

# 基督徒在職場的優勢

## 第三與第四講

**Mid-Atlantic Chinese Christian Retreat**

**朱正中長老**

**May 28, 2022**

職場的工作就像一台加速的跑步機



# Characteristics of Changing Environment

四個字母代表： VUCA

Volatility (易變性)

Uncertainty (不確定性)

Complexity (複雜性)

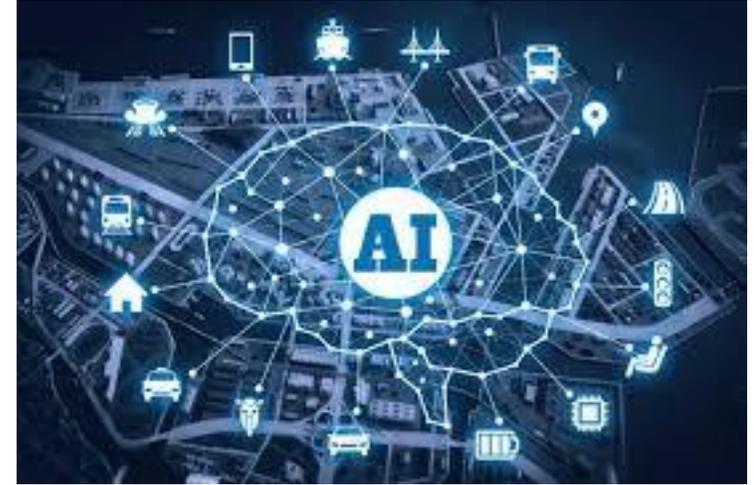
Ambiguity (模糊性)



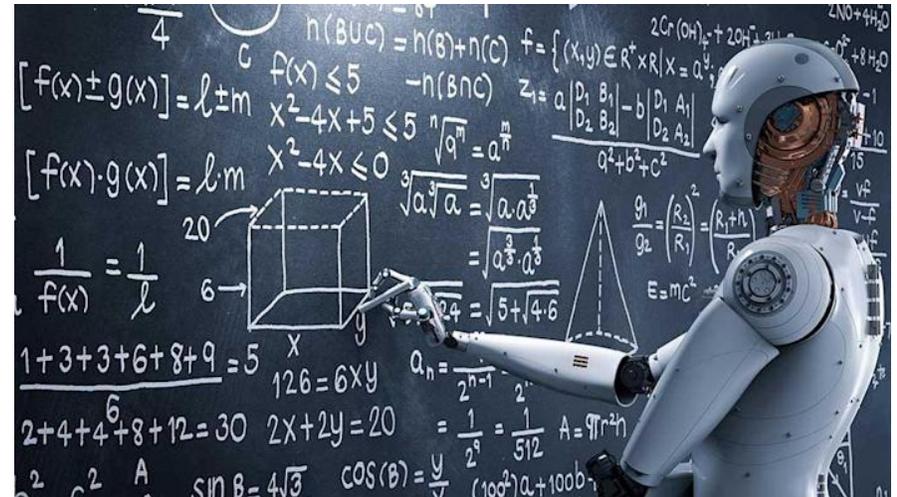
美國戰爭學院在2000年的報告，預測未來20年以後，將會變成VUCA特徵的世界。

# 最新科技带来企业运作的变化

- 1, 超级电脑竞争速度
- 2, 人工智能提升效率
- 3, 自动化分析新策略
- 4, 企业运作的数字化



结论：需要的人才是能快速（agility）学习与适应改变的人



資料人才持續供不應求

**440**萬個工作

根據Gartner預估，2018年全球將會有440萬個與大數據相關的工作。



麥肯錫預估，2018年光是美國就需要至少30萬個大數據人才。

TREN

人工智慧市場規模大增

2019年  
**153**  
億美元

2024年  
**412**  
億美元

ARTIFICIAL  
INTELLIGENCE

TREND 3

人工智能終究會取代部分工作機會

# 后疫情非常態的職場生態變化



- 1, 混合型工作形态 Hybrid working style
- 2, 每日工作多以会议为主尤其是管理层
- 3, 会议中决策有更多工作从上转移而下
- 4, 个人工作的态度决定工作完成的果效
- 5, 缺乏实体沟通跨部门间合作困难加大
- 6, 员工老板们间的沟通与互动大为减少
- 7, 公司发现远程工作的绩效颇令人失望

疫情后， 85% 的职场人士感到幸福感下降  
50% 的职场人士， 認為疫情期間， 对工作， 家庭有更大的壓力。

# 與疫情前相比你總體的幸福感

1, **85%** 下降： **22%**上升

下降主要的原因是

工作需求增加 **56%**

工作與生活的界線消失 **25%**

轉為居家辦公 **60%**

無法控制的工作負擔 **23%**

從增加的會議中產生 **75%**

工作時間增加 **21%**

敢帶職業倦怠 **4%**

## 2，疫情後職場生活讓你擔心的

工作上不足的溝通	56%
擔心自己的升遷	36%
工作會有疏離感	27%
同事間的感情	23%
缺乏領導的支持	17%
公司內部信息靈通	14%
擔心失去工作	8%

# 基督徒在職場上的優勢

# 1，神賜給祂的兒女聖靈

**聖靈要我們喜樂**弗5：18-19「不要醉酒，酒能使人放蕩，乃要被聖靈充滿。當用詩章、頌詞、靈歌彼此對說，口唱心和的讚美主。」

約14：16「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫他永遠與你們同在。」

**聖靈是力量的源頭**羅馬書15:13使你们藉着圣灵的能力，大有盼望

**聖靈會提醒我們**約翰16:8。聖靈提醒我們為罪，為義，為審判自己責備自己

**聖靈給我們神蹟奇事**

**聖靈是我們的加油站**

## 2，基督徒有清楚的目的與目標

甚麼是我們人生的目的及目標？由此而衍生的問題就是：從基督徒的角度來說，甚麼是神在我們身上的長遠目的？如何看待神在我們各個人生階段的引導？

人生的目的，是要去發現，而不是立志得來的。我們每個人都好像待加工的木料，神可以把我們製成桌子、椅子或木櫃，主權在神。我們也好像一團陶土，神可以把它造成水缸或花瓶，我們不應該，也不能由自己來決定我們要成為甚麼。所以，我們不應該自己立下人生的目的，而應該去發現它。

**建立人生的目標**並不是一件很簡單的事。不是每個人都像使徒保羅一樣，聽見從天上來的聲音，成為外邦人的使徒。在一生事業的抉擇的上，必要尋求神的引導。第一，看重聖經上的教導；第二，注意內心聖靈的感動；第三，自己努力嘗試；第四，榮神益人

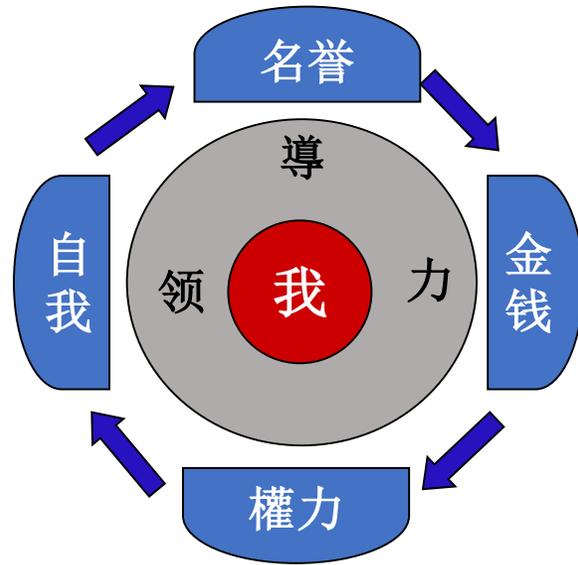
# 腓立比書3:12-14

事奉基督一生，為祂而活，這成為他人生的目的。

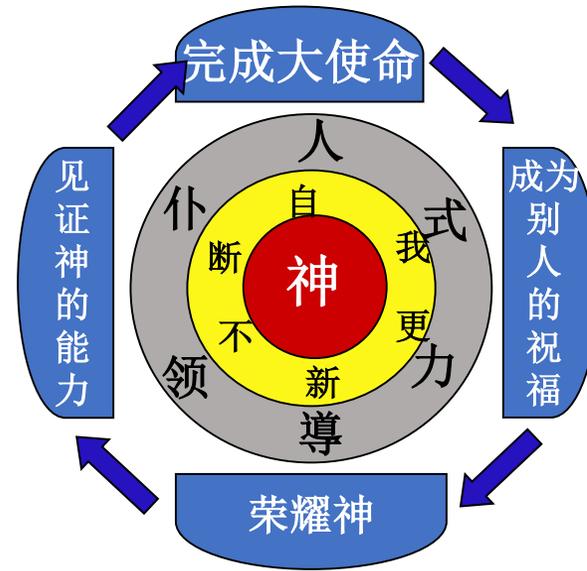
「忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裏從上而召我來得的獎賞」

保羅事奉基督一生，為祂而活，這成為他人生的目的

# 職場基督徒的人生目標

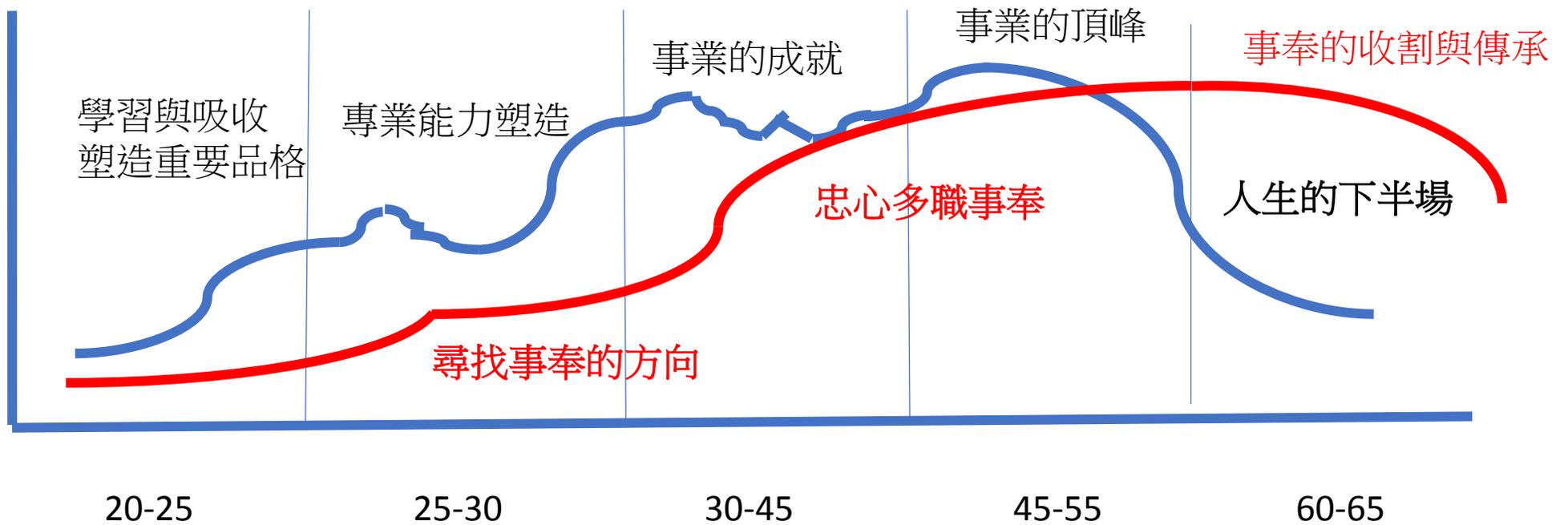


非基督徒职场商场目標



基督徒在职场目標

# S型的人生



事業的成就

一種理想，就是一種力量。一個明理的人，一定是一個有理想、有追求、有上進心的人，一定有明確的奮鬥目標，因為他們知道他們為什麼活著。

哈佛大學有一個著名的關於目標對人生影響的跟蹤調查，對象是一群智力、學歷、環境等條件都差不多的年輕人：其中**27%**的人沒有目標，**60%**的人目標模糊，**10%**的人有清晰但比較短期的目標，**3%**的人有清晰且長期的目標。

**25**年的跟蹤研究結果顯示，他們的生活狀況很有意思。

--有**3%**的人，**25**年來堅持自己人生目標，他們幾乎都成了社會各界的成功人士，如白手起家的老闆、行業精英等；

--占**10%**的人，大都生活在社會的中上層，他們不斷達成短期目標，生活狀態穩步上升，如醫生、律師、工程師，高官管人士等；

--占**60%**的人，幾乎都生活在社會中下層，過著安穩但沒什麼成績的生活；

--至於那**27%**沒有目標的人群，他們幾乎都生活在社會的最底層，失業、抱怨是他們的生活常態。

# 為何目標對基督徒更具重要性

- 1，周圍有太多的誘惑分心，需要專注才達成目標。
- 2，沒有清楚目標的人，不可能會有效管理時間，做事也不具效率。
- 3，基督徒有三方面的目標  
職場，家庭，服事  
如果目標不清楚時，這三者很難協調平衡。
- 4，清楚的目標，才能有針對性行動的方案
- 5，目標清楚，反饋，調整，修正
- 6，為要達到目標，注意自身的限制，儘快求神幫助
- 7，有心不表示**能做**：盡早提升，學習知識與能力
- 8，當我們進行要完成目標的過程，一定會經歷神的信實

# 釐定目標的智慧

- 1，清楚目標的作用—像一盞明燈
- 2，越清晰越好，分成小的目標更容易達成
- 3，目標成為反思的標竿
- 4，目標成為自我不斷改進的動力

1984奪，在東京國際馬拉松邀請賽中，一位不見經傳的日本選手山田本一出人意外地夺取了冠軍。當記者們問他“你憑什麼取得如此驚人的成績時，他只回答了一句話：用智慧戰勝對手！

當然，許多人都認為這個偶然跑到最前面的矮個子選手是在故弄玄虛。馬拉松比賽是體力和耐力的運動，身體素質好又有耐力，自然就有希望奪冠。爆發力和速度都在其次，說用智慧取勝，確實有點勉強。

兩年後，意大利國際馬拉松邀請賽在意大利北部名城米蘭舉行，山田本一代表日本隊參加比賽。這一次，他又獲得了世界冠軍。記者再次請他談經驗，山田本一性情木訥，不善言談，回答的仍是上次的那句話：用智慧戰勝對手！

這一回記者在報紙上沒有再挖苦他，但是對他所謂的“智慧”仍就迷惑不解。

这个谜底直到10年之後才终于被解開--山田本一在他的自傳中是這樣說的：

“每次比赛之前，我都要乘車把比赛的線路路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的標誌畫下来，比如第一個标標誌是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子.....这样一直画到赛程的终点。比赛開始後，我就以較快的速度奋奮力地向第一个目標衝去，等到達到第一个目標後，我又以同樣的速度向着第二个目標衝去。60多公里的赛程，就這樣被我分解成了幾個小目標，輕鬆·跑完了。起初，我并不懂得這樣的道理，我把目标定在60多公里外终点線上，结果我跑到十幾公里時就疲惫不堪了，我被前面的那段遥远路程给嚇倒了。”

# 理解新的目標是需要新的思維與行動

實現目標的方程式ABC

There  
**A**fter



Gain new thing

進到新境界的好處

停留在原地的壞處



Give up something

**C**hrist

Here,  
**B**efore

# 要達成目標需要自律的能力

我們來數點一下聖經人物：順服神離開本族本家的亞伯拉罕、拒絕誘惑選擇饒恕的約瑟、謙卑忠心帶以色列人出埃及的摩西、不停止為百姓禱告的先知撒母耳、合神心意的大衛、永遠的宣教士保羅...，請問他們的生命中有沒有紀律？

一個人的事業或成就能夠達到少數人的高峰，自我的激勵也許只有**10%**的作用。就拿一個能拿到**body builder**的冠軍。他每天要操練兩次，一週**6**天。每天需要進食**8**次。他需要進食以獲取能量。所有的食物入口之前，是按身體的需要計畫與分配好的。你吃不適按照你的口味，與食物的味道，而是按照食物能提供的機能（**not taste but function**）。就像食物中的“雞肉”，是不放鹽或者任何其他佐料。是無味的雞。那是蛋白質的來源。在你能有資格上台參加初步**Body builder**的比賽前，你需要被訓練大約至少**10**年左右。這只是“初步的”。可見自律的重要



## Misty Copeland : 「I WILL WHAT I WANT. 我會做到我想要的！」

- **13** 歲的她，申請美國芭蕾舞學院因覺得她不夠資格而飽受拒絕；
- **15** 歲的她成為美國舞蹈明日之星；
- **18** 年後的今日，她呼籲全世界的女性，找到內心的力量和熱誠。
- 她在2015年6月30日正式被晉升，同時也是ABT在其75年歷史以來的首位非裔女性首席舞者。此次晉升的一個多月前，她剛被《時代雜誌》選為百大人物。



# 基督徒能自律的優勢

自律成為成功者最佳的武器：聖靈的內住與神的話語

- 1，情緒的管理
- 2，管理優先次序
- 3，建立信任
- 4，有影響力
- 5，延後享樂 **Delay Gratifications**
- 6，破窗效應（犯罪心理學家James Wilson 1982年提出）
- 7，適時可止（不會熬夜，醉酒，狂歡）

神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈，骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。並且被造的沒有一樣在他面前不顯然的；原來萬物在那與我們有關係的主眼前，都是赤露敞開的。」(來四12~13)

# 自律在職場上

為什麼發現有的人工作過程中做任何事情都是有條不紊，非常有效率？而有的人卻是手忙腳亂且效率低下？有的人工作效率很高而且會顯得工作特別輕鬆，而有的人卻顯得顧此失彼，毫無效率？

實際上，這就是職場的自律能力，一個能力再普通的人，只要努力讓自己做到自律，也能讓自己不再平庸。如何通過自律能力的提升提高職場能力和職場效率是每一個職場人必須面對和解決的問題。自律是職場成功的基石，

**“20歲的貪玩，造就了30歲的無奈，  
30歲的無奈，導致了40歲的無為，  
40歲的無為，奠定了50歲的失敗，  
50歲的失敗釀造了一輩子的悲哀。”**  
所以說自律是人生最尊貴的標配一點也不為過。

# 達成目標具有動力



**“推進优越 The Hidden Driver of Excellence,”**的隱藏的動力就是努力與專一。在現在整體環境，我們先要達成自己的目標，會遭遇更多的障礙。所以重新回到神的面前「你們要休息，要知道我是神！」（詩篇**46:10**）。經常思考，尋求神的旨意。每天過同樣的日子，絕對不是想要達成目標的答案。

**“跨欄定律，”**即一个人的成就大小往往取决于他所遇到的困难的程度。豎在你面前的欄越高，你跳得也越高。**就是一個人的成就往往取決於他所遇到的困难程度。**根據一位名叫阿费烈德的外科医譬如盲人的听觉、触觉、嗅觉都要比一般人灵敏；失去双臂的人的平衡感更强，双脚更灵巧，所有这一切，仿佛都是神美麗安排好的，如果你不缺少这些，你就无法得到它们。

你認為南非民族自由的民權家，尼爾森，孟德拉才能在監獄裡待了27年，是被激勵？金恩博士是被激勵了才在街上示威要得到平等自由？

這些能改變世界的人，絕不是只因為被激勵了才去做。他們做的事是因為他們立下了決心要做到。他們擁有“紀律”堅持到底。所以紀律是遠比激勵更加重要。也就是說，一旦你做了決定，要做某件事，你要有決心做到底。

**“一旦你做了決定，你要讓你的決定被執行到底，”**  
就像一覺句名言**“首先你要做了決定，決定會塑造我們”**  
**First we make decisions, then decisions make us”**

# 如何能塑造堅強的毅力與深度的投入？

不要誤會，激勵並非不重要，但是激勵被人們過度的吹捧。激勵是會被時間與環境的流轉而沖淡，而消失。但是你需要堅強的毅力以及深入的投入（**strong will and deep commitment**）。

1，首先知道靠人或者甚至靠自己（我能），是不能長久

也就是要靠神（神能）。當我們知道有一位偉大的神在我們的身邊。他是一直要我們變得更好，跟健康，更強壯。他又有無窮的能力。他是我們保持紀律力量的來源。

2，聖靈的同在是隨時隨地

不論什麼惡劣的環境，聖靈與我們同在。不想環境與人事總是像地心引力，把我們往下拉。聖靈是把我們向上舉。當我們真心依靠聖靈時，這股力量可以超越所有地心的吸引力。

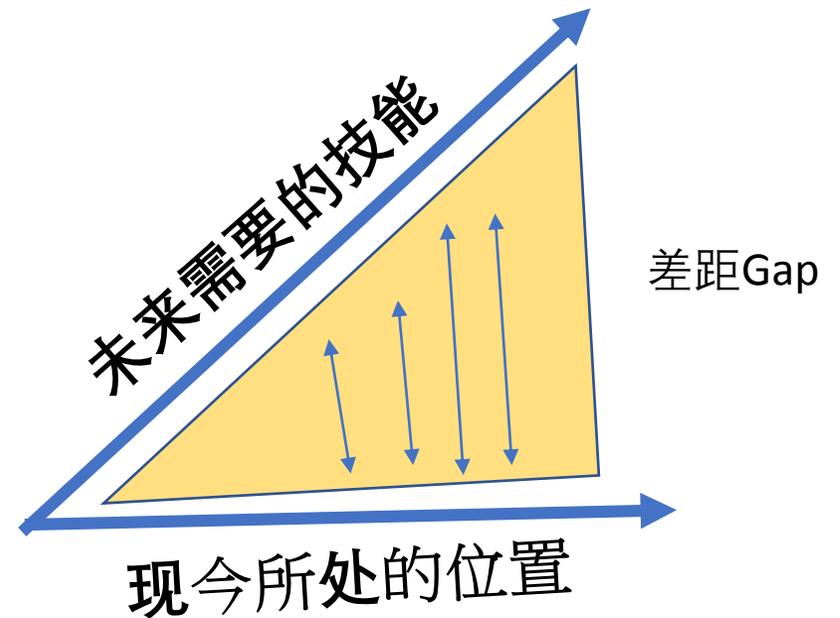
### 3，清楚知道神在我們身上的託付

託付就是責任，我們不是一群只有工作與家庭的責任。我們是一群被賦予偉大神在世上事工的責任。這個責任是將會一直持續。不會只是短暫的激勵，是需要自身紀律。

### 3，關注提升重要可转移的7个技巧（Transferable skills）

除了你的专业知识与技巧以外投资时间发展学习

- 1, 沟通的能力
- 2, 解决问题的能力
- 3, 处理冲突的能力
- 4, 演示的能力
- 5, 建立人际关系能力
- 6, 自我激励带出工作激情
- 7, 管理自己的情绪



## 4，基督徒具備更強專注力

希伯來書2：1

所以，我們當越發鄭重所聽見的道理，恐怕我們隨流失去。

**We must pay greater attention, therefore, to what we have heard, so that we do not drift away.**

一種心理的狀態，讓一個人注意力集中當下的狀態。唯一能够把好運動員與偉大的運動員分別出來，就是運動員的心志態度mindfulness

偉大的發明家愛迪生，就是有專注，努力，熱情加上樂觀。

# 面對競爭時需要專注

**1**，聖經中處處要我們仰望在上的神，不要低頭看自己。力量是從上而下。稱之為“神能”。理解力量從何而來源。

**2**，聖經耶教導我們如何專注？

專注的希伯來文是 qashshab，意思是「豎起耳朵」，「我的民哪，你們要留心聽我的訓誨，側耳聽我口中的話。」

(詩七十八 1)

**3**，在工作上「你們作僕人的，要凡事聽從你們肉身的主人，不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，總要存心誠實敬畏主。」(西 三 22)

# 學習專注 Focus

## 瑞色：成功的第一要素是什么？

爱迪生说能够将你身体与心智的力量锲而不舍地運用在同一個問題上而不會厭倦的能力....你整天都在做事不是吗？每個人都是。假如你早上7点起床，晚上11点睡觉，你做事就做了整整16个小时。对大多数人而言他们肯定是在做很多件事，唯一的問題是他们一直在做很多很多事，而我只做一件事。假如他们将这些事件運用在一个方向、一个目標上，他們就会成功。

應因分心，在辦公室裡，員工每天工作損失**2-3小時**

CareerBuilder 2019年对2000名招聘和人力资源经理進行的一項調查顯示，最容易让人分心的罪魁禍首包括智能手机(55%)、互联网(41%)、八卦(37%)、社交媒体(37%)、同事串门(27%)、零食时间(27%)、电子邮件(26%)、会议(24%)和大声说话的同事(20%)。许多公司採用大型共用的辦公室，反而加剧分心的问题。

CareerBuilder调查显示，近四分之三的雇主表示，由于工作时的分心，他们每天损失的工作時間超过两个小时，近一半(43%)估计他们每天损失的工作时间超过三个小时。

# 在工作上经常见的干擾

德勤公司做的调研发现

近四分之三(70%)的员工承認他們在工作中會时不时分心，16%的人表示他们几乎总是会分心。干擾必会带来分心

54%的人说他们“没有表现出應有的水平”

50%的人说他们的“工作效率明顯降低”

20%的人说他们“无法充分發揮自己的潜力，無法在工作中取得進步”

德勤公司進行的同一项调查還例舉了減少工作場所干擾的好處：

75%的人说“我做得更多了，效率也更高了”

57%的人说“我有动力去做到最好”

51%的人说“我对自己的工作能力更有信心了”

49%的人说“我在工作中更快乐了”

44%的人说“我能提供更高质量的工作产出”

# 今天在職場的人為何不能專注

- 1，變化的太快
- 2，變化的太頻繁
- 3，難以應付他人的要求
- 4，網上信息過多，真假不清
- 5，社交媒體  
看，回應，等待，
- 6，身心疲憊，睡眠質量差，不足
- 7，壓力過大



# 基督徒的專注

聖經中經常提醒我們要專注

1，要效法瑪利亞，而非馬大

2，詩篇119:105：「祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。」

3，箴言 3:5-6

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。

• 4，撒迦利亞書 4:6

• 萬軍之耶和華說：「不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。」

我們無法專注時，就無法面對壓力，

October 7, 2021 there was a report said, 90% illness related to stress, anxiety and worry.

网球明星大坂直美(Naomi Osaka)以心理健康问题为由退出法网。

在今年东京奧運會上，美國有史以來能力最强的体操运动员西蒙·拜尔斯(Simone Biles)宣布退出将要舉行的女子个人全能决赛，而此前一天，她以需要关注自己的心理健康为由退出了團體赛。

# 過一個簡單的生活

你常常為瑣碎的事情而煩惱嗎？如果生活上有太多的大小事情需要你去做決定的話，那麼也會漸漸消磨掉你的注意力。

曾經有項實驗顯示，在商場上有兩個攤子賣相同類別的食物，但是它們分別有**20**和**6**種食物選項，而當天結算時發現食物選項較少的那個攤子銷售額反而更高！

這是因為大部分的人都有選擇恐懼症，太多選擇會導致**抉擇疲勞**，大部分人可能最後都乾脆不選了。

就像求學時期考試的時候遇到選擇題，二選一肯定比四選一來得簡單吧？也因此我們常常會在做選擇時事先使用刪去法來縮小選項。

現代許多科技公司的執行長穿著簡單，甚至每天都穿一樣的衣服來減少花費在衣服選項上的精力，把大部分的注意力都花在公司決策上。

憂慮是受到環境的極大影響，但我們必須承認憂慮也是反應我們內心的光景。的確表示某種程度的脆弱。因為一樣的環境，有些人會憂慮不安，有些人卻很平安處之泰然。

有人稱焦慮是智慧的影子 **“shadow of intelligence”**。因為適度的憂慮讓我警醒。中國說“人無遠慮必有近憂”。

要能夠轉變焦慮成為優勢的方法是：

- 1，**清楚理解自己焦慮是合理的**，而非杞人憂天人。比如你會擔心明天的演講會不會出問題。因遺傳問題，你會擔心身體的疾病
- 2，**找到幫助我們除去憂慮的方法**（最重要的一步）
- 3，**然後藉禱告獲取力量去“行”**。有充分的準備包括二手的 Fallback 計畫。必可以除去或減少憂慮
- 4，**多做就會成為習慣**，習慣不再害怕

# 面對壓力與焦慮

當人們失去聚焦，一定會使人癱瘓。感到壓力居然上升。

一個基督徒必要學會如何倚靠神解決壓力的方法：

1，對壓力與焦慮的感知

2，每天藉禱告讀經安靜在主前

3，與好友分享自己的狀態

4，定時的運動

5，平時建立剛強的心

用正面積極的心面對困難

平時保持喜樂

6，知道苦難，苦困難中就要過去，用正面心態激勵自己

# 學習專注

## 瑞色：成功的第一要素是什么？

爱迪生说能够将你身体与心智的力量砌而不舍地运用在同一个问题上而不会厌倦的能力.... 你整天都在做事不是吗？每一个人都是。假如你早上7点起床，晚上11点睡觉，你做事就做了整整16个小时。对大多数人而言他们肯定是在做一些件事，唯一的问题是他们在一直做很多很多事，而我只做一件事。假如他们将这些事件运用在一个方向、一个目标上，他们就会成功。

盡量減少Multitasking

## 7，保持穩重鎮定 **Keep composure**

出埃及記**14：13**你們不要懼怕，只管站住

摩西帶領以色列的百姓出埃及。面臨紅海時，摩西要求百姓不要懼怕，只管站住。從常理，這簡直是瘋狂的指令。人們面對紅海，後有埃及追兵。怎麼可能不要懼怕，只管站住。

在困難重重的工作環境中，許多的問題時會相互接連地發生，一個接一個。此時作為職場人必需有穩重的品格。就學習遵行摩西的命令。

一個穩重的人是可以從他的態度，言語，行為分辨出來。更加重要的事他能使下屬安穩，安定地面對不同的問題或者危機。經常看到一些領導，當遇到問題時，心情急躁，出言不遜，粗言喊叫。使得整個工作場所都變得雞飛狗跳。

# 堅信神應許

以赛亚40：31说：「等候神的人必会重新得力」，  
**林後4；8-9**

我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不致失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不致死亡

**詩篇62:2**

唯獨祂是我的磐石，我的拯救。祂是我的高台。我必不動搖

# 1, 用Mindfulness 取代Mindlessness

在工作中，“**心不在焉**”是其中最大的浪费。想要养成专注，就需要让大脑能够全神专注于手头上的工作。神经学专家发现，“不自主”也就是“Bottom-up”的神经流程**Neural flow**是导致感官分心的原因。要能有效抵制这种现象，需要有心志的自上而下（Top-down）不被感官的分心。

一般成功的领袖人物精于三种的专注：

内在 (inner) **self awareness** 自觉

其他 (other) **empathy** 同理心

外在 (outer) **awareness of our environment**  
对环境的认知

} **Triple focuses**

# 大腦的觀濾作用Reticular activating system RAS

如果我們可以善于运用大脑中的觀濾系統RAS。我可以改進雅各書中特別指出基督徒聽道而不行道的問題。

雅各書第一章22-25節，經常我自己就發現聽道容易，但是行道卻不容易。因為聽道是一種被動消極的行為，經常是停留在意識上的認知。而行道是需要花時間，精力和勞力的付出，一種實際行動持續的表現。在這裡我向大家介紹一個觀濾的作用。來幫助我們聽了並想要實踐行道的行為。先来让我们做一个小实验；

请环顾一下你所在的房间有什么東西是“褐色”的吗？然后心里想着这间房间里有什么事褐色的东西？

这个时候我们的主观大脑会无形指挥我们的眼睛把褐色的东西都记录下来。我们会数到3. 好了，现在请你闭上眼睛，想想这房间你会发现你所记褐色的一定會比绿色東西要多很多。舉例來說，另外當您很想買某輛車的時候，就會一直在街頭看到同款的車。當您開始考慮搬家時，就會發現自己經常在看房仲公司的房屋資訊。從這些現象看來就是當我們用心聽到某件事，我們的大腦就會開始注重相關的事，過濾掉其他不相關的事。這時候，越想得多，越久我們終究會產生動力去實踐。我想這也符合中國人常說的“夢想成真”的成語。所以當我們聽到某個真理時，如果你認為非常的好，就多多冥想，隨時思考要如何做。幾天下來都想如何實踐真理，整個人都會沈浸在這道理中，你就會有衝突要去試著去做。

# 1，當你決心要做某件事，內心提醒自己要專注。

在一处地势險惡的峽谷，底下是喘急的水流奔騰而下，有三个人來到一个搖晃的绳索吊桥。一个是聋子，一个是瞎子，第三位是一个耳聪目明的正常人。三个人一个接一个双手紧抓绳子，小心一步一步地前进。結果是：

盲人，聾子都过了桥，那位耳聪目明的人卻跌了下去，喪了生命。

盲人說我眼睛看不見山的險峻，所以我能心平氣和專心地攀索。

聾人說：我的耳朵听不見喘急的水流，恐惧相对減少了很多。我可以專心地一步步向前走。

而那位耳聪目明的人有絕對的優勢，卻不如盲人與聾人。他的弱点恰好源於他的耳聪目明，讓他在过桥的进程中分了心，就使他一失足而成千古恨。

**人在職場的境遇各有不同，當你遇到阻碍，遇到困难，更需要專注才能突破困境。**



## 2，總有放鬆精神的時候

波士顿注意力和学习实验室的乔·德古迪斯（Joe DeGutis）和麦克·伊斯特曼（Mike Esterman）表示，当你需要长时间保持注意力时，少即是多。在大脑成像实验中，他们发现保持注意力的**最佳战略是专注一段时间，然后短暂休息一会儿，之后再重新集中精力**。整体而言，时刻绷紧神经的人会犯更多的错误。

### 3，學習他人如何的专注

人是社群的动物，其他人的状态必会影响我们的专注。

比如說提醒團隊中成員，盡量不要打擾他人，盡量保持安靜。

## 1，願意付出實現夢想的代價

在職場中，我們不難發現職場中一般發展比較好的人一定是足夠自律的。每個人的成功都不是偶然，只是99%的人都不願意承擔讓他們夢想實現的代價，而剩下的這1%，拋開智商與勤奮，他們有一個共同的特點就是自律。人前的光鮮，都是靠人後的自律撐起來的。而大多數人的失敗，不是因為愚笨，也不是缺少技能，而是無法控制自己的行為和情緒，往往「半途而廢」。

## 2，清楚知道工作上的界線

**3**，自律的人知道對的時候做對的事

**4**，清楚設定自己的工作目標

**5**，自律的人能重視自己所定的目標

**6**，自律的人能夠管理好自己的時間

**7**，自律的人總是提醒自己不能驕傲

# 6，作為一個基督徒慎重珍惜時間

應該具備更加強烈的時間管理：

- 1，理解時間是神給我們最重要的禮物
- 2，基督徒必要與他人不同更加珍惜時間
- 3，一日之計在於晨。清晨就有最高質量的晨更
- 4，讓神進到我們的每一天，包括計畫，做選擇，執行
- 5，謹慎的使用時間，在生活，工作與服事三者才能平衡



诗篇39:4-5

你使我的年日窄如手掌。我一生的年数，在你面前如同無有

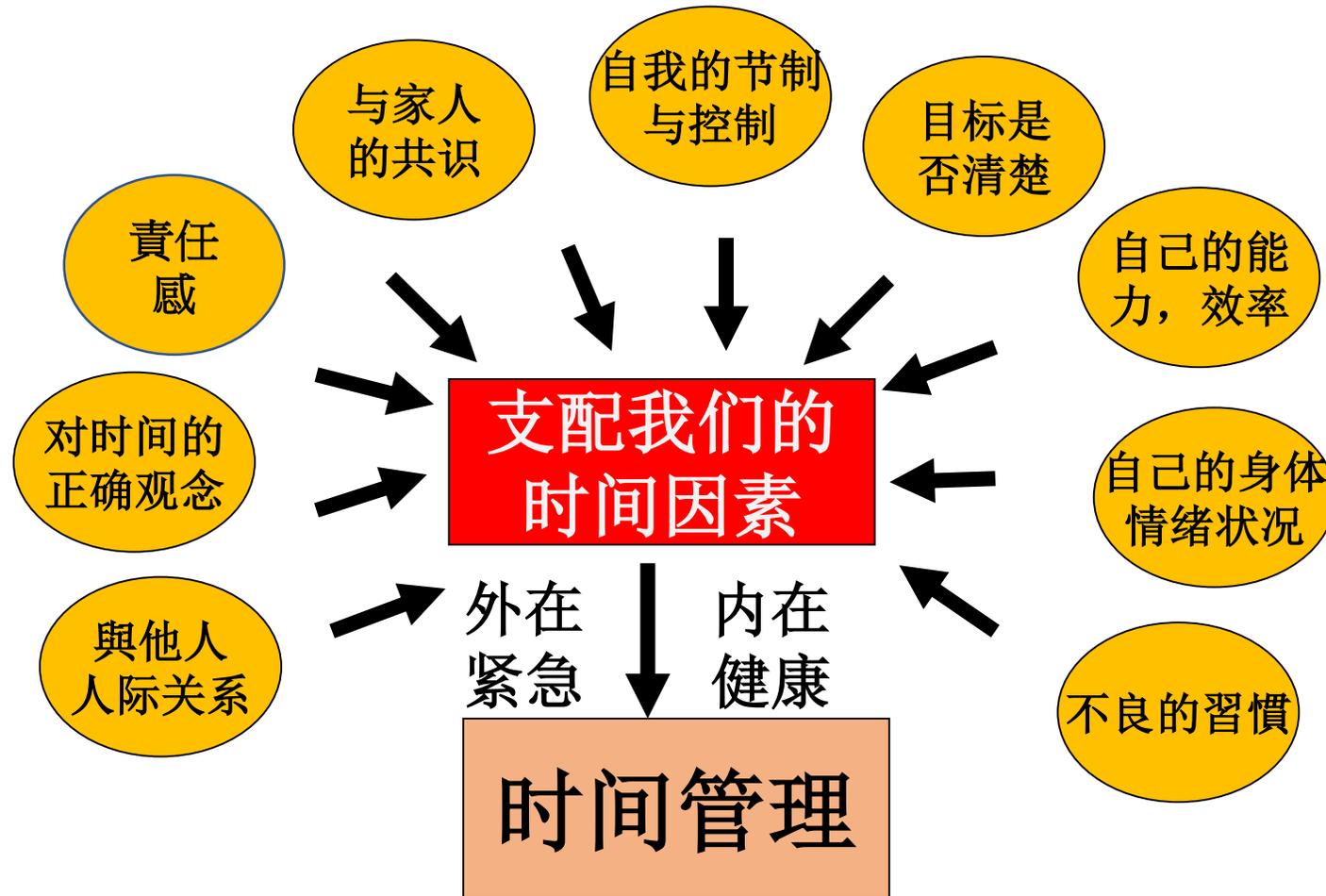
诗篇90:12

求你指教我們怎樣数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心

箴言6:10-11

再睡片時，打盹片時，抱着手躺卧片時，你的貧窮就必如强盜速來，你的缺乏仿佛拿兵器的人來到

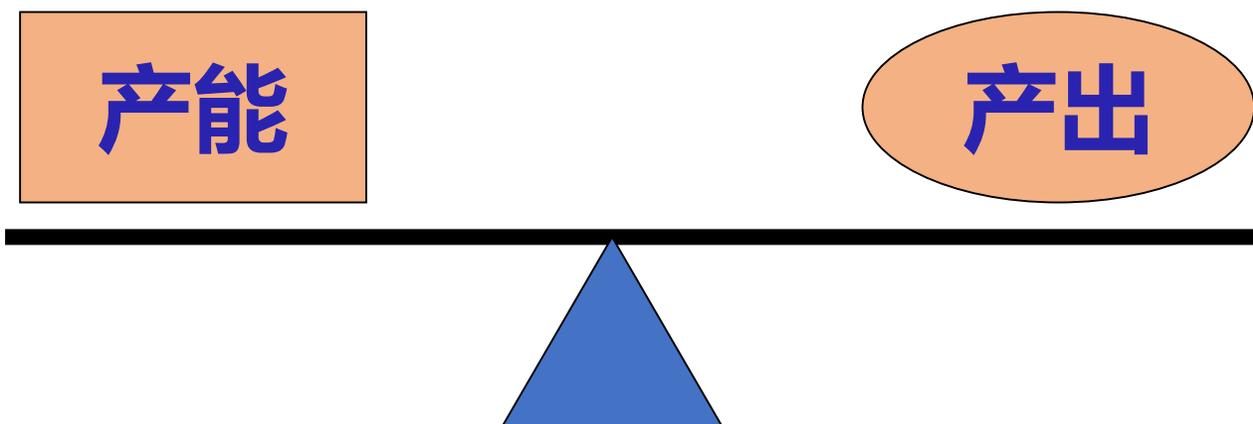
事实上我们是不容易管理我们的時間, 因为支配我們時間的各种因数太多且太乱亂.



# 时间管理矩阵图

<b>I</b> <b>重要</b>	<b>紧急</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ 危机</li><li>❖ 急迫的问题</li><li>❖ 有限期的任务、会议、准备事项</li></ul>	<b>不紧急</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ 准备事项</li><li>❖ 预防工作</li><li>❖ 价值观的澄清</li><li>❖ 计划</li><li>❖ 关系的建立</li><li>❖ 真正的更新创作</li><li>❖ 授权自主管理</li></ul>	<b>II</b> <ul style="list-style-type: none"><li>锻炼身体</li><li>设备改良</li><li>流程改进</li><li>信息收集</li></ul>
<b>不重要</b> <b>III</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 干扰、电话</li><li>❖ 一些信件报告</li><li>❖ 一些会议</li><li>❖ 许多急临的时间</li><li>❖ 许多迎合的活动</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 细琐、忙碌的工作</li><li>❖ 一些电话</li><li>❖ 浪费时间的事</li><li>❖ “逃避”活动</li><li>❖ 无关紧要的信件</li><li>❖ 观看过多的电视</li></ul>	<b>IV</b>

# 理解产出与产能的平衡



時間管理是起於管理自己的象限

## 产出

完成任务,业绩,指标  
客户满意度提升  
工作完成质量高  
工作提前完成,  
减少资源浪费  
开发新业务  
效率增高  
抢占先机  
速度  
快速反應

## 产能

素质提升  
不断学习成長  
内部流程不断改善  
职能分工明确  
合理激励政策  
持續人際关系  
计划周详,细节  
跨部门协调  
理解顧客需要,变化  
健康身心  
專心

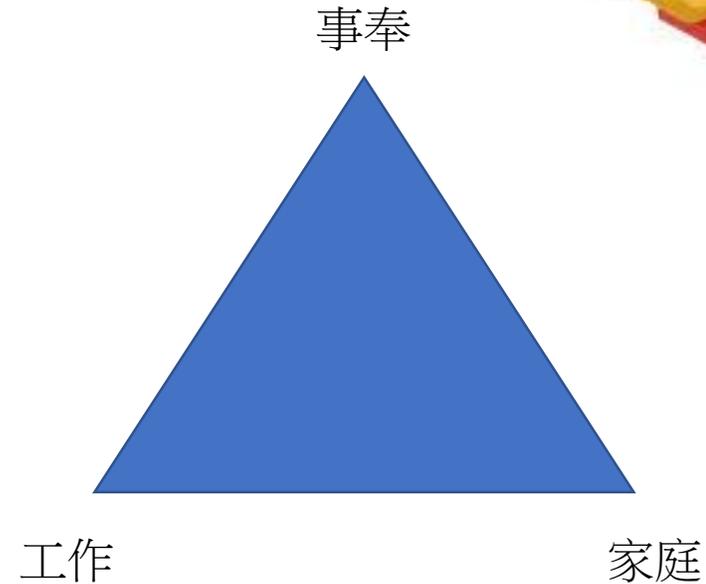
- 1，好的時間管理起於重視第二象限
- 2，避免進入滅火緊急的狀態
- 3，減少浪費時間
- 4，保持良好喜樂是的心情
- 5，進到緊急狀態是惡性的開始
- 6，注意產能的提升

# 除去錯誤的時間管理的概念

- 1，時間管理是單純取決於自己個人的事件
- 2，時間管理就是把要做的事放進行事曆上
- 3，時間管理沒效只是因為自己過於鬆散
- 4，時間管理會給自己太大的壓力
- 5，有效的時間管理是不太可能的

# 有相互協調的平衡生活

- 1, 正確的價值觀
- 2, 經過禱告清楚認知神的旨意
- 3, 從神來的能力與智慧幫助我們
- 4, 喜樂感恩的心態提升質量
- 5, 清楚人生的目標
- 6, 高情商
  - 自我認知
  - 可預測的
  - 同理心
  - 能夠原諒他人



所謂平衡絕非33.3%量的時間分配，  
而是能夠在質上相輔相成彼此協助

# 每天早上與神相會

一日之計在於成晨，每天早上與神相會，  
從神那裡支取了智慧；力量。準備好一天  
戰鬥需的智慧。

詩五：3

早晨你必聽我的聲音。早晨我心向你陳明  
我的心意，並要做醒。」

# 不平衡的生活

壓力，焦慮經常是從不平衡的生活中，衍生的產物。所謂不平衡的生活，我們生活中忽略了一些重要的事。如過分關注工作，很可能我就會忽視屬靈的生命與家庭的生活。所以在工作上要能適可而止，是需要自律。如不熬夜。聖靈會經常提醒我們。

# 減少一天所浪費的時間

許多人能夠善於管理時間，是因為他們學會了不浪費時間：  
下面是一些經常發生的時間浪費：

- 1，在上班通車的時間，聽詩歌，講道
- 2，絕不養成滑手機的習慣
- 3，不隨意跟劇
- 4，不上網隨意看購物網站，八卦新聞
- 5，不花很多時間與同事談論無關緊要的雜事
- 6，整理自己的桌子與檔案，不會經常找東西
- 7，不要參加許多的社交網站，也不需要張貼不管重要的內容

# 分清楚什麼事重要的事

- 1，先做緊急的事，然後必定花時間做重要的事
- 2，緊急的事是從自身以外來的，必須處理
- 3，重要的事都不是緊急的事是許多能幫助我們更哈管理時間的事，  
如：

- 學習必要的技能與知識
- 鍛鍊身體
- 建立健康的人際關係
- 優化工作上的流程與職責
- 溝通，交流與反饋
- 提神自己的境界格局
- 擴充自己知識的領域
- 思考何處是自己盲點

勇於對他人說“NO”

學會說“NO”的藝術

- 1，改變被動成主動，在自己有空的時間幫助他人
- 2，說“NO”時，解釋原因
- 3，不會說“NO”以後，就不關心他人
- 4，對其他同事都一概平等

# 7，基督徒注意建立強大的內心

- 1，勇於面對強大的挑戰
- 2，保護內心不動搖信念
- 3，當壓力來臨不會害怕
- 4，保持經常喜樂與感恩
- 5，能讓人信主得著福音

## 使徒行傳24:1-2

過了五天，大祭司亞拿尼亞同幾個長老，和一個辯士帖士羅下來，向巡撫控告保羅。

保羅被提了來，帖士羅就告他說：巡撫點頭叫保羅說話。他就說：我知道你在這國裡斷事多年，所以我樂意為自己分訴。你查問就可以知道，從我上耶路撒冷禮拜到今日不過有十二天。他們並沒有看見我在殿裡，或是在會堂裡，或是在城裡，和人辯論，聳動眾人。

他們現在所告我的事並不能對你證實了。但有一件事，我向你承認，就是他們所稱為異端的道，我正按著那道事奉我祖宗的神，又信合乎律法的和先知書上一切所記載的，並且靠著神，盼望死人，無論善惡，都要復活，就是他們自己也有這個盼望。

# 塑造堅忍，不屈不饒的內心 perseverance

以弗所6:10你們要靠著主，依賴他的大能大力，作剛強的人  
Be strong in the Lord and in the strength of his power

以弗所書3：15-16

求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來

面對職場的變化，競爭，目標，需要有堅強的內心，來抗壓，舒壓，解壓才不會成為焦慮，憂慮，焦躁的犧牲者

**羅馬書 8:35-39 CNV**

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是患難嗎？是困苦嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤身的露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？正如經上所記：“**為你緣故，我們終日面對死亡，人看我們像待宰的羊。**”但靠著愛我們的那一位，我們在這一件事上就得勝有餘了。

# 就如現代頂尖運動員的素質訓練

- 1，不只是在體能上努力提升，更加重要是在心理素質上鍛鍊。就像一個長跑的健將，他會有紀律地平均分配他的體力在不同階段的**26**公里的賽程。我看到許多一開跑，就有一些運動員一馬當先，但是好景不長。
- 2，不會讓競爭對手威脅自己而失去自信心。  
在職場的競爭，也是一樣。我們使用自律，來擴大自己原本的優勢，加上提升其他可以轉移的技巧（**transferable skill**）。才能突破競爭的重圍。
- 3，在面對工作競爭，市場的競爭或者工作量**workload**的壓力下，能保持心裡平靜安穩的素質，泰然自若（**composure**）。

# 基督徒能夠面對批判性思維Critical Thinking

箴言14:15

愚蒙人是話都信，通達人步步謹慎

提摩太後書2：7

我所說的話，你們要思想，因為凡是主必給你們聰明

約翰一書4：1

在職場上，我們都經歷他人對自己或者自己對他人挑戰作法，思想，假設的正確性，有效性。這種場合經常使我們感到手足無措，甚至驚慌失措。

聖經裡的教導，要我們對他人的陳訴能夠分辨，並有勇氣面對。當面令這種場合儘量不要過多自我保衛；打開自己的開放的心；從新慎思當初的假設；在情緒上保持平靜，不被挾持；預期上保持穩定。多用開放式的口吻。

# 8，能夠轉移憂慮與焦慮成為優勢

憂慮是受到環境的極大影響，但我們必須承認憂慮也是反應我們內心的光景。的確表示某種程度的脆弱。因為一樣的環境，有些人會憂慮不安，有些人卻很平安處之泰然。

有人稱焦慮是智慧的影子 “**shadow of intelligence**”。因為適度的憂慮讓我警醒。中國說“人無遠慮必有近憂”。

要能夠轉變焦慮成為優勢的方法是：

- 1，**清楚理解自己焦慮是合理的**，而非杞人憂天人。比如你會擔心明天的演講會不會出問題。因遺傳問題，你會擔心身體的疾病
- 2，**找到幫助我們除去憂慮的方法**（重要的一步）
- 3，**然後藉禱告獲取力量去“行”**。有充分的準備包括二手的 Fallback 計畫。必可以除去或減少憂慮
- 4，**多做就會成為習慣，習慣不再害怕**

# 9，基督徒的自我認知的力量

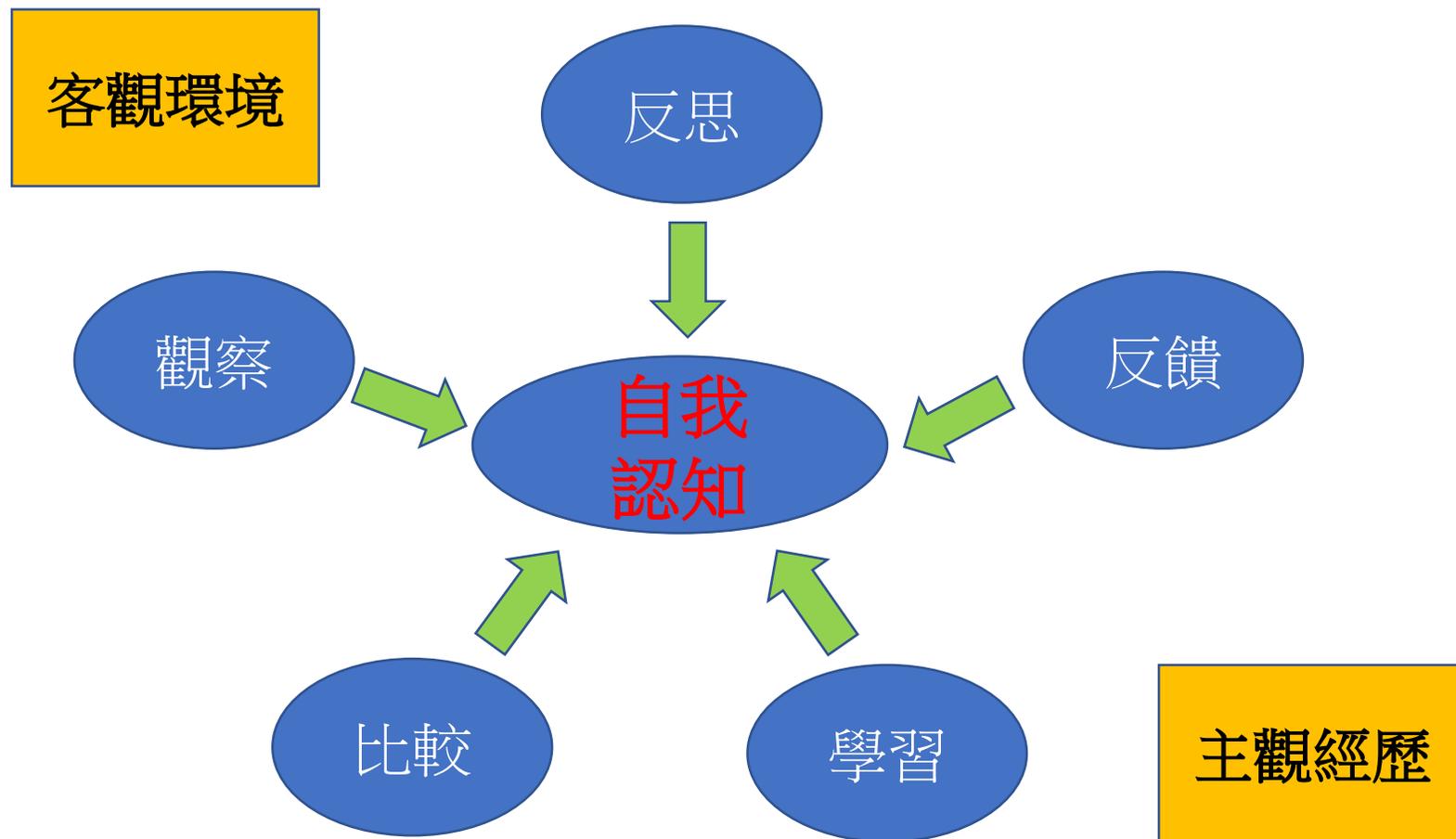
哈該書1:5-6現在萬軍之耶和華如此說：你們要省察自己的行為。你們撒的種多，收的卻少，你們吃卻不得飽，喝卻不得足，穿衣服卻不得暖，得工錢的將工錢裝在破漏的囊中

林後13:5 你們總要自己省查有信心沒有，也要自己試驗

# 自我認知Self-Awareness

自我認知（**self-awareness**）是對自己的洞察和理解，包括自我觀察和自我評價。自我觀察是指對自己的感知、思維和意向等方面的覺察；自我評價是指對自己的想法、期望、行為及人格特徵的判斷與評估，這是要能自我調節與改進的重要先決條件。如果一個人不能正確的認識自我，看不到自我的優點，覺得處處不如別人，就會產生自卑，喪失信心，做事畏縮不前，相反如果一個人過高地估計自己，也會驕傲自大、盲目樂觀，導致工作的失誤。還有若是一些不願面對自己的人完全處於盲點。因此，恰當地認識自我，實事求是地評價自己，是要發展塑造領導力的重要前提。

# 如何提升自我的認知



# 恐懼癱瘓我們的潛能

多少年前，我接到德州農工大學的邀請，要對400多個地方來的從事農業的人士講說玉米的功效以及現代玉米加工的科技。我非常猶豫。其實心中事實上是害怕。害怕的幾個事實是

- 1，我的英語不像美國人。
- 2，不曾面對這麼多的人。
- 3，害怕是思想會打結，講到一半想不起該說什麼，那豈不是尷尬。

一直到我的老闆來問我，是否已經決定要去做演講時，我就告訴他我們的害怕（顧忌）。

但是我永遠忘不了，他給我的鼓勵。他說：

- 1，農工大邀請我，看我的名字**Chu**。就知道不是德州佬，一定是外國人。所以對我的英文的期望不會像是對美國人。
- 2，他們的目的不是要聽一場流利的英語陽朔，而是要介紹現代的科技如何能把每一刻的玉米**100%**的利用。沒有任何浪費。

當我那一次走上巨大的講台的時候，我突然間理解這種大型演講的影響力是何等的大。所以以後在任何大型會議的邀請。我一定會參加。因為這是能站在眾人面前為甚做見證的時候。

在工作上，自我的认知帮助我们认识到自己的一些不好的习惯。但是仅仅知道这些不良的习惯（Less-than-ideal），只是自我认知过程的一半而已；你需要使用一些知识来改进。如果你想要改变一些做事的方法，因为你发觉你的效率不高，希望改进它？

第一，什么时候，你发现使用过去的方法行不通？

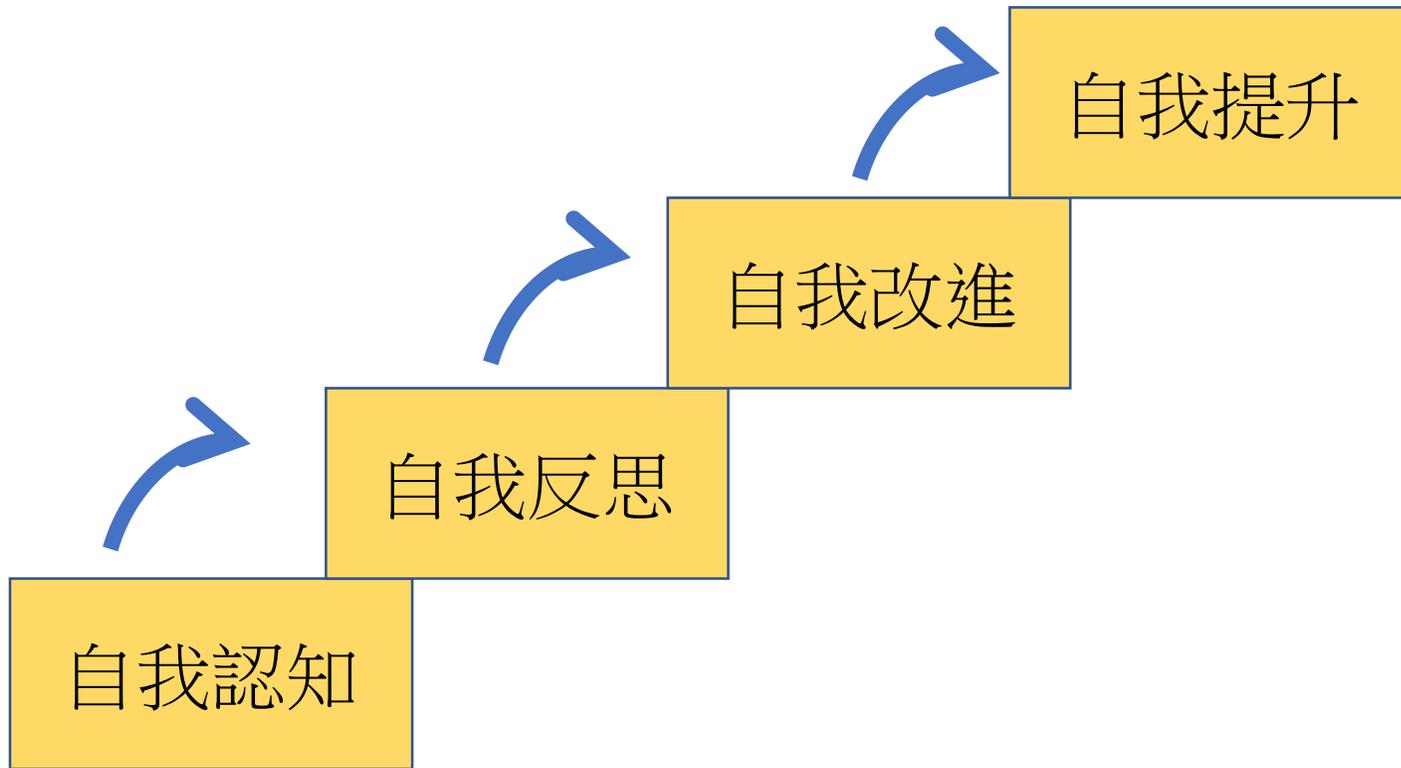
第二，思考为什么这方法行不通？

比如说，你在会议中说的太多，想想为什么，是因为你很得意自己的想法？还是你想得到他人的认可？或者是要表现你的权威呢？

在发言时，你是否对时间失控？

等思考过这些问题后，你才能够做出计划。计划限制自己在会议中两次发言。你还要带着手表来注意发言的时间。一开始，这些新的行为都会让你觉得不自在。

我們都知道自我認知是優秀人士必備的條件。沒有足夠自我認知是無法勁升到自我另一個層次。當我們常說自我的改進與自我的提升。自我認知知識第一個台階



# 9，害怕與恐懼堵住了潛力倉庫的大門

其實每個人因寶貝放在瓦器裡。都有極大的潛能。這潛能可以極大化的超越現在的我們。但是第一個障礙就是恐懼，害怕。就擋在我們潛能的儲藏室的門口。

## 約翰福音20:19

那日（就是七日的第一日）晚上，門徒所在的地方，因怕猶太人，門都關了……

當我們把門鎖起來，我們是把害怕，恐懼鎖在外面還是鎖在裡面？？

所以害怕，恐懼害怕，是我們自己鎖住自己的現象。沒有他人鎖住我們自己限制了我們的潛能。

## 第二，破壞人際的關係-尤其與老闆之間

因為我們不敢敞開，不敢讓他人知道我們真正的樣子。害怕促進建造了一道高牆，而非橋樑。

**創世紀3:10節**

我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。

害怕



躲藏

# 拒絕害怕與恐懼

害怕他人如何看自己  
害怕自己能力的不足  
害怕自己的工作不保  
害怕自己的身體患病  
擔心自己的孩子生活  
害怕自己的父母患病

# 如何戰勝恐懼與害怕

- 1，接受神安排的必修課**      **Lesson**  
约瑟接受神的安排
- 2，以信心接受神的安排**      **Faith**  
是信心而非自信心，林書豪的見證
- 3，安靜順服神旨意**      **Obedience**  
完全順服，西頓撒勒法的寡婦 撒上17章
- 4，愛裡沒有懼怕**      **Love**  
約翰一書4:18      Joyce Mayer 饒恕見證

# 戰勝恐懼與害怕的方程式

信心 + 順服 + 愛神行動 > 恐懼害怕

- 信心是從神的話而來，是聖靈的內住，是看到弟兄姊妹的見證，以及自我的提醒。
- 順服是對神忠心的具體行為表現

生活的秘訣：

當信心進入我們的心中的一刻，恐懼害怕就立刻被逐出，順服神也就成了喜樂的回應！

**Fear** is casted Out when **faith** enters our hearts  
and obedience becomes our joy !

# 10，高瞻遠矚：超前裝備與部署

箴言30:25 螞蟻是無力之類，卻在夏天預備糧食

人際關係靠平時花時間  
操練靠神有堅定的信心  
理解管理部門的秘訣  
核心的團隊  
理解籌劃的重要  
設立合理的流程結構  
清楚組織的責任與結果  
結合多元化員工

# 11， 在職場能夠提升自己的能見度

- 1， 認知提神能見度與炫耀不同
- 2， 確定自己持續性的優越表現
- 2， 平時保持謙卑願意學習態度
- 3， 努力爭取能見度較高的項目
- 4， 確保能夠為公司解決大問題
- 5， 有無愧的良心不是為了私心
- 6， 注重會議時發問及解答問題
- 7， 肯花時間努力有優越的演示

## 12，翻轉逆境的能力 Reverse adversity

開放的心態

共擔責任

良好的溝通

堅韌的心

專注的心

理解什麼是真正的謙卑

是提升自己的能見度的時機

提供機會努力學習成長時候

**Adversity distort reality but crystalizes the truth**

困境與苦難必會改變我們的生活現狀，但是會顯露出不變的真理

# 在職場上經常遇到緊急重要的事

如何面對緊急重要的事切莫驚慌甚至憂傷難過，勇氣面對

- 1，先求神賜安靜平穩的心，整個過程有機會就禱告
- 2，了解事實，與團隊一起分析造成的原因
- 3，分析有何影響—短期與長期
- 4，徵求解決方法
- 5，你的安定穩重的特質是凸顯在
  - 你仍然保持穩重
  - 不要過分花時間尋找造成問題的同事
  - 使用問好問題的方式刺激思考
  - 能善作總結歸納行動方案
- 6，整個過程保持正面達觀的情緒

# 經文

以賽亞書30:15

你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩

“In repentance and rest is your salvation, in quietness and trust is your strength”

雅各書1；2-4

我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大樂，<sup>3</sup>因為知道，你們的信心經過試驗就生忍耐。<sup>4</sup>但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。

詩篇62:2

唯獨祂是我的磐石，我的拯救。祂是我的高台。我必不動搖

# 安靜中思想清澈，明亮

就先一杯混濁的水，放著不要要動它，過一會就會沈澱，上面的水就會清澈透明。所以神要我們🧘。安靜才能知道誰是主人，誰能幫助我們。

經常與成功失之交臂的人，經常不是缺才能努力。而是沉得住氣。也就是稱得住氣，不露鋒芒，耐心的等待。

安靜絕非躺平。消極抵抗環境的壓力，消極地無味而治。現在年輕人動不動就是躺平，他們躺平的動機，是既然我們贏不了，我就不戰，且不知，不戰就是拱手與失敗。

安靜是我們在慌亂中，在忙亂中，在沮喪中，在迷茫中，安靜下來，讓哪無頭的蒼蠅能夠停一停，來思考下面幾個問題：

我在忙碌中，是忙對了事嗎？

我在迷茫中，思想是否混亂誤解嗎？

我在沮喪中，是否越來越焦慮呢？

到底我的我的難題，我的問題是什麼？

基督徒一個最大的不同點就是當你安靜的時候，你突然間理解，我們一切的源頭是從主來。就像遠遠長流的溪水。找到那溪水的源頭，許多答案不尋自解。

# 13，藉著聖靈是我們的內心剛強起來

以弗所書**3:16**

求他按照他豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裡的力量剛強起來。

聖靈是我們隨時的幫助者

如何從保羅身上學習自律

使徒行傳24章，一位名叫帖土羅的讼棍捏造事实控告保罗，保罗在腓力斯總督面前為自己辯護。阅读本章时，你会注意到保羅直等到控告的迷雾消散，才平静地站起来为自己辯護。保羅的回答啟發我們，應該如何在忍受批評的同時，保持内心溫柔、外在堅韌。这里有七種方法：

第一，他拒絕卷入被控告的情緒中。這是我們容易犯的第一個錯誤。面對誣告，我們喜歡反擊、抗議、哭泣，或者干脆一走了之。保羅拒絕讓自己反應過激。他的開場白令人敵意頓消：“我很高興能為自己辯護。”（譯注：和合本譯為“我樂意為自己分訴。”）

很高興？保羅這時候應該義憤填膺才對！儘管保羅被標為“地地道道的害人蟲”（譯注：和合本翻為“瘟疫”）和一個“邪教的頭目”（譯注：和合本翻譯為“拿撒勒教黨里的一個頭目”，參徒24:5），但保羅却高雅地感謝這個辯護的機會。他拒絕被情緒牽動。

当我们降服于指责者的过激情绪，愤怒就会爆发。这种情况下，非理性的反应和衝動的话语会主宰我们的思维。但保罗没有让这种情况发生。

第二，他坚持用事实说话。他说：“你查問就可以知道，從我上耶路撒冷禮拜，到今日，不過有十二天。”他還说：“他们并没有看见我在殿里，或是在会堂里，或是在城里和人辯论，聳動眾人。他们现在所告我的事，并不能對你證實了。”（徒24：11-13）。

使徒保羅從不閃爍其词。他以確實的事实来坚持自己的立場。这一策略使他始终不偏离目标，同时增加了他在总督腓力斯眼中的可信度。

第三，他用清潔的良心講真话。保羅说：“但有一件事，我向你承認……我正按着那道侍奉我们祖宗的上帝……我因此對自己勉励，对上帝对人常存無虧的良心。”（徒24:14-16）。

没有什麼比清白的良心更好了。它不僅助你安睡，还能让你保持清醒的思维。你不用担心被调查时会露出“陰謀詭計”，因为你根本没有所谓的“陰謀詭計”！

第四，他澄清了控告的源头。面对批评控告时逃避推脱、打太极拳的人最令人恼火。最糟糕的处理方式之一就是只找身边的人吐槽，比如你的孩子、父母、朋友、或其他基督徒，而不去寻找控告的源头并解决它。你需要一件坚韧的外衣来处理这件事。

第五，他不投降也不退缩。我喜欢保罗这点。他就像咬住你脚踝的鬥牛犬，绝不松口！花点时间读一读《哥林多后书》第11章23到33节，保罗经历了被殴打，流血，船失事，被搅扰，濒临危险，逃离城镇，被无端指控……但他没有放弃，没有松懈，没有闭口。

第六，他没有变得急躁或沉浸于苦毒。你知道吗？保罗等待这场审判长达两年，但没有显出任何苦毒的迹象。他没有急躁，没有怨恨，没有对羅馬当局咆哮。保罗相信上帝牢牢掌管着所有的人和事。

# 結論

「魔鬼如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」因此，我們斷不能愚昧，必須學會如何在乖謬的世界中保護自己，識破奸人的計謀。

一個身為基督徒在今天變異弔詭的職場上我們真要學會靈巧如蛇，馴良如鴿子。那樣機靈敏捷，懂得按機行事，隨時應變如蛇。是要我們保持警戒。這句話其實很像一句諺語：害人之心不可有，防人之心不可無。我們雖然注定要走主耶穌十字架的道路，但也不需要做無謂的犧牲。

活出如鴿子一般不受沾污的馴良本質。

從神的話中，神的教導與榜樣中，我們都應該更加具備職場上的優勢來見證神的榮耀。