工作上，意味着为上帝的荣耀而工作是我们的主要目标，同时，我们也要顾及他人的利益。

谁值得受到「像服事主」那样的服事呢？为了讨上帝的喜悦，圣经中提到有好几种人值得我们尽力服事。这些人包括我们的雇主、家人、穷人以及社会。

「无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的。」——歌罗西书3章23节

1. 雇主。你心里非常清楚，这是很难做到的。《主管文摘》中曾刊登过一个故事：在一场由公司主办的急救训练课程中，讲师问一位工人说：「如果你发现自己得了狂犬病，你最想做的第一件事是什么？」工人立即回答说：「咬我的上司一口。」这个幽默的回答反映出一件令人不安的事实：人们常把老板视为敌人。要培养良好的心态并非易事。

以弗所书6章5-8节，保罗劝勉奴隶们敬重他们的主人。保罗并非鼓励奴隶制度，但是那些发现自己处于这种情况下的人，应该服事他们的主人，像服事基督一样。记住，保罗这些话是对那些奴隶讲的，不是对那些可以选择工作地点的雇工们说的。然而，保罗告诉他们应当：「要惧怕战兢，用诚实的心……，好像听从基督一般」（5节）。

在保罗劝勉他们应当这样做之后，也补充了他们为何必须如此做的理由。「因为晓得各人所行的善事，不论是为奴的、是自主的，都必按所行的，得主的赏赐」（8节）。我们最终的奖赏来自上帝（歌罗西书3章22-24节）。

2. 我们的家人。圣经向我们直言，就是我们当中有亲人须依靠我们供应食物、衣服、住处及其他需要的。在提摩太前书5章8节中，我们读到：「人若不看顾亲属，就是背了真道，比不信的人还不好。」这是很严厉的字眼。我们有责任提供家人经济上的需要，包括我们的配偶、孩子、需要我们抚养的任何亲属，以及需要特别照顾的年老父母。倘若我们有意或无意地不供应他们，我们便违背了对基督的信仰。

3. 穷人。使徒保罗教导我们：「从前偷窃的，不要再偷；总要劳力，亲手作正经事，就可有余，分给那缺少的人」（以弗所书4章28节）。箴言19章17节也提到：「怜悯贫穷的，就是借给耶和华，他的善行，耶和华必偿还。」正如我们服事老板、供应家人就是在服事上帝一样。当我们怜悯穷人的时候，我们就是在借给耶和华。

---

「工作的目的不是累积财富及资产，而是造福人群并荣耀上帝。」

——理查·福斯特（Richard Foster）

---

另一处箴言告诉我们：「懒惰人的心愿，将他杀害，因为他手不肯做工。有终日贪得无厌的；义人施舍而不吝惜」（箴言21章25-26节）。又一次鲜明的对比——懒惰人贪得无厌，而虔敬人却寻找能帮助穷人的途径。（参诗篇37篇25-26节；使徒行传20章35节；加拉太书2章10节及约翰一书3章17-18节）。

4. 社会。除了前面所提到的供应穷人及家人物质上的需要外，我们也需要为我们的老板及同事的属灵生命而努力。

帖撒罗尼迦前书4章11-12节说：「又要立志做安静人，办自己的事，亲手做工，正如我们从前所吩咐你们的，叫你们可以向外人行事端正，自己也就没有什么缺乏了。」工作的目的是要赢得不信者的尊敬。他们需要看到你的基督信仰，对你的实际日常生活产生的正面影响。

在提多书中，保罗告诉提多，勤勉的工人素质应当是，「凡事尊荣我们救主上帝的道」（提多书2章10节）。一天诚实的工作，足以证明我们信仰的纯正，显现福音的真理。

在旧约圣经的创世记中，我们看到一位勤奋工作且行事正直的人，他的名字叫约瑟（创世记39-50章）。他年轻时被哥哥们卖去当奴隶，最后却在埃及服事法老王。我们很难想像，除了憎恨掳获他的人以外，他还能做什么。然而他仍忠心服事，从不放弃对上帝的信仰。他的这些举动，法老王都看在眼里。

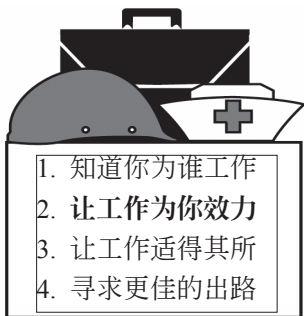
另一位旧约圣经中的榜样是但以理，他的工作充分地反映出他对上帝的信仰。当以色列被巴比伦蹂躏，最后被掳的时候，但以理被迫服事尼布甲尼撒王。透过他献身于工作的态度和作风，他的生命成为在异教国家荣耀上帝的一道亮光。

我们还可以做些什么？认识到我们是为主而工作，是我们在工作中得到满足的重要起步。但是上帝要我们做得更多。下面的部分将陈述：我们可以做些什么，使自己更能符合上帝为我们撰写的工作要求。当我们那样做的时候，我们的生命将变得更有目的、更有意义、更令人满足。

想一想！上帝为何要你工作？当你工作时，能给上帝和他人带来什么？为什么帮助别人比只服事自己更令人满足？你如何用你的钱帮助穷人？你正在供应家人的需要吗？你的同事知道你是基督徒吗？他们是否因你的生命和榜样，而被吸引到基督的面前了呢？

## 让工作为你效力

最近你的工作为你带来了什么呢？你投注了许多时间和精力，但是你得到什么回报呢？是挫败、责任和压力产生的苦毒和绝望呢？还是因这些困难帮助你成为



更好的员工、更像基督呢？

回顾以往跟随基督的岁月，你应该看到成长及结果的明证。工作是个助力或这个过程的阻力呢？在工作态度及行为方面，你看到自己有所进步吗？

我们当中有许多人将信仰和生活隔离开来，以致看不到基督信仰对我们工作的影响。但是，工作和信仰是密不可分的。上帝不仅仅关心我们如何在教会、家庭或社区服事祂，祂更想参与我们所有工作的每个方面。祂关心我们如何推销商品、如何对待顾客、如何回应上司、如何与人共事、如何管理公司的财产，以及如何面对每天的小冲突和大危机。祂关心我们对职业的选择，以及在工作中彰显出祂的完美。上帝也关心我们，要帮助我们在各种情况下都能成为好员工。

在提摩太后书2章15节，使徒保罗向一位年轻的基督追随者写到：「你当竭力在上帝面前得蒙喜悦，作无愧的工人」。虽然这些真理是论及提摩太对那些容易误入歧途的人所做的教导，但这一原则也适用于各种各样的工作。无论我们从事什么工作，都需要力求卓越。

为何不让工作为我们效力呢？一个原因是我们所做的似乎并不都是那么重要。工作可能给我们带来极大的压力，我们渴望放松一些。我们不期待星期一的来临。我们常把工作视为不得不受的罪，必须忍受到下班之后，才能去做自己真正想做的事。

---

我们常把工作视为不得不受的罪，必须忍受到下班之后，才能去做自己真正想做的事。

---

多年来，我在晚间打扫一栋办公大楼。工作内容包括倒垃圾、吸尘、拖地、掸灰尘，将水池和厕所洗刷得一尘不染。我不得不承认，好多时候我看不到我所做的有什么永恒价值。那仅仅是一项工作——并且不是一个令人羡慕的工作。但是我却记得有时候在打扫完办公室或盥洗室时，感到一种真正的满足。事实上，现在有时候还真想重操旧业！是什么使得两者有天壤之别呢？是我自己的态度！

错误的工作观有哪些特征？

下面是其中一些：

- 懒惰（消极怠工或浪费时间。）
- 被动（没有活出我们的信仰也不做正确的事。）
- 窃取（不择手段，得到自己想要的。）
- 抱怨（不满足。）

我们如何在工作中成长？第一，我们需要将工作压力视为磨炼自己的机会。雅各在新约一封简短的书信中，谈到种种的试炼，甚至有与工作相关的。他说：「因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠」（雅各书1章3-4节）。如果遇到某些情况，我们不知该如何应付，我们



需要记住雅各所说的：「你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人……的上帝，主就必赐给他」（5节）。

关于困境的价值，使徒保罗也谈了许多。在罗马书中，他提到患难生忍耐、老练、盼望（5章3-4节）。于是，工作上的问题反而是我们做正确的事、操练敬虔的机会。第二，我们需要意识到，即使没有得到我们认为该得的尊敬和报酬，主将报答那些为祂的缘故而忠心工作的人（以弗所书6章5-8节；歌罗西书3章23-24节）。

---

「你们作主人的，要公公平平地待仆人，因为知道你们也有一位主在天上。」

——歌罗西书4章1节

---

第三，我们必须谨记在心的是，不管雇主是好是坏，我们都必须顺服雇主，才能讨主的喜悦。在彼得前书第2章，我们读到：「你们作仆人的，凡事要存敬畏的心顺服主人；不但顺服那善良温和的，就是那乖僻的也要顺服。倘若人为叫良心对得住上帝，就忍受冤屈的苦楚，这是可喜爱的」（18-19节）。然后彼得又提醒我们耶稣基督最佳的榜样，祂默默地承受冤屈的苦楚（21节）。

第四，我们要以善胜恶。罗马书12章包含了这些教训：「不要以恶报恶。……若是能行，总要尽力与众人

和睦。……不可为恶所胜，反要以善胜恶」（17-18、21节）。

假如我很厌恶我的工作呢？我很同情有些人每天上班时，就像赴刑场一样。有些工作确实如此，但主要是由于必须共事的人而非工作本身。

如果你发现自己是在恶劣的工作环境下，你有两种选择：（1）如果你是因为就业状况不景气而别无选择，你就必须在此不好的环境中尽最大的努力。（2）如果你有能力，就应该另谋出路。

谈到这里，让我们来查看哥林多前书第7章。保罗对第一世纪奴隶制度下的人们说：

「你是作奴隶蒙召的吗？不要因此忧虑。若能以自由，就求自由更好。因为作奴仆蒙召于主的，就是主所释放的人；作自由之人蒙召的，就是基督的奴仆。你们是重价买来的，不要作人的奴仆」（21-23节）。

保罗并非宽宥奴隶制度。实际上，他告诉奴隶，当用合法的手段争取自由。但是对他而言，为奴或自主都不重要。重要的是个人与耶稣基督的关系。

---

不论我们的处境有多糟，我们都要以讨主喜悦的方式来面对各种不公、压力以及冲突。

---

正如我们前面所看到的，圣经带领我们到一个更高

的层次，超越了顶头上司或董事会。最终，我们服事的是主。而且，不论我们的处境有多糟，我们都要以讨主喜悦的方式来面对各种不公、压力及冲突。

还有另一项选择——到他处另谋出路。当然，离职、换别的工作，可能只是一个权宜之计。我们可以设法解决问题，使自己抽身而出；也可能从这一问题变成另一问题。毕竟，没有一间公司是尽如人意的。所以，在辞职之前，仔细思考你想离开的理由。考虑离职对你的家人、教会、社区生活、名声以及与上帝关系，可能产生的影响。

---

在你离职之前，思考你的决定会对你生活各方面所产生的影响。

---

假如你正在找一份工作，不管你是被解雇（不论什么理由），或是你认为自己正处于「被奴役」的情况，那么「寻求更佳的出路」（26-28页）可能会帮助你思考你所面对的艰难抉择。

想一想。在你的心态及习惯中有哪些方面需要改进？有哪些问题你可以本着爱心，藉着和同事或经理面谈而能得到改进。有哪些问题是你无法控制的？在处理这些问题时，为何祷告是如此重要？

## 让工作适得其所

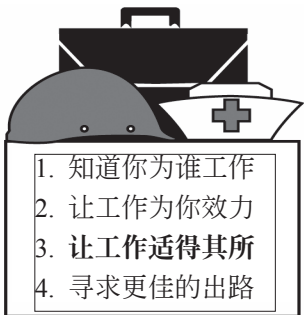
工作占据你生活的多少时间？如果一天平均八小时的话，那就是一天的三分之一。假如你一天睡八小时的话，那工作就占了你醒时的一半。若再加上来回路上的时间，那么每天还要再加一小时或更

多。那么你上班前的准备和下班后的放松时间呢？若通通加在一起，便占了生活的大部分，不是吗？若再将你下班后思考工作的时间也包括在内，那就更多了。如果你是家庭主妇或单亲父母，那么看来你的全部时间都花费在工作上了。

当我们把一切都加起来时，可能我们许多人的工作占据了所有的生活——至少在所投注的时间及精力上是如此。这样不好吗？这答案取决于我们的需要及心态。虽然工作时间的长短可以反映出我们工作态度的好坏，但实际的问题，不是我们在工作上投入的时间，而是我们如此做的理由，以及我们如何对待工作。

工作何时失去控制？当我们把工作看做成就感的主要来源，并将个人生活、家人、朋友、教会及社区活动等，都挤出生活之外——工作就成了我们的神。

传道书的作者知道这种生活是何等的空虚。他说：



「我察看我的手所经营的一切事和我劳碌所成的功，谁知都是虚空，都是捕风，在日光之下毫无益处」（2章11节）。想从工作中寻求自我实现，就像在寻找海市蜃楼一般。一旦你达到目标，就会发现期待的满足只是一场幻梦。生命中有比赚大钱、居高位、盘算着颐养天年更重要的事。

所罗门写道：

做事的人在他的劳碌上有什么益处呢？我见上帝叫世人劳苦，使他们在其中受经练。上帝造万物，各按其时成为美好，又将永生安置在世人们心里。然而上帝从始至终的作为，人不能参透。我知道世人，莫强如终身喜乐行善，并且人人吃喝，在他一切劳碌中享福，这也是上帝的恩赐（传道书3章9-13节）。

这段经文的主要思想是什么？一方面，上帝虽然将永生的意识安置在我们心中（11节），但我们却陷入忙碌的生活事务中，这使我们感到沮丧。另一方面，信靠上帝全能的人心里总有满足，并能按上帝的旨意生活。传道书的作者并非在鼓吹「无为」的态度，那是对生活消极悲观的顺从。我们不是在打发时间；相反的，我们需要认识到，工作上的满足感是「上帝的赏赐」。为主而活的人知道即使生活不尽人意，上帝仍参与我们的工作。当我们信靠祂时，透过生活中的一些小事，祂也会赐给我们极大的满足。

除了自己之外，我们能骗得了谁？假如你和我一样的话，你可能没有意识到，其实你期望工作能给你带来幸福。美国最近有一项民意调查，当人们被问到：在他们生命中什么是最重要的？百分之四十的人回答说，他们重视与上帝的关系更胜于一切。与此形成鲜明对比的是，只有百分之五的人说他们生命中最重要的是能拥有一份他们喜爱的工作。一些分析家对这一结果欢呼雀跃，说美国人比他们预期的更属灵而不看重物质。

但是，我有点怀疑这项民意调查的准确性。有哪一个头脑清醒的人会说，他的工作比上帝更重要呢？我就不会。可是，你我的行为所显示出来的是哪一个更重要呢？我们都是都倾向用嘴唇来事奉上帝，同时却为着另一个次要的神而活着，期望从工作中获得更多的东西，而事实上，那些是工作本身无法给我们的。

请审视一下你自己的心态。你何时觉得快乐？什么事占据你的脑海？什么目标对你最重要？

我是工作狂吗？工作狂跟酒鬼一样，他们很难看见问题的所在。他们通常否认工作狂是一个问题。工作狂认为工作在他的掌握之中。他认为自己随时都可以离职。但事实上，赚大钱、获擢升、赢得老板及同事的赞赏及表现出色成了他的动力，他被工作驾驭得团团转。

但箴言书告诉我们：「不要劳碌求富，休仗自己的聪明」（箴言23章4节）。如果我们没有节制，我们将会把自己耗尽。又是为了什么呢？传道书的作者提醒我

们，生命是短暂的，财富是瞬间的，而人与上帝及他人的关系，比任何所谓成功的概念都重要。

什么是明智的抉择呢？我们需要看见上帝赋予我们工作的价值，也需要维持生活的平衡。我们必须明白，工作只是生命中许多重要事物中的一部分。不要看得太重，也不要轻忽它。工作不仅是维持生计所必须的，也是按上帝在我们生命中设计而活的要素。工作给我们一条途径，去完成爱上帝及爱人如己的生命目的（马太福音22章37-40节）。

---

传道书的作者提醒我们，生命是短暂的，财富是瞬间的，而人与上帝及他人的关系，比任何所谓成功的概念都重要。

---

工作能提供我们所有的需求吗？假如我们太沉溺于工作中，我们可能会忘记终究是上帝在供应我们的需要，这些靠自己的努力是办不到的。努力工作不等于总会成功。事实上，虽然「努力」占一席之地，但主才是赐给我们成果的那一位（申命记6章10-12节；箴言10章4-5、26节）。

在马太福音第6章，耶稣告诉祂的门徒不要为明天忧虑吃什么、喝什么，而要先求上帝的国，然后上帝会供应他们一切的需用。我们却常常本末倒置。我们先追求生活所需用的东西，认为自己是命运的主宰，是我们

生存所需的唯一供给者。尽管用餐前我们会感谢上帝的供应，但我们还是很容易贪天功为己有。

这当然不是说我们应该坐在那里，等上帝从天降下我们所需要的各种大馅饼。上帝希望我们工作。使徒保罗提醒帖撒罗尼迦教会的信徒说，若有人不肯做工，就不可吃饭。保罗如此描写他对工作的态度：

你们自己原知道应当怎样效法我们。因为我们在你们中间，未尝不按规矩而行，也未尝白吃人的饭，倒是辛苦劳碌，昼夜做工，免得叫你们一人受累。……乃是要给你们作榜样，叫你们效法我们。我们在你们那里的时候，曾吩咐你们说：「若有人不肯做工，就不可吃饭。」（帖撒罗尼迦后书3章7-10节）

我们需要关注生命中的哪些部分？如果要避免过于注重或忽略我们的工作，就需要认识到生命中还有些其他的东西值得我们关注。在《你的工作对上帝大有关系》一书中（导航会出版），萧道格（Doug Sherman）和韩威廉（William Hendricks）提到，生命中有五个方面需要我们注意。他们将之比喻成田径赛中五项全能比赛。运动员若要有优异的表现，必须在跑步、游泳、马术、射击以及跨栏中都表现杰出。竞赛者若以牺牲其他四项为代价，只专攻一项，那就算不上是优秀的选手。哪怕他只忽略其中的任何一项也是如此。同样的，假如



我们要成功地活出上帝所希望的生命，就必须致力于生命的五个方面。包括：

1. 个人生活
2. 家庭
3. 教会生活
4. 工作
5. 社区生活

如何让生活中的这些方面协调一致？萧道格与韩威廉在书中提供了一些策略，帮我们将工作放到正确的位置。

1. 「围绕生命的五个方面，规划你的祷告生活」（207页）。这有助于我们留意每一个部分，并恳求上帝的帮助，保持各方面协调平衡。
2. 「决定你需要工作的时间」（207页）。我们必须限定工作的极限，以免耗尽我们的精力。
3. 「设定回家时间」（208页）。工作忙碌往往会使我们忘了回家的时间。
4. 「规定非工作时间就像规定工作时间一样……。在行事历上，我们需要……加上家庭时间、教会及教会服事、社区的参与以及个人计划」（209页）
5. 「保护你情绪能量的使用……上帝不希望工作成为心灵的苦役」（209-210页）。
6. 「守安息日」（210-211页）。我们需要在一个

星期内腾出一段特别的时间（一星期一天或一天一小时）。我们可以休息、反思、正确地调整生活。

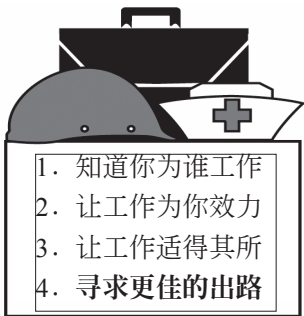
7. 「培养工作以外的兴趣及责任」（211页）。
8. 「不要光看不做……在休闲时需要避免一种危险，就是不要只当一名旁观者」（212页）。

想一想。你为何工作？你有没有注意到生活所有的五个方面？你认为你自己是个工作狂、工作适度的人，还是需要更努力生活的人？

## 寻求最佳的出路

马克斯意识到一项重大的变革即将发生。他上班的公司正面临减产的危机。利润减少，高层主管正在寻找减少开支的方法。马克斯获悉在公司调整中，他的工作将会被淘汰。但因为他是公司的老员工，管理层打算将他调到另一个岗位，而那是一项他不感兴趣的工作。

马克斯利用这个机会评估了一下他的选择及未来。他获悉另一家公司有工作空缺，且和他的兴趣及所受过的训练相符；离家也不远；他参加了面试。当他被录取后，他去了这家公司。



假如你像马克斯一样有机会选择职业或工作地点，你该感到庆幸。因为大部分的人并没有这种机会。

当你面临工作的抉择时，谨防错误的观念，即认为所谓「全职事奉」才是最高级的工作。作一个牧师、宣教士或在福音机构中工作，在上帝眼中并不比一些「世俗」的工作——像卖衣服、设计电脑程式或开卡车更神圣。满足人合理需求的所有工作，对上帝来说都是光荣的。当我们尽全力发挥上帝所赐给我们的才能时，我们就会大大地讨祂欢喜。

是继续目前的工作，还是另找一份职业或工作？如果你正处于这样的犹豫不决中，你会如何选择呢？通常很不容易，但是你可以尽量不要焦虑。这里我们提供了五个步骤，能帮助你明白上帝的旨意。

来到上帝面前。如果你希望上帝帮助你，那么与祂建立正确的关系是非常必要的。你必须信靠祂、顺服祂、向祂祷告。

明白祂的原则。有哪些圣经的原则适用于你的抉择？

审查你的选择。你有哪些选择？它们具有哪些优势和劣势？这些选择会带来什么后果？你的兴趣、才能和弱点在工作中可扬长避短吗？你能如何为主发挥最高的效率呢？

和他人讨论。和不同的专业人士以及信任的朋友谈一谈。

运用你的自由。若你倚靠上帝，并做了广泛的分析，那么，凭信心前进吧！当你藉着让上帝参与整个过程来荣耀祂时，主也会荣耀你。

为了帮助你分析目前的状况及选择的可行性，你可以用下列的概要作为起点。

个人背景：

- 年龄
- 教育程度
- 工作经验（好的、坏的）
- 职务
- 技能
- 兴趣
- 经济状况

评估工作选择：

- 圣经原则（如本书所提）
- 选择机会
- 请教他人（家人、朋友、同事）
- 哪些工作最能发挥上帝给你的恩赐？
- 什么工作使你能合理而有效地为人们服务？
- 工资/薪水及福利
- 工作条件

# 辞职！

如果你的自身能力无法承担你现在工作的职责，想像一下那种压力！每一次你被分派一项任务，你都尽心竭力，但结果却不够理想。你一次又一次的失败。你也知道被解雇只是迟早的事。

设想更糟糕的事情。你有了一个可以讨上帝喜悦的工作，然而你发现，你没有足够的能力来做好这份工作。你意识到你生命所结的果子基本上是有缺陷的。你的判断错误，你不得不承认，常常不知道自己在做什么。你害怕当走到生命终点，站在要求完美的上帝面前，你无法通过最后的审查。

事实上，这正是我们生命所沿袭的方式，因为罪，我们注定不够完美。我们违背了上帝的律法及行为标准。无论我们如何设法取悦祂，都是枉然。罗马书3章23节告诉我们：「世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀。」圣经又告诉我们：「罪的工价乃是死」（罗马书6章23节），在生命之终，我们得到的唯一结局就是：上帝判决我们不配进入天堂，因为祂要求我们做的，我们并没有做到。

---

「因为罪的工价乃是死；惟有上帝的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。」

——罗马书6章23节

---

然而，这不是故事的结局。上帝为我们做了不可思议的事。祂把我们不配得的一切都赐给了我们。耶稣基督被钉死在十字架上，这本来应该是我们该受到的惩罚，祂却代替我们付出了罪的赎价。上帝赐我们恩典是基于耶稣基督的牺牲，而不是因为我们做了些什么。

罗马书4章4-5节说：「做工的得工价，不算恩典，乃是该得的；惟有不做工的，只信称罪人为义的上帝，他的信就算为义。」

很难相信吧？太奇妙了，简直难以置信？相信吧——机不可失，时不再来，上帝保证那是真的！

讨上帝喜悦的方法就是：承认你只配得到的工价是灵命的死亡，并接受耶稣基督为你赚来的恩典。因着祂的降生、受死，及复活，祂使你一切的罪都被赦免，得到基督的恩典和永生，并能以上帝所喜悦的方式，来为祂工作。

---

**想靠自己的努力来过讨上帝喜悦的生活是不可能的，现在该是放弃这个念头的时刻了！**

---

想靠自己的努力来过讨上帝喜悦的生活是不可能的，现在该是放弃这个念头的时刻了！现在是接受耶稣为我们所预备的救恩的时候了！现在是相信耶稣并开始为祂而活的时候了！

# 与工作相关的一些术语

**堕落：**当亚当和夏娃悖逆上帝的时候，所有的受造物都被罪的负面影响所侵袭。结果之一就是工作变得困难且充满挫折。

**全职事奉：**一般理解为全时间在教会、宣教差会或与教会相关的机构工作。然而，所有基督徒不管他的职业如何，其实都随时在为主工作。

**正直：**指个人品格的一致性。在工作上正直的人，意味着我们诚实无伪地完成工作任务。

**安息日：**按照旧约律法，这一天是每周的休息日。今天，这一原则仍不过时，我们需要休息，不只是因为「充电」，更为了亲近上帝，调整我们的生活重心。

**救恩：**上帝拯救每一个信靠耶稣的人，这些人相信上帝为自己的罪而死在十字架上，并使自己能与上帝和好。一个人得救不是靠努力工作能赚取的，而是接受上帝所白白赐给我们的赦免。

**满足：**当我们了解到自己的工作能讨上帝喜悦时，一种随之而来的成就感。

**工作：**指完成某件事情、任务、事业或工作，所付出的努力。

**工作狂：**一个人把过多的时间及精神投注在工作上，生活的焦点完全集中在工作上，到了会损害家庭、朋友、教会及社区的地步。



# 乐在工作中

*"How Can I Find Satisfaction In My Work?"* (Q0708)

作者：科特·狄汉 (Kurt De Haan)

翻译：蔡紫芸

编辑：陈安妮

编委：陈华昌、黄淼仪、简竹梅

设计：苏其忠、谢葆真

2006年初版

2013年二版

版权所有 • 请勿翻印 • 非卖品







**Our Daily Bread  
Ministries®**

我们的使命是让改变生命的圣经智慧，  
变得易懂、易得。

探索丛书以温和、生活化和容易理解的方式带出耶稣基督的真理，让我们知道圣经的教导适用于生活的各个层面。所有的探索丛书都是以不收费的方式提供给读者，可作为个人研经、小组查经材料或是布道工具。

若你想要与我们一同将上帝宝贵的话语分享给更多的人，可以点击以下的连结，以奉献支持探索丛书和灵命日粮事工。

我们衷心感谢许多人支持灵命日粮事工，即使是小额奉献也能聚沙成塔，帮助我们将改变生命的圣经智慧带给他人。

[点击奉献](#)