

《空中辅导》与他相处不再怕

第 30 讲：工作狂热型人物（1）认识工作狂热型人物（上）

工作狂热型——总是鞭策自己和别人，永不满足

“今天休假了，我什么都没做啊！竟然只在家里煮了一顿饭、午睡了一觉，还坐着放空了一小时！我在干什么？”

亲爱的朋友，不知道什么时候开始，我们人啊，开始会为自己有空闲的时间而感到内疚、焦虑和不安。50 年代开始，随着经济发展，自动化机器时代进军工商业界，由西方带动的电脑及电子科技文化进入我们每天的生活中。今天，你我也许每天机不离手，成为低头族。除了聊天，电脑上可以完成的工作也渗透在我们的私人空间之中。其实，不少专家在多年前已经警告过我们，说人类将会因为自己有空闲时间而感到不安，人类将自己的人生功能化，这个意识形态已经深深入侵我们的脑袋。

“糟了，我在做什么？我怎么不是在工作？我坐在沙发半小时干什么？不行，太没上进心了！”亲爱的朋友，你有没有曾因自己因为休息、停顿和静止而感到内疚呢？

不少研究指出在过去二十年，一个成年人正常的空闲时间，大幅降低超过百分之五十或者更多！研究更指出，只有少数人认为自己没有工作狂式的寄托，也可以好好生活。其实，为金钱而工作是正常的，但现今社会中，有些人过度工作不只是为了金钱，也是为了满足自己心中的工作狂。不少工作狂除了不停工作以外，在剩下的空余时间还要处理人生杂务，已经没有时间休息。有些人甚至把作为自己的天职都交给别人了，例如把孩子完全交给父母教养、天天吃加工食物、不照顾好自己的身体等等。

工作狂热者对上班和工作就像上了瘾一样，仿佛没有工作就不能好好生存，会失去存在感，连空余时间也无法停下来，对休息感到内疚不安。李文伟就是其中的一个例子。在一个下着大雪的早上，因为天气情况实在太糟糕，同事都只能留在家中，老板也决定让大家休息一天。但是李文伟不理睬妻子的担忧和劝告，冒着大雪去公司，他想：留在家里干什么？李文伟知道那天晚上天气会坏得无法回家，他干脆带了一套衣服，打算在公司留宿一夜。似乎，相对于一份又一份的公司文件，床铺和休息对李文伟来说没有半点吸引力。

然而，没有人要求他紧张工作到这样的地步，他却选择这样做。李文伟连陪陪家人、自己好好休息放假的时间都没有，每天下班回家，李文伟会用二十五分钟吃掉妻子煮的晚餐，转头又埋头在带回家的工作之中，放假也在工作。工作仿佛成了李文伟的整个人生。

他对工作狂热的程度，连老板也觉得他太辛苦，而且有些时候不需要，但李文伟依然故我，

心里面偷偷享受着别人觉得他热爱工作的这种形象。

如果你是老板，也许你恨不得全公司上下都是李文伟，你公司的业绩必定会节节上升。然而，如果你是李文伟的同事、朋友、妻子和孩子，情况就完全不一样了。所以，不少工作狂热者不知不觉会在人际关系中，堕进给予别人压力而不自知的相处模式之中，让身边的人喘不过气。如果你正与一位工作狂亲密相处，或你自己就是工作狂，让我们认识这种无时无刻都要工作的状态，是怎么一回事。

认识工作狂热型人物

研究指出，现今社会差不多超过四分之一的人，会把部分甚至全部的工作带回家继续做。你会发现，几乎没有人会公开责怪工作狂，反而只会赞赏他们敬业或尽忠职守。专家的调查显示，工作狂在什么地方都可以工作，他们的特征就是永不厌倦、不停被鞭策、为自己工作狂的形象沾沾自喜或自鸣得意，却从来不能因此而满足，也无法安静下来，多少带有完美主义，不少更会让身边的人感到恐惧。让我们一起来看看典型工作狂性格倾向的主要特征。当然，每个生命都不一样，这可以作一个参考，但谨记不要把任何人定型。

永不言倦

在这个社会中，任何事都讲求成果，工作狂首当其冲，像一辆无法停下的车子那样，发动机永远启动。纵使有些日子，公司并没有什么新工作方案需要拼死的做，他们也必须找些东西拼死来做，使自己变得忙碌才感到安全。“永不言倦”听起来挺正面，挺让人敬佩的，但某程度上却充满危机，因为这让工作狂成了工作的奴隶，被工作夺走人生中其他美好的事物，使自己看不到身边有些东西是值得他们投放时间的，包括照顾自己的身体、与身边的人好好相处、感受这个世界等等。工作狂受着各种日常事务的拘束，很少有停下来的时间，却不知道这样的工作状态，已剥削了他们人生中大大小小重要的人和事。

总是认为自己应该被鞭策

任何人都有可能成为工作狂，不过大部分有严重工作狂倾向的人，通常是生意人、专业人士及不同范畴的领导等等。这里提及的各种领袖，也包括了教会一些热心的牧者传道。不少工作狂在意识上有一种想法，认为自己必须超出限制地无限工作，才算为对得起别人和自己。不少工作狂忘记自己的限制，一直让无尽头的工作过度鞭策自己。然而，不少人并没有意识到自己身上散发出来那种狂热力量，也正在强势的推动甚至压迫着其他人。这种推动某程度上有正面的意义，而在不少时候，也有缺点，因为这种狂热，在不必要的事上，也继续让人感到无形的压迫感。也许你会发现，有些工作狂除了自己选择无间断的付出，也喜欢替别人选择，觉得人家也需要达到这样的标准。如果他人未能分担自己的工作，有些工作狂会感到很不满。

沾沾自喜

不少工作狂的专业知识或者领导才能非常高，拥有一般人未必有的能力，因为很多工作狂是大小领导阶层人物或专业人士。比方说，一位医生和会计师的专业知识，行外人是很难明白的，也很难挑战他们的专业的。在这样的距离下，这些人渐渐走向工作阶梯的高位，其中有些会慢慢觉得自己比别人大权在握，而且建立了领导风范，不希望自己的地位被挑战而动摇。结果，有些工作狂因为权力越来越大，责任增加，变得在工作中自我感觉比别人优越，看自己跟别人完全不一样，觉得他人的付出，比起自己的，简直望尘莫及，于是慢慢开始沾沾自喜，有些甚至在心中暗暗看不起别人的付出，感到自己高人一等，工作效果比别人的好多了。

难以满足

王尔德曾经这样写：“在世上只有两种灾难，一种是得不到想得到的东西，另一种是得到想得到的东西。”王尔德是希望提醒在办公室里的战士们，无论他们的工作有多成功，那些成功却不能满足他们。真的，不少工作狂虽然日以继夜地付出，心中却常常对现况依然感到不满。所以，他们才会把生命永无止境的投资进去，埋首苦干在一件又一件的大业之中。普遍工作狂虽然每刻都在当下努力，心里面的图画却只想到将来，永远无法因为自己现在所做的感到满足。而且，不少工作狂除了很难满足于自己的工作，也很难对别人的工作感到满意，认为别人达不到标准，必须急切进步。

缺乏耐性

你知道吗？我们一生平均需要用几年的时间来排队和等候、又用几年的时间回复重要的电话，还有，我们要花大概一年的时间寻找自己想不起放到哪儿的物件！但是，对于工作狂来说，要耐心等待简直就是浪费生命。所以你会发现，工作狂在家里寻找某件东西的时候，他会一边拿着手机与客户寒暄，一边在比手划脚指示妻子今天要带什么给住在附近的妈妈。他们为了提高效率，甚至会迫不及待替别人说出人家正努力想讲的话，仿佛一分一秒都不能等待。

完美主义

很多工作狂不甘心做一个普通的人，相信自己可以是完美的，从自己手中出来的工作也必须完美。然而，可怕的是，这种完美主义并不只停留在工作之间呢！很多工作狂要求自己和别人都要做个完美的合作伙伴、家长、配偶、孩子、朋友、弟兄姊妹甚至邻居！他们心中订立的水平往往过高，有些甚至高而不实，没太多人可以达到。然而，他们却很努力，会尽力地去完成。再下一步，不少工作狂心中会希望别人跟自己一样，努力到筋疲力竭的地步，不然就是美中不足。此外，工作狂不容许自己有丁点的错误，当他们没有尽力去完成工作或者没有做得完美无瑕时，心中会产生罪恶感，仿佛在每件小小的工作里，都可以找出渣子和瑕疵，看这些小问题为严重的缺失，连累整个计划变得不完美。当然，除了挑剔自己，不少工作狂也会把同一套无比严谨的要求和期望，加在身边人身上。

无法安静下来

对于很多工作狂来说，最开心的事情就是完成了某个工作方案了！

然而，不要以为他们会渴望庆祝或休息一下！在你还未来得及深呼吸一口气，伸个懒腰，他们已经在心中开始筹备着下一样工作了！

所以，你会发现不少工作狂的工作清单，其实永远都完成不了，所谓休息的日子，根本遥遥无期。这种无法安静下来的状态，影响了不少工作狂的感情生活与各种人际关系。有不少人投诉自己的配偶说，二人世界或家庭相聚的时间中，他们总是无法安静下来简简单单地享受一下共聚的时光，不是滑着手机看工作信息，就是忽然抽身跑开去处理其他事务。亲爱的朋友，试想想，这样的相处，长期下来，又如何能叫身边的人不难过呢？

叫身边的人惊恐不安

在罗素的作品中，他曾提及一位史无前例地让他留下深刻印象的公众人物，那就是英国当时一位官员格拉德斯通。格拉德斯通是一位有名的、不折不扣的工作狂！罗素回忆说，他曾经与格拉德斯通去喝过葡萄酒，当时罗素只有十七岁，格拉德斯通却已经八十岁了。我们想象中，大概会觉得是一位祥和的八十岁老人和一个精力充沛、自信满满的年轻人，两个在吃饭吧？然而，罗素说他们刚坐下来就沉默了很久，因为在全身渗透极端工作狂气息的格拉德斯通面前，虽然对方一言不发，但全自动流露着一种叫人惊恐、对人充满要求的压迫感，令罗素无法自然下来，不禁想着对方是不是在衡量自己做少了什么。之后，格拉德斯通终于用他那低沉而洪亮的嗓子发出唯一一句话，他一边享用着葡萄酒一边说：“这杯葡萄酒是上好的，但为何他们竟然用这样的杯盛酒给我喝？”罗素回忆说，对方就只是说了这么简单的一句对白，他却从来没有像那次那样感到恐惧、被震慑。这是一种无法言喻的感觉。严重的工作狂就是有他的方法，自动能使人感到畏惧和被无形的要求着。

亲爱的朋友，工作狂在客观的工作方面实在是无人能及，也有很多优点，是很值得欣赏的。但若我们用全人的眼光去看待生命，工作效率及成果，并不是人类唯一应该被尊重和看重的地方。人生苦短，有许多事物，例如亲人、友情、健康、灵魂的寻索等等，都是极为有意义的。我们认识自己内心的工作狂，不是为了声讨自己或别人，而是希望借此让我们反思，某些关系会不会正被工作狂的倾向影响，而我们会不会在不知不觉间已经失却了一些更重要、更美好事物，最终导致永远的遗憾？

下一次，让我们一起来学习如何更好面对自己内心或人际关系中的工作狂倾向。最后，亲爱的朋友，请别忘记谦卑的祈祷，求主带领我们沉淀，调整所听到的一切。主耶稣爱你！