

## 《空中辅导》与他相处不再怕

### 第 31 讲：工作狂热型人物（2）认识工作狂热型人物（下）

网上有一个工作狂写了一篇短短的文章，题目是：《一个工作狂的忏悔——工作勤奋是好的，拼命是不必要的》。里面其中一段自白挺直白，但挺有意思。作者说：“我曾经是一个超级工作狂，放假一个礼拜回公司，关于工作的电子邮件就将近 2000 封，最高纪录一天回超过 120 封电子邮件。不过，我后来发现，把加班的时间用来陪家人、自我充实、听场音乐会，或者就只是跟好朋友聊聊天，对心灵的满足感和心理健康的帮助，绝对大于留在办公室加班！我的个人经验是，如果要把工作成果从 80 分提升到 98 分，你所需要多投入的时间和精力，与实际的收益其实是不成正比的。公司的年终考绩是以“钟形曲线”分配的，前 2%的“特优”和前 20%的“优等”的分别，其实就只在于被老板夸奖的时候自我感觉“极端良好”与“良好”的差别而已。但我为了成为那 2%“特优”所额外付出的加班时间，可能比“优等”的同事多一倍，但我的年终奖金绝对没有比“优等”的同事多一倍，所赔上的代价却非常非常高。而且，我加班是没有加班费可以领的。所以，我不只是个超级工作狂，而且还是个超级蠢的工作狂。周末到了，希望精明的你可以放下工作，好好享受周末假期。”

亲爱的朋友，上一集我介绍了有工作狂热类型倾向的人，他们普遍来说有哪些主要的表现和特点。不知道这段的时间，你有没有检视自己在关系之中，有受到这种性格倾向影响吗？认识不同的性格倾向，对我们有什么帮助？就是为了帮助我们面对不同的关系，让我们懂得欣赏别人的优点，同时能理性地注意关系当中的盲点，从而改善与人相处的方式。以这一种恰当的态度来学习，但千万不要只是想着挑别人的毛病或者自高自大，相信神看重每一颗谦卑的心。

今天，让我们继续来认识工作狂热型性格倾向背后的其中一些典型的心态和原因。求神看顾你所联想到的人际关系，让我们心中的态度蒙神喜悦。

#### 你认识有强烈工作狂热性格倾向的人吗？

以下有一个小测验，可以帮助你评估自己，或者你心中联想到的那一位，他是不是一名有强烈工作狂热性格倾向的人物。

请先想出一位你想评估的人物，可能是你自己或者身边的人。下面会有十五道是非题目，如果答案是“是”的话，请把它记下来，数一下有多少道题目的答案是“是”，最后一起看看结果。你预备好了吗？

1. 他有时候会在假期期间随身携带与工作有关的物件，例如文件、手提电脑和工作相关的书本等等。外出游玩、放假时也会带着工作的东西。有时候，他甚至把工作带到睡床上继续处理。
2. 一旦开始了做某项工作，他就会永不停止地做，直至这项工作完成为止。
3. 他仿佛需要不断地做点什么事情，不能停止。
4. 他昼夜不分地工作，并且经常把工作带回家里。
5. 他经常要求自己或者其他人都要完美。
6. 他很少知己朋友。
7. 他似乎不懂得拒绝工作。
8. 他自己也对工作感到乐此不疲。
9. 他的办事能力和实事求是的作风，有时候叫身边很多人感到压力甚至受威胁。
10. 他常常着眼于小小的错误上。
11. 当完成一项艰巨的工作后，一般人会松了一口气，但他却会焦急地等待新的工作。
12. 他会同时做几件事情。
13. 有时候我会觉得他看不起别人，认为别人不如他那么能干。
14. 他的时间观念很重、很强。
15. 有时候我会担心他的身心健康。

刚才的十五道题中有多少个答案是“是”的呢？

如果超过十道题的答案是“是”的话，这段关系就很可能受到了工作狂热性格倾向所影响，你可能会觉得困扰。如果这个人就是你自己，求神帮助你认识和改变你的情况，让你可以好好和别人真诚相处，过得快乐；如果那是你身边的人，让我们谦卑学习与他们相处的时候，有什么需要注意的心态和方法，求神带领我们。

## 认识工作狂热性格倾向

不少心理辅导服务，一般都是在几个礼拜到几个月之内就完成。但是，有一对夫妻却很特殊，丈夫是罗勇，妻子是杜紫蕊。他们断断续续地接受心理辅导服务长达一年之久，原因是因为他们的婚姻关系中，出现了一个根深蒂固的问题。

他们夫妻俩当初寻求辅导，只是希望为他们的夫妻关系做一个快速的评估，却没想到他们的问题原来这么大，需要继续寻求帮助。辅导员很快就发现，原来寻求辅导的是太太杜紫蕊的意思，因为她快撑不住了。为什么呢？这对夫妻两个人都是专业的律师，妻子告诉辅导员说，当初罗勇开始追求她时，临时取消约会已经是家常便饭。妻子说：“最初我也没有太在意，也没有放在心上，因为那时候我们快要成为公司的合伙人了，大家都明白工作要紧，也知道紧急的事随时会出现，我们从事法律行业的人，就是需要这样全程投入。后来才渐渐地察觉，自己一直在卑微的主动争取与丈夫面对面好好相处的时间，不过哪怕我怎么重视、怎么表达，却一直得不到丈夫同样的回应。我感觉他一点都不需要我，我感到很失望和被拒绝！”

其实，辅导员知道问题主要并不在太太身上，而是在丈夫身上。这位丈夫一旦不工作，就仿佛活不下去一样。开头的一段时间，辅导员主要聚焦于探讨罗勇的工作动力来源和沉迷工作的原因，希望帮助他们找出问题的症结。但是，后来杜紫蕊已经顶不住丈夫的工作狂热，感到自己与丈夫的关系，似乎不能再继续下去，而在最后一次见辅导员的时候，杜紫蕊生气而语带讽刺的说：“我猜我很快会被一堆文件取代吧！”

事实上，杜紫蕊说的并没有错，但为什么罗勇这位专业的年轻人，会如此沉迷工作，而选择放弃眼前这一位聪明而迷人的太太呢？答案很简单：罗勇是一位工作狂。在他眼里只有工作，工作永远是他的第一位，其他事情都是次要，甚至最亲密的夫妻关系，在他的眼中也没有工作那么重要。可想而知，作为他的爱人，是有多么难过了！那么，是什么导致罗勇有这样的性格倾向呢？

### **自卑感鞭策工作狂**

很多工作狂在成长过程中，父母对他们所定的标准都很高，又或者会过度重视孩子的表现，有时甚至会过于严厉和挑剔。拥有这样成长经历的工作狂，也许在童年时期对自己的价值不肯定，心中感到茫然，需要讨好别人来肯定自己的价值。慢慢的，他们学会了别人对自己的爱是必需有条件的，也就是说，如果自己不做好某些事情，他们就觉得自己不值得别人爱。换言之，他们学会了一种错误的价值观，以为除非自己成功，或者做得完美，不然自己就是一个没有价值的人。

### **因为自我形象不稳定，把自己的成就，等同自己的价值**

此外，每当工作狂取得所谓的成功时，例如在学校考得很好的成绩、在大学以一级荣誉毕业、找到一份让人羡慕的工作、升职加薪等等，这些瞬间就能令工作狂在当刻感到人生充满希望。但很可惜的是，这些满足感同时是非常短暂、瞬间消逝的。以不断的所谓成功来定义自己的价值，这样的意识形态，令工作狂以为成功就是衡量一切的标准，他们不但这样看自己，有时候，更不经不觉的这样看别人的价值。

无疑，这是一种极为扭曲的观念。

生命对于很多工作狂来说，仿佛成了一张关于良好表现与不良表现的成绩单，最终剩下的只是奖励或惩罚。很多工作狂因为工作能力出色，可能会达成公司的目标，甚至有超乎意料的业绩。可是，他们仍然不感到满足和快乐，只会不断地审判自己，问自己所得的是否只能局限于此，然后再拼命地超越自己的表现，永不满足。

《与难缠人共舞》一书的作者说，每当看着自己所教过的大学生，他便知道很多学生所追求的大学教育，并不是真的为了令自己更有内涵，也不是为了扩阔思想领域，而只不过是為了提高自己的赚钱能力。他感到，这让他替学生的将来感到忧心！他担心学生们只会以工作的表现、社会的地位和赚钱的多少，来衡量自己的价值。

**对大部分的人来说，工作只是达到目的的方式；但对工作狂来说，工作本身就是目的**

是的，我们工作是为了达到一些目的，例如医生上班工作是为了治好病人，公交车司机工作是为了接载乘客，清洁工人清洁，当然是为了让街道整洁。

然而，对强烈工作狂热型性格的人士来说，工作本身就是目的。举些例子，很多人会认为自己工作是为了满足家人的物质需求，甚至在教会里，有人说他是为了成就神的工作。然而，工作狂会过分夸大这些原因，为自己工作成瘾而不能自拔的情况来辩解。事实的确如此，大部分工作狂都不愿意承认自己只是在无止境地竭力向前，他们往往宣称自己的工作习惯是很有意义的，甚至是迫不得已的。

有趣的是，如果你问典型的工作狂，到底是什么动力驱使他们那么勤奋的工作，很多工作狂会忽然显得不知所措，不知道从何说起。有些人会回答说：“我没有认真想过。”或者说：“没办法呢，需求太多，只好辛苦一点！”然而，当认真思考和观察，不少工作狂的目的是为了得到别人的认同与赞赏，希望从无尽的工作之中，感到自己的存在感，也希望在别人心目中建立某种形象。

帕罗特在当实习心理医生的受训期间，曾上过关于精神分裂病因学的课，当时有一位德高望重的科学思想家来讲解，那位思想家最后所说的话，让帕罗特毕生难忘。

帕罗特回忆说，当课堂接近尾声时，讲课的思想家忽然关掉投影机，跟听课的年轻学者说了一番语重心长的话，他说：“今天我来到这里负责向你们讲解我的最新研究结果，而我要说的，都已说完了。以下，我想对你们这群年轻的医生说，你们要问问自己所做的是什么事、所做的，是为了什么。如果你现在就这样问自己，那么，你的人生就可以避免一些不必要的挫败和失望。三十年来，我一直不断地奋斗，竭尽全力，希望能在我的专业上有所作为。有人认为我很成功，已经做到了……”

“直到最近，我才忽然明白，我根本不能以发表文章的多寡，或者受多少人的称赞，来衡量我的价值。”

年轻的医生们都目瞪口呆。是的，消化这番话确实需要一段时间，但毋庸置疑，这一番话已深深打动了一群正打算只醉心和专注于工作的学生，这一番话为他们的人生，带来了非常重要的提醒。

今天我们认识了一些工作狂热性格倾向的普遍成因和想法，那么，下一步，我们可以如何与有强烈工作狂热性格倾向的人有更好的相处？下一次我们会一起继续来探讨。

亲爱的朋友，请记住，我们没有任何一个人是完美的，让我们在下次探讨工作狂热性格倾向之前，花点时间来到神面前，把每一段关系以祷告仰望交托给神，也求神教导带领我们一步一步的去面对，同时求神帮助我们不要只看见别人眼中的刺，看不见自己眼中的梁木。

如果我们自己就是那一位有工作狂热性格倾向的人，感到身边的人际关系已经受到负面影响，求神帮助你，把握时间，在留下遗憾之前，呼求赐人希望的主，带领你一步一步活得自由，不要在重要的关系中，留下太多的遗憾。愿主耶稣祝福你！