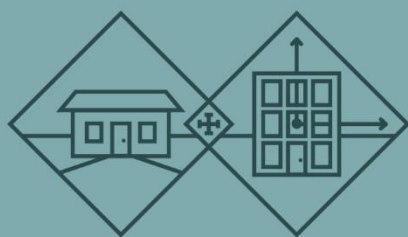




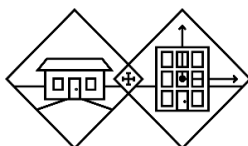
THE
MENTORING
PROJECT

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡



JOSHUA GEORGE-SMITH

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡



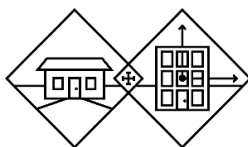
JOSHUA GEORGE-SMITH

（约书亚·乔治-史密斯）

目录

引言：从圣经的角度理解倦怠	4
第一部分：你并不孤单	7
第二部分：秩序、优先次序和自律之神	12
第三部分：工作、家庭 和休息	18
第四部分：教会与健康生活	24
结语： 休息、恢复与谦卑的呼召	27
参考资料	29

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡



引言： 从圣经的角度理解倦怠

让我来介绍莎莉、约翰和安妮。

莎莉是一位顶尖医生，她热爱工作。作为一支年轻医生团队的领头人，她二十年来一路晋升，丝毫没有放慢脚步的意思。但工作从不会真正停下来：陪伴家人时，她也会收到关于病人的短信；陪孩子玩耍时，她脑海中却盘算着明天的日程。就连睡前时间，也不过是她规划第二天前两个小时工作的预热。倦怠？莎莉嗤之以鼻。“休息？哈！等我死了再说吧！”与此同时，丈夫格雷格注意到了她的状况：对孩子发脾气，对假期或周末计划十分抵触，以及经常缺席周日早上的主日敬拜。这些都是倦怠的早期症状，但由于社会总是对出色成就和过度工作给予褒奖，这些状况往往会被忽视。

约翰负责一所大学异常忙碌的 IT 部门。他原本热爱这份工作——直到一位专横的新上司出现，把他的工作量搅成令人窒息的一团乱麻。在家，他还要照顾身有残疾的儿子，每天的压力都比前一天更重。约翰祷告自己能有耐心，但几个月的压力让他最终在办公室里放声痛哭，不知该如何支撑下去。约翰的经历说明，倦怠的成因不只是内在脆弱，也常常包括外部压力、不健康的工作制度，以及持续不断的情绪重压。

安妮是一位年轻记者，她总是随叫随到。面对新婚、新房和接连不断的报道任务，她很少说“不”。即使是在生日聚会、圣经学习小组或是家中宁静的夜晚，她也随时准备放下手头的一切去报道新闻。除此之外，她还在两支周中运动队中担任重要角色，因为队友都依赖她，她不得不拼尽全力。她心想，“如果我说不，他们就会把我忘了！”然而，周围的人都知道她已经过度承担，难以为继。她的经历表明，缺乏界限是年轻专业人士和教会事工人员最常见的倦怠原因之一。

实践指南

这三个人都以各自独特的方式，走在通往倦怠的路上。对一些人来说，倦怠的迹象可能很细微，随着时间的推移逐渐积累；对另一些人来说，倦怠似乎会突然出现。要避免情感或灵性层面的深度崩溃，就必须及早识别倦怠的症状。

那么，什么是倦怠呢？

倦怠是指你在情感、心理、身体甚至灵性层面都已达到极限，从而导致极度疲惫的状态。其成因可能包括长期压力、过度劳累或生活习惯失衡。倦怠通常伴随着持续的疲劳、想要“逃避”的心理、对世界愈发愤世嫉俗、精神或情感上的“放弃”，甚至抑郁、绝望和虚无主义（世界卫生组织，2019 年）。无论是基督徒还是非基督徒，都可能经历倦怠，而且这一话题在牧养事工和教会工作中正受到越来越多的关注。

当我们阅读圣经，并从神学角度探究倦怠时，就能用更深的眼光来辨识倦怠。倦怠的发生源于……

- 我们试图在神为人类设定的局限和对他的依赖之外生活和工作；
- 我们背负着本不该背负的重担；
- 我们忽视了神所设立的工作与安息的节律；
- 我们把受造物看得比创造主更重要；
- 我们倚靠自己的力量而不是神的力量；
- 我们把忙碌放在与神同在的时间之上，以致灵性枯竭。

圣经帮助我们看见，倦怠的成因很少是单一的，通常会牵涉身体、情感、关系和深层的属灵问题。当我们走到这一步时，真正需要面对的问题是：如何从倦怠中走出来，使身体和灵魂都得着恢复。圣经的智慧教导我们，恢复的过程需要休息、祷告、交出掌控权、回归属灵操练，以及邀请他人分担我们的重担。

我自己也经历过倦怠。因此我祷告，当你阅读本篇实践指南时，能得着圣经的视野和实际帮助，学会辨识倦怠与压力，清楚了解倦怠的症状，并以基督为中心的方式从倦怠中恢复过来；这样的恢复既承认人的有限，也符合神使人兴盛的设计。

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

问题反思：

1. 你个人有过哪些关于倦怠、压力或工作焦虑的经历？
2. 什么会让你感到压力？你如何判断自己已经达到了极限？
3. 莎莉认为倦怠并不存在。“努力工作”或“咬牙坚持”的观念，如何使人更难照顾好自己？
4. 从圣经或神学角度对倦怠的理解中，哪一点最触动你？为什么？

1

你并不孤单

如今，倦怠如此普遍，其中一个原因就是与之相关的社会污名。尤其是在现代西方社会，我们生活在一个以利润、生产力和结果为导向的世界。我们不想在朋友、同事或家人面前显得软弱，因此会持续维持一种失衡且不健康的生活方式，直到我们最终在压力下崩溃。你会惊讶地发现，很多人，尤其是那些被视为“高功能”或“卓越”的人——即使在教会同工中也是如此——都经历过心理倦怠，却从未分享过自己的经历。人们常常默默承受痛苦，因为他们不知道如何从倦怠中恢复，也不知道如何同时处理其中的情感与属灵维度。

然而，圣经吩咐基督徒在教会中向其他基督徒敞开自己的软弱：“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”（加 6:2）当你走进教会，那里不是让属灵精英在众人面前展示肌肉、彼此比较的健身房；不，那里是属灵的医院，软弱破碎的罪人来到这里寻求恢复、劝勉和医治。换句话说，学习从倦怠中恢复过来，并不意味着要独自默默承受——作为基督身体的一部分，这是我们要共同承担的责任。

我们不仅可以敞开教会的大门，去寻找那些经历过压力和倦怠的人，还可以打开圣经。你知道吗？倦怠并非现代才有的现象。圣经里虽然找不到“倦怠”这个词，但确实能看到许多人在极度的情感、心理、身体或属灵疲惫中忍耐下去，或最终崩溃的情形。这些圣经人物常常面临心理上的倦怠和极度的沮丧，直到神使他们恢复过来，并教导他们如何通过休息、倚靠神和更新的呼召走出倦怠。

摩西

摩西是神所拣选的仆人，带领以色列人离开埃及为奴之地，穿越旷野。在此期间，百姓不断抱怨食物、水源和摩西的领导（出 16-17 章；民 11 章）。摩西的压力与日俱增，这源于他肩负着带领众多百姓的重任，却鲜有人支持；也源于那些本应尊敬他的人不断的抱怨和牢骚；以及他在圣洁的神和

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

犯罪的百姓之间调停的压力。从摩西身上，我们看见一条合乎圣经的倦怠恢复之路：不要独自承担所有重担。

摩西需要一个外部的人——他的岳父叶忒罗——来发现他所承受的巨大压力，并提出解决方案。叶忒罗建议摩西将部分职责委派给有能力的领袖，以减轻他的工作负担（出 18:13-27）。摩西还通过与神独处不断汲取力量和指引（出 33:12-23），这提醒我们，从倦怠中恢复最明确的途径之一，就是将实际的帮助与属灵的倚靠结合起来。

以利亚

神在迦密山上戏剧性地战胜巴力先知之后，先知以利亚因担心自己的性命而逃离王后耶洗别的追捕（王上 19:1-3）。谁能想到呢？这种属灵的“巅峰”和公开的胜利之后，紧接着的却是因无助和恐惧而远离人群的退缩。以利亚精疲力竭，几乎到了极限，甚至希望自己死去，以摆脱当时处境的压力。以利亚的经历告诉我们，即使在重大的属灵胜利之后，人也可能情绪崩溃；他需要神亲自显明，如何在极度疲惫中从倦怠里恢复过来。

除了为神的子民和自己的性命承受情绪重担，以利亚还感到孤立无援，被艰巨的任务压得喘不过气来。神眷顾以利亚，赐给他安息和食物（王上 19:4-8）。神也温柔地与他说话，提醒他，自己以怜悯慈爱眷顾着他（王上 19:9-18）。由此，我们学习到从倦怠中恢复的又一条圣经原则：休息、滋养、真诚的哀诉和神的安慰，与持续的行动同样重要。

约拿

先知约拿不情愿地向尼尼微人传道，警告他们神即将降下审判。尼尼微人悔改后，神饶恕了这座城，约拿却因此而愤怒、沮丧，对神不满，他离开尼尼微，坐在烈日下，甚至想要一死了之（拿 4 章）。约拿的倦怠源于他自己的期望与神的选择之间的冲突。约拿向我们展示了当失望和困惑令人难以忍受时，如何从倦怠中恢复：神带领他以更新的视角看待事物，而非任其沉沦于绝望之中。

约拿在灵性上极度疲惫，因为他无法理解神为何要怜悯这样一座罪恶之城。但神对约拿说话，提醒他神对迷失之人和罪人的怜悯，并引领约拿使自己的视角重新对齐神那更高的视角（拿 4:6-11）。这种视角的调整——也就是明白神的心意——是从倦怠中恢复的关键一步，尤其当情绪枯竭源于落空的期望时。

实践指南

耶利米

神呼召耶利米作以色列的先知，以色列是一个蒙拣选却悖逆的民族。然而，耶利米常常为自己的使命所承受的沉重负担和传道时不断遭受的拒绝而哀恸（耶 20:7-18）。耶利米常常感到倦怠，因为他不懈的努力似乎并没有果效。他不仅要承受警告那些一直无视他的百姓所带来的情感负担，还要忍受个人的苦难和迫害（耶 20 章）。如同耶利米一样，今天许多基督徒同工也需要知道，当顺服没有立即结出可见果实时，如何从倦怠中恢复过来。

当耶利米向神倾诉自己的痛苦和抱怨时，神借着自己的应许和旨意使他得享安息（耶 1:4-10；20 章）。耶利米明白，从倦怠中恢复过来需要坦诚面对自己的情绪，表达哀伤，厘清神学观点，并重拾对神长远计划的信心。

施洗约翰

施洗约翰的一生都奉献于一个使命：为弥赛亚预备道路。他在旷野中过着艰苦的生活（可 1:4-6），并以充满力量的事工向众人大胆传道，而这样的事工也有其代价。经过多年的牺牲，约翰因向希律王直言真理而突然被囚。身陷囹圄，昔日事工的激情已然消逝，约翰在狱中饱受疑问、困惑和失望的折磨：“这一切都值得吗？我做错了吗？耶稣真的是那一位吗？”

（参见太 11:2-3）。他的经历揭示了如何从属灵的倦怠中恢复过来：将我们的困惑带到耶稣面前，而不是假装一切安好。

施洗约翰当时已经倦怠，开始质疑自己的人生和使命。当他的门徒将此事告诉耶稣时，耶稣温柔地安慰并肯定了他：约翰的工作并非徒劳。即使身处黑暗的牢房，约翰仍然可以相信神的计划正按原定轨迹展开。在这个过程中，耶稣向约翰——也向我们——展示了如何从倦怠中恢复过来，不是通过改变环境，而是通过领受更新的身份、视角和平安。

耶稣基督

当然，还有耶稣自己。耶稣过去和现在都是真神——没错；但他过去和现在也都是真人。耶稣的神性从未取消他的人性，因此我们必须避免一种撒但式的危险：把耶稣当作超人，以为他从未真正受苦。耶稣的眼泪是真实的眼泪，他的血也是在真实、赤裸、极其痛苦的煎熬中流下的。

在长时间的侍奉之后，耶稣常常会退到僻静之处祷告（可 6:30-32）。这种模式为我们提供了极具圣经色彩的图景，告诉我们如何从倦怠中恢复过来：远离持续不断的需要，安息，并与天父交通。耶稣的整个传道生涯

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

都充满艰难与限制，他还为那些拒绝他的城邑（太 11:20-24）和误解他的门徒（太 16:5-12）而悲伤。在被钉十字架的前夜，耶稣在客西马尼园告诉门徒：“我心里甚是忧伤，几乎要死”（太 26:38）。你能想象吗？道成肉身的神子竟会疲惫至极、心力交瘁、灵性沉重，经历深重的枯竭，以至于在身体走向十字架之前，他的灵魂仿佛已近坟墓。

朋友，神知道你的感受。当你达到自身极限，感到精疲力竭、受困、被压垮，或仿佛被乌云笼罩时，他都知道你的感受。你并不孤单。当你行走这些幽暗之路时，你正行走在他自己曾走过的路上。在他的生命中，我们不仅能看到他对我们的认同，还能学习如何从倦怠中恢复过来——不是通过逃避或否认，而是通过安息、哀诉、倚靠以及与天父的交通。

安慰的话语

耶稣如何回应向他呼求的灵魂？路加福音 23 章中那个黑暗却充满力量的场景让我久久难忘。耶稣在十字架上弥留之际，被判与他一起钉十字架的一个强盗在绝望和信心中呼喊道：“耶稣啊，你得国降临的时候，求你记念我！”（路 23:42）。耶稣对这个垂死之人的回应令我惊叹。耶稣也即将死去，不仅如此，他此刻正背负着全世界的罪孽！他承受着全能的神对无数罪人公义的愤怒和定罪。撒但的势力已将他团团围住，神的儿子在可见与不可见的宇宙万物面前，被公开示众。

然而，在这混乱和悲剧之中，耶稣的注意力在哪里呢？他关注着身旁那个在痛苦与信心中呼求的垂死之人。耶稣对他说：“我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了”（路 23:43）。耶稣用言语安慰这个垂死之人。尽管再过几个小时他就要与耶稣一同在天堂里，但此刻他正承受着痛苦、忧伤，并被重压击垮。耶稣在自己即将死去之时，依然关怀着他。

倦怠源于过度劳累，而过度劳累往往源于我们里面或外面的声音，它们不断催促我们：“再多做点”“这还不够”“还没达到目标”“再来一个”“坚持下去”“不要失败”“要坚强”“撑住”“不要示弱”“……再多做点！”。如此循环往复，直到我们精疲力竭。在继续阅读本篇生活技能指南之前，我们必须认识到，神自己的声音不是这样的。我们很容易在祷告或读经时，期望听到同样的声音，但事实并非如此。神对他那些破碎、疲惫的儿女所发出的声音，是温柔、平静且充满安慰的。

实践指南

当你感到走投无路，当最后一根稻草压垮了骆驼，当你发现自己精疲力竭，不知如何继续前行时，请鼓起勇气。耶稣向你说安慰的话：

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”——马太福音 11:28-30

问题反思：

1. 在圣经所记经历倦怠的人物（摩西、以利亚、约拿、耶利米、施洗约翰以及耶稣）中，你现在最有共鸣的是哪一位？为什么？他们的故事如何鼓励你面对自己的挣扎？
2. 加拉太书 6:2 呼召我们彼此担当重担。是什么阻碍你与他人分享自己的困境？你可以采取哪些步骤，更坦诚地向可信赖的信徒倾诉自己的疲惫？
3. 每一位疲惫不堪的神仆人都再次得到安慰和确据——无论是来自人的建议，还是神温柔的低语、安慰或鼓励的话语。这些回应表明，在我们的软弱中，神是如何看顾我们的？
4. 当你读到耶稣在十字架上安慰垂死的强盗（路 23:39-43）时，你看到他对那些疲惫、破碎或濒临崩溃之人怎样的心意？谨记他的怜悯，会如何改变你对自己倦怠的看法？

我们已经看到，神理解并垂听倦怠子民的呼求。现在，让我们来探讨：如何留意神对我们生活方式的心意，从而预防未来的倦怠。

2

秩序、 优先次序和自律之神

圣经中的神是一位极其重视秩序、优先次序和自律的神，这些都源于他圣洁完全的品格。神是一位有秩序的神，他创造了一个精巧美丽、按细致设计运转的世界（创 1-2 章）。他是一位注重优先次序的神，他创造人类，赋予其高于动物的地位，并将自己的荣耀置于一切之上（创 1:27；赛 42:8）。他也是一位注重自律的神，不断用他的话语托住万有（来 1:3），同时也呼召他的儿女培养自律（加 5:22-23；多 2:11-12）。

神渴望人类兴盛，纵观圣经，我们看到他赐予子民秩序、优先次序和自律，使他们得以成长。当我们关注神所赐予的工作与生活节律、界限和原则时，便能获得实用的智慧，知道如何避免倦怠，并在压力积累之前预防倦怠。倦怠的根源往往在于混乱、持续的压力或缺乏刻意建立的节律，因此圣经为我们提供了有助于预防倦怠的模式。

秩序的神

神在我们的世界中建立了秩序和规律。试想四季更替的作用，它们影响着我们的日常生活、工作节奏，甚至情绪状态。传道书 3:11 说：“神造万物，各按其时成为美好。”传道书 3 章呈现出一种有结构的人生模式：有栽种和拔出所栽种的时节（第 2 节），有建造和拆毁的时节（第 3 节），有收集和散播的时节（第 5 节），等等。神为不同的活动设定了不同的时间，使生活不至于始终承受压力。

我们也能在以色列的节期中看到这一原则，这些节期是为了纪念神在他们生命中的作为（利 23 章）。以色列的历法设计中蕴含着工作与安息、委身与庆祝、辛勤劳作与喜乐群体生活的节律。即使是每周的模式也能说明如何预防倦怠，因为生活从来就不是为了永不停歇地奔忙。

安息日的诫命就强调了这一点：

实践指南

“当記念安息日，守为圣日……这一日……无论何工都不可做……因为六日之内，耶和華造天、地……第七日便安息。”

——出埃及记 20:8-11

无论今天一个人对安息日的应用持何种神学观点，我们都必须承认这个原则：神借着命令以色列人休息，把预防倦怠的智慧融入他们的生活方式。神期望他的子民放下工具，暂停事务，暂且搁置工作，单单安息在他里面。忽视这个原则是导致倦怠的主要原因之一，因为当生活失去节律时，压力便会变成慢性问题，而休息也从不可或缺变成了可有可无。

为了避免倦怠，我们可以效法神的榜样：有意识地安排每日、每周的生活节律，平衡工作、家庭、敬拜、休息和恢复。不妨考虑将星期日作为安息日式的休息日，或者每天安排短暂的暂停来恢复精力。这样的生活节奏是预防倦怠的核心。当我们有意识地安排恢复、祷告、敬拜和休息的时间，我们就是在守护自己的健康，尊荣神对人类的设计。

着眼长远

现在请思考以下经文是如何相互呼应的：

1. “你们务要坚固，不可摇动，常常竭力多做主工，因为知道，你们的劳苦在主里面不是徒然的。”——哥林多前书 15:58
2. “我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成。”——加拉太书 6:9
3. “……就当……存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程……”——希伯来书 12:1

我们可以看到“坚固”、“不灰心”和“忍耐”这样的词语。使徒保罗是长期坚持不懈的榜样，而不是靠短暂爆发的不可持续精力来支撑。

基督徒的生活并非一路狂奔，直到崩溃。相反，圣经呈现出能使我们长久得力的习惯。可持续的日常安排、休息和坚持，正是神给我们的答案，帮助我们在属灵生活和现实生活中避免倦怠。一位私人教练曾告诉我，真正的健康不仅取决于运动强度，更在于你是否能在未来五年、十年甚至二十年里持续到场、坚持操练。同样的道理也适用于灵性、情感、关系和职业方面。

人生总会有格外忙碌的时期——重大项目、医疗危机、新生儿的到来、照顾年迈的父母等等。但长期的可持续性源于持之以恒的习惯、有意识的节

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

律和明智的界限。这些习惯能保护我们的情绪承载力，并在倦怠发展成严重耗竭之前处理其成因。

每年的基督教节日固然美好，新约更注重每周的节律，即每个主日聚集敬拜（徒 20:7；林前 16:2）。每周的敬拜、每周的安息和每周的重新聚焦，是圣经中预防倦怠的模式，尤其是在生活沉重或令人不堪重负的时候。这种模式给我们留下喘息的空间，使我们能从身体和属灵两方面学习预防倦怠，也使生活不至于被无休止的压力支配。

优先次序的神

神是一位设定优先次序的神，他呼召自己的子民在生活中分清轻重缓急。请思考以下经文如何显明优先次序：

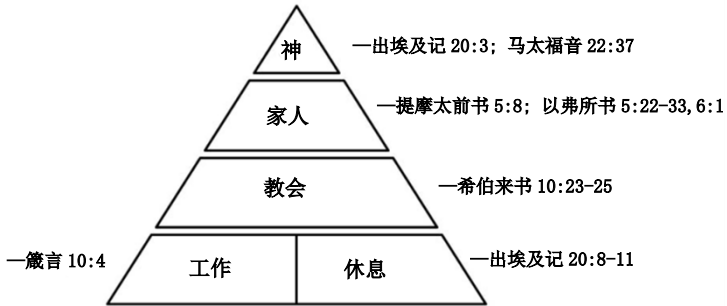
1. “你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”
——马太福音 6:33
2. “你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事，那里有基督坐在神的右边。你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”
——歌罗西书 3:1-2
3. “看哪，现在正是悦纳的时候！现在正是拯救的日子！”
——哥林多后书 6:2
4. “人若不看顾亲属，就是背了真道，比不信的人还不好，不看顾自己家里的人更是如此。”——提摩太前书 5:8

分清轻重缓急需要认识到有些事比其他事更重要，而“重要性”可以从地位、内在价值、时间压力或影响等方面来定义。事物的重要性会随着时间推移而变化，并受各种因素影响；我们需要智慧来辨明生活中的每一个层面，并按其重要性恰当地回应。

正如神呼召我们先求他的国（太 6:33）、思念上面的事（西 3:1-2），我们也必须有意识地评估日常的任务、责任和承诺，以避免倦怠。我鼓励你明确何为真正紧急且重要之事，并将主要精力投入这些方面。这可能意味着对次要的需求说“不”，将任务委派他人，并固定安排休息、祷告和陪伴家人的时间。

实践指南

现在让我们暂时拉远视角，从宏观的角度来看待优先次序。正如我们已经看到的，在神设计的世界里，有些事情比其他事情更重要：



神赋予人类（包括你）的角色、职责和责任虽皆为善，却并不均等；有些比其他更为重要。以智慧和敬虔度日，其中一部分就是维持这套优先次序不被打乱。

或许有些日子，你会因为特殊的截止日期或项目需要加班，导致你无法与家人共进晚餐，也无法哄孩子入睡，神理解。你也可能有一份工作（例如应急服务），因为肩负着维护生命和社会良好秩序的特殊呼召，而无法每周日早上都去教会，神也理解。除了始终将神放在首位之外，在繁忙的世界中生活并平衡神赐予的诸般恩典时，偶尔需要重新调整优先顺序，这本是生活的一部分，而且是件好事！然而，这些情况只是印证了这一原则的例外，是对更高优先次序的短暂中断。

为了避免倦怠，保持生活规律固然重要，但也要允许偶尔因神所赐或神所引导的理由而灵活变通。不妨规划好每日和每周的安排，以守护最重要的事，并在任何暂时的中断后回到原有节律。这样做可以防止短期压力演变成长期过度劳累。

归根结底，考虑优先次序必然意味着我们要对某些事情说“不”。对于那些经常忍不住过度工作和承受压力的人来说，这可能很难，但却至关重要。避免倦怠往往意味着要在生活的各个方面“松开油门”，让慢节奏和休息进入你的日程。我们可能需要暂时退出一些责任，以便优先处理最重要的

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

事。毕竟，每一个“是”都意味着对其他事情的“否”，而每一个“否”也意味着对其他事情的“是”。

自律的神

神是一位讲求纪律的神，他渴望他的子民在生活中操练纪律。智慧不仅在于认清我们的优先事项（正如我们所见），也在于训练自己，守住这些优先事项。我们需要在优先事项和习惯上受纪律约束，才能在生活的祝福与压力之间取得平衡。箴言是理解纪律的绝佳资源。

箴言告诉我们，纪律关乎培养持之以恒的习惯，养成敬虔的品格，并具备自我控制能力，以避免陷入危险和罪恶。箴言 12:1 说：“喜爱管教的，就是喜爱知识；恨恶责备的，却是畜类。”纪律是平衡生活的基石，借着圣灵内住的能力，纪律帮助我们安排好自己的时间，承担应尽的责任，并维护灵性、心理和身体的健康。没有纪律，即使是最善意的努力，也可能变得混乱不堪或难以为继。

箴言也教导我们，纪律对于管理时间、精力和优先事项至关重要，它能帮助我们把握节奏、有效规划，从而避免陷入过度劳累或疏于管理这两种极端。箴言 6:6-8 说：“懒惰人哪，你去察看蚂蚁的动作，就可得智慧。蚂蚁没有元帅、没有官长、没有君王，尚且在夏天预备食物，在收割时聚敛粮食。”

就像蚂蚁会提前做好准备一样，有纪律的人也会提前规划工作和活动，预见挑战并做出可持续的选择，以避免倦怠。虽然我们的文化告诉我们，过度工作（最终会导致倦怠）是“坚强”、“成功”或“强大”的表现，但我们看到，真正的力量和智慧在于特意留出时间休息或进行其他活动，以支撑我们的工作和生活。

问题反思：

1. 秩序：为了给生活不同领域设立边界、避免倦怠，你可以在生活节奏和日常习惯上做出哪些调整？
2. 优先次序：回顾过去几周，你的时间安排如何体现了你的优先次序？为了确保自己不至于过度劳累，哪些优先事项需要上调或下调？
3. 纪律：在你当前的人生阶段，敬虔的纪律是什么样的？如何通过操练稳定性和自我控制来避免倦怠？

实践指南

4. 审视你的整体生活方式，你发现哪些方面存在失衡（工作过多、休息过少或忽略了属灵操练）？本周，你可以采取哪一项有意识的步骤，来重新调整你的生活秩序、优先次序和纪律，使其与神的设计和智慧相符？

3

工作、家庭 和休息

在第一部分，我们提醒自己，神的品格良善温柔，他呼召我们在他里面得着更新。在第二部分，我们探讨了神如何设立（1）秩序、（2）优先次序和（3）纪律，使生活得以持续，也帮助我们避免过度劳累。现在，在第三部分，我们将关注生活中最需要重视、也最需要正确平衡的两个重要方面：工作与家庭。

工作

避免倦怠，不只是防止工作时间侵入生活的其他领域，也意味着首先要按照神的命令好好工作。当我们带着圣经的视角、按照圣经原则工作时，会发现工作生活可以变得更可持续，也更令人喜乐。

关于工作，有很多优秀的基督教书籍可供参考，所以我们就不深入探讨这个话题了。以下仅列出几条我们在工作中需要记住的圣经原则：

1. 怀着目标去工作

“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 3:23

我们在工作中需要目标，没有目标的工作很快会让人疲惫、厌倦，最终走向倦怠。当我们明白自己努力的动机——无论是为了养家糊口、服侍他人，还是为了推进神的国度——工作就不再只是义务，而是在神美好的世界中作出有意义的贡献。

保罗在歌罗西书 3:23 中告诉我们，我们工作是为基督自己，而不是为任何属世主人。我们工作是因为基督吩咐我们工作，也借此敬拜他。保罗在哥林多前书 10:31 也写道：“所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为

实践指南

荣耀神而行。”工作的目标为我们指明方向，激励我们坚持不懈，也帮助我们在艰难时期怀着盼望忍耐到底。

当工作变成偶像——在我们心中或生活中居于神之上——它就变得危险了。成功、地位、认可或金钱，都可能迅速成为我们工作的主要或最终目标。一旦如此，倦怠就很容易随之而来。多么奇妙啊，神对工作的设计——为他工作，而不是为自己或他人工作——会引导我们进入更健康的心态和灵性状态。

只要我们记得自己是在为那位至高、良善的神工作，就能避免过度劳累、压力和倦怠。要竭力用对神的敬畏取代对人的惧怕或对失败的恐惧。让侍奉神成为你的主要动机，使你所做的一切都充满意义和满足感。要侍奉创造主，而不是被造物奴役。

2. 喜乐地工作

“你们当乐意事奉耶和华……”——诗篇 100:2

正如牧师兼作家约翰·派博所教导的，当我们在神里面最得满足时，神就在我们身上最得荣耀（2012 年）。确实，真正荣耀神必然会给我们带来真实而持久的喜乐，因为神就是喜乐，神也愿意我们的工作带着喜乐（尼 8:10）。带着喜乐工作并不表示我们的工作总是轻松自在或毫不费力，而是意味着我们在工作中侍奉基督，也能经历满足、平安和力量。

当我们每天都被耶稣基督的福音提醒——即我们因基督的受死、复活和升天而罪得赦免——我们就能记住自己在基督里的身份，并以焕然一新的心面对每一天。持久而深沉的喜乐（而非短暂、表层的快乐）能够抵御压力、疲惫和冷漠，使我们有力量坚持下去，继续忠心前行，甚至用福音激励身边的人。当我们在基督里的喜乐中工作时，就能每天从更新与平安中得力，把工作做好。

3. 让工作成为敬拜

在工作中侍奉基督，就能使我们的工作成为敬拜。同样，在工作中拥有基督里的喜乐和福音，也会使工作成为敬拜。然而，日常的压力和忙碌很容易压制我们的喜乐。当压力不断累积而得不到缓解时，它便成为导致倦怠最常见的原因之一，尤其是在责任似乎永无止境或情感沉重的时期。

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

应对倦怠的一个关键环节，在于学会将工作不仅视为一种要求，更视为一种敬拜行为。当我们记住工作是在侍奉基督时，对待工作的态度就会不同：我们不再竭力追求完美或认可，而是寻求忠心和恩典。

我们可以采取哪些实际步骤，使自己在工作中不逐渐偏离敬拜？请思考以下几点：

- 每天开始和结束工作日时都要祷告，求神引导你的决定和态度。在处理重要工作任务或会议前后，也可以祷告。
- 将敬虔融入日常习惯：发送邮件和报告前仔细核对，在会议上坦诚地表达观点，温和地纠正错误而不是掩盖。你可以准备一张便条或设置手机提醒，上面写着“以正直工作”“以喜乐工作”或“以耐心工作”。
- 每天抽出片刻来留意并庆祝自己取得的进步，无论这些进步多么微小，并将你感恩的事情记录在日记或计划本中。
- 安排规律的休息时间，并保护这段时间不受干扰。健康的界限是应对倦怠最简单、最合乎圣经的方法之一，尤其是在你经历情绪低落、易怒或工作效率下降时——这些都是倦怠常见的身体症状表现。
- 察觉自己正在进入压力状态时，可以采取以下措施：（1）将工作委派给他人，（2）寻求帮助，（3）注意压力在生理和情绪上的表现。倦怠的身体症状可能表现为头痛、身体紧绷、睡眠紊乱、食欲不振、慢性疲劳或易怒。学会识别早期预警信号，是应对倦怠的有力工具。
- 每周（可以和配偶一起）反思一下你的工作如何与神的旨意相符。

思考你的工作如何荣耀神、侍奉人。你可以写日记，或与可信赖的导师讨论，以保持对工作的永恒视角。

建立敬拜式的日常习惯并不能消除所有压力，但它能帮助你在神的同在工作中，而不是离开他的同在；这是抵御情绪和灵性枯竭最有力的保障之一。

4. 按安息的节奏工作

如果我们的生活缺乏界限和节律，即使是最有意义、最令人喜乐的工作，也会让人精疲力竭。神从未设计让我们无休止地以全负荷状态工作。基督教智慧中许多应对倦怠的方法，都始于学习如何不仅从情感层面，也从身体和实际层面处理倦怠。当我们将有意识地把安息节律放进每周安排和工作结构中，就能主动防止压力慢慢累积，避免情绪枯竭和倦怠的身体症状。

实践指南

神在创造本身中就设立了节律：六天劳作，一天安息。休息并非从“真正”的工作中抽离出来的空档——它是神设计的一部分，为要使工作能够持续。如果没有健康的睡眠节律、有意义的休息、敬拜和安息日式的反思时刻，即使是令人喜乐的工作也会变得沉重、难以承受，并使灵性迟钝。

休息也能训练我们信靠神。当我们停止拼命努力时，就是在宣告我们并非神——我们是有限、受限、有血有肉的受造物，需要恢复。预防倦怠始于谦卑：要认识到我们的身体、心理和情感都需要休息，拒绝休息并非坚强的表现，而是灵性失衡的征兆。

为了将休息的节律融入你的日常生活，可以考虑：

- 守护星期日，使其成为真正安息的日子，而不是“补进度”的日子。
- 安排每周或每日不可随意取消的休息时间。
- 养成良好的睡眠习惯，进行身体活动，享受宁静的早晨、慢下来的夜晚，或独处的时刻。
- 若你已出现倦怠的身体症状——头痛、肌肉紧张、慢性疲劳、易怒或睡眠紊乱——就应在恢复期限制工作时间；这些症状都是身体发出的早期预警，表明你的内在压力已达到不健康的水平。

对许多基督徒来说，学习应对倦怠并不是从辞职或放弃责任开始。相反，它通常始于恢复休息的节律，处理情绪枯竭，并关注倦怠的早期身体症状。

当我们借着安息恢复状态时，就能带着清晰的头脑、活泼的灵性、更新的喜乐和更深的敬拜重新投入工作。休息不会削弱生产力，反而会增强耐力。

家庭

对你而言，平衡家庭和其他责任或许不成问题。反之，这可能正是你最大的压力源和负担。通常，当我们长时间满负荷工作时，即使我们自认为花了很多时间陪伴家人，也很容易忽略他们。这是导致关系倦怠的最常见原因之一，尤其是当身体虽在，情感却缺席时。我和妻子发现，辨认彼此的“爱的语言”对我们的婚姻很有帮助。每个人都有自己爱的语言（他们如何向他人表达爱，和/或他们如何从他人那里感受到被爱），理解他人（如配偶、子女）的爱的语言，能帮助我们不至于让他们感到被忽视。

盖瑞·查普曼牧师（1992年）提出了爱的五种语言。他认为，神以他无限的荣美和创造力，使我们每个人在给予和接受爱与关怀的方式上各不相同。

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

同。然而，由于罪的影响，我们很容易误判彼此爱的语言，以致在真正想要表达爱的时候，反而伤害或忽视对方。忽视这种情感认知，会给家庭关系带来压力和误解。这是一种较隐蔽的关系倦怠，往往要等到有人终于说出自己多么不堪重负、多么不被看见时，才会被注意到。

查普曼所说的爱的语言包括：

1. **肯定的言词**——通过口头或书面的鼓励、赞美和友善的话语表达爱意。例如，说“我真的很感激你今天的辛苦工作”，或者留下一张鼓励的便条。
2. **服侍的举动**——通过做一些实际帮助或服侍他人的事来表达爱意。例如洗碗、做饭或帮忙跑腿，这些行为都能传达关怀与爱意。
3. **礼物**——即使在平常的日子里，也可以通过用心的（不一定昂贵的！）礼物来表达爱意。
4. **高质量陪伴**——通过把完整、专注的注意力给对方来表达爱意。例如，从容地交谈、不受打扰地共进一餐、一起散步，或是看一场电影。
5. **身体接触**——通过身体上的亲近和（恰当的！）触摸来表达爱意。例如，拥抱、牵手或轻拍对方的后背以示安慰。

忙碌的人往往太以任务为导向，总是从一件事赶到下一件事，甚至把关爱家人也当成待勾选的事项。这既令人悲伤，也是一种罪，但事实确实如此。濒临倦怠的人常常以为自己很好地爱了家人，但实际上却忽略了他们。结果，家庭中的情感挣扎与家庭之外的工作压力叠加，压力水平不断攀升。突然间，家不再是安全、安息的地方，反而成了另一个让我们觉得必须应对不可能期待的地方。这种循环若长期持续，就会导致情感倦怠，此时家会变得沉重、令人疲惫，而非带来生命力的所在。

重视家庭并用心关爱家人，能帮助我们避免倦怠，巩固婚姻和关系。花些时间了解自己和家人的爱的语言，让爱能被恰当地表达出来。这不仅能使你得着更新，也能使你周围的人得着更新，从而营造出情感健康的家庭和生活方式。理解他人的需求需要谦卑与耐心，而圣灵会装备我们完成这项任务（加 5:22-23）。

实践指南

问题反思：

1. 歌罗西书 3:23 (“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的”)和 哥林多前书 10:31 (“所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀神而行”)如何帮助你在工作中找到目标并避免倦怠？
2. 对人的惧怕或对失败的恐惧如何影响你的压力水平？每天记念福音如何帮助你避免将工作偶像化，并防止工作把你带向倦怠？
3. 在日常工作中，你可以采取哪些实际步骤，使自己在完成任务时保持喜乐和敬拜的心态？
4. 你有多了解配偶、子女或亲密家庭成员的爱的语言？这种理解会如何改善你们的关系并减轻家庭压力？

4

教会与健康生活

在世俗的西方社会，人们常说，若要过上幸福的生活，就需要健康的身体和心智。我们可以阅读大量书籍和文章，了解健康饮食、锻炼甚至娱乐对于维持幸福且可持续的生活，以及避免过度劳累和压力的重要性。这些固然很好；保持身心健康，是避免压力和倦怠的基石。但我们也不能忽视属灵层面，毕竟，我们是有身体的灵魂。

你知道吗？地方教会对你作为一个人的成长至关重要。这是因为，地方教会对你作为基督徒的成长至关重要——你是一个有身体的灵魂，是按着神的形象被造，并因耶稣基督奇妙大工而得救的人。作为基督徒，神吩咐我们要在属灵层面成长，变得成熟、圣洁（西 1:28），而这往往发生在聚集的教会中。新约书信本身，那些命令和劝勉我们关注属灵健康和纪律的书信，主要就是写给聚集在一起的众教会的。属灵健康是一项群体工程！

市面上有很多有用的基督教工具、资源和事工项目。你可以和基督徒朋友一起阅读优秀的基督教书籍，来享受属灵的成长和滋养；或者你可以和亲近的信徒一起参加彼此督责小组，分享彼此的重担和挣扎。这些做法都很好，我也鼓励大家尝试。但你知道吗？新约圣经唯一明确命令我们使用的门训工具，就是聚集在一起的群体性教会。

那么，教会如何帮助我们保持灵性健康，并让这种健康影响我们生命的其他层面呢？教会又是如何帮助我们避免倦怠呢？

以神的话语为粮

“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”

——马太福音 4:4

每周来到教会时，我们（但愿如此！）都在领受美好、滋养灵魂的讲道。最好的讲道是解经式讲道——即“揭示”神的话语，也就是对一段经文（而不仅是一个主题或观点）进行细致、严谨且忠实的展开、教导和应用。圣灵所赋能、定期传讲的神话语，带着神的大能，使我们重新回到神的真

实践指南

理里，并在其中成长。这有助于我们抵挡来自世界或老板的谎言，例如过度工作的必要性，以及我们的价值与生产力挂钩的观念。这种节律能恢复我们在基督里的视角和身份，将我们从倦怠的边缘拉回来。

让教会成为安息之所

“你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉；既知道那日子临近，就更当如此。”——希伯来书 10:25

无论你对安息日安息及其在当今时代的意义持何种看法，参加教会并委身其中都应放在优先位置。对大多数基督徒来说，定期参加教会活动自然与他们的休息日相辅相成。它提供了一种健康、神所赐的节律，帮助我们在灵性、情感和关系上得到更新。希伯来书 10:25 提醒我们，教会的聚集应当鼓励我们。它应该是我们一周中使我们重新得力、激励我们去爱和行善的时刻，而不是耗尽我们的时刻。

当我们正确地将教会视为休息和更新的场所时，它就成为抵御倦怠的保障，成为我们恢复力量的避风港，帮助我们以清晰、平安和喜乐迎接新的一周。我们这些容易倦怠的人，很可能也正是难以说“不”的人，而这也包括我们对教会活动的回应。要留意你容易感到压力和过度劳累的时期，并愿意根据需要减少你的服侍排班。这并不意味着退出教会参与。事实上，避免倦怠、腾出时间的好方法之一，就是善用我们与其他信徒自然发生的互动和门训，而不是专注于各项活动。

保罗在加拉太书 6:10 写道：“所以，有了机会就当向众人行善，向信徒一家的人更当这样。”我们在教会中对其他人的属灵投入，应当是“有了机会”就去做，而这会随着我们生活的节律起伏变化。不妨考虑让其他人参与你正在做的事，或者在通勤途中给需要鼓励的人打电话，并在你生活的不同领域（即使是压力较大的领域）以身作则，活出基督门徒的样式——帮助他人更好地跟随基督。这种合乎圣经、生命影响生命的门训，是自然、有机的，而非项目化、僵硬化的。

委身

“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”——加拉太书 6:2

符合圣经的教会成员身份，意味着成为地方基督身体的一部分——不仅仅是“去”教会，而是作为一位在场并委身的成员，“成为”教会的一部

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

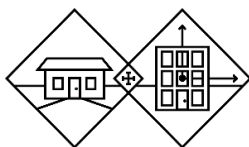
分。加入教会，而不仅仅参加教会活动，是基督徒生活的重要组成部分。当信徒与地方教会建立深厚的联系时，他们就能进入一张支持网络，有人可以分担重担、为他们祷告，并提供实际帮助。遗憾的是，我看到太多人忽略了自己地方教会成员的身份，并因此遭受损失。当他们遇到困难、患难或疾病时，他们无法从这张扎根于圣约之爱的支持网络中获得帮助——这个网络曾不断向他们敞开，而他们却一再拒绝。

在教会中，我们彼此分享自己的重担很重要。如果你正承受着工作压力、家庭难题或情绪疲惫，可以向一位可信赖的教会成员倾诉。圣经说，他们存在的意义就在于此（加 6:2）！教会成员不仅可以与你一同祷告，定期关心你的情况，还可能主动提供实际的帮助。会友们可能会提供实际帮助，例如为不堪重负的父母照看孩子、为外出不在本地的人跑腿办事，或在繁忙时期帮忙做家务。

同时，怀着谦卑的心接受帮助也很重要，而且是合乎神心意的。许多人因害怕成为别人的负担，而不愿让他人进入自己的处境。但神呼召我们活出谦卑与彼此依赖。接受帮助，甚至表现出软弱，并非罪过；这是对耶稣基督的顺服，也是“一起过教会生活”的一部分（腓 2:4；帖前 5:11；来 10:24-25）。具体例子包括：在压力重重的一周里，让朋友帮忙准备饭菜；在你进行工作电话时，请朋友过来陪孩子玩耍；甚至向一位可信赖的教会成员分享经济或后勤方面的需要。如果倦怠会导致灵性枯竭、信心摇摆、祷告生活减少、冷漠，以及忽略神的话语和神的子民，那么避免倦怠就是教会可以帮助你面对的一项属灵优先事项。

问题反思：

1. 定期参与地方教会生活如何帮助你保持灵性、情感和关系的健康？忽略教会聚会又会如何导致倦怠？
2. 你可以通过哪些实际方式，让教会生活成为安息与更新的时光，而不是额外的压力来源？请同时思考你的参与方式和心态。
3. 生命影响生命的门训，以及与其他信徒分担重担（加 6:2；腓 2:4），如何帮助你避免倦怠？你能想到自己生活中已经发生过或可能发生这类情况的具体例子吗？
4. 你在教会里有支持性的关系吗？请想一想，是否有人会在你挣扎时注意到你，能够为你祷告，并给予鼓励或提供实际帮助。



结语： 休息、恢复与谦卑的呼召

回想一下本实践指南开头提到的莎莉、约翰和安妮。我们或许没有带领医疗团队，没有管理繁忙的 IT 部门，也没有追逐突发新闻，但我们都曾在忙碌的生活中经历过力不从心、持续压力、身心疲惫以及灵性枯竭的时刻。我相信很多人都能从他们身上看到自己的影子。

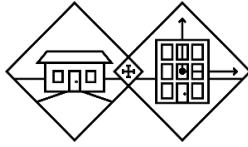
倦怠在我们每个人身上的表现都可能不同，预警信号也会因个人性格和处境而异。为了我们自身的健康（包括心理、情绪、身体和灵性）以及周围人的健康，我们必须识别自己何时正走在通往倦怠的路上，并积极采取措施加以避免。当职场倦怠变成慢性问题时，我们需要有意识地走上恢复之路，重新建立休息的节律，寻求支持、灵性更新和更健康的界限。

莎莉、约翰和安妮提醒我们，倦怠不仅是职场问题、家庭问题或生活平衡问题；它更是一个属灵问题，这意味着解决之道会比一次休假，甚至比更健康的日常安排更深入。无论你是在工作中经历倦怠，还是承受来自家庭的情感重担，学习应对倦怠，都必须包括在神面前谦卑、为自我倚靠悔改，并重新发现神所设立的工作与安息节律。

为了避免倦怠，我们必须遵循圣经的教导，回归神对我们生命的设计——他的秩序、优先次序和纪律。尤其重要的是，我们要有意识、有目的地，以整全且合乎圣经的方式融入教会家庭，在圣约之爱和肢体关系中扎根；这会为我们的工作与安息奠定属灵健康的根基。很多时候，从倦怠中恢复不只是身体上的恢复；它还涉及关系、情感和深层的属灵生命，而地方教会也因此成为重要的医治之地。

如何从倦怠中恢复， 重建生活与信仰的平衡

神是全能的，我们不是；神无所不在，我们不是；神不受时间限制，我们受时间限制；神无限，我们有限；神的工作不可或缺，且存到永远；我们的工作并非无可替代，也终究有限。让我们以智慧应用神话语中更新灵魂、滋养灵魂的教导，不只是为了避免倦怠，也是为了在工作、家庭和教会中兴盛成长。



参考资料

1. 查普曼, G. (1992 年)。《爱的五种语言：持久之爱的秘诀》(*The 5 Love Languages: The Secret to Love that Lasts*)。纽约：诺斯菲尔德出版社。
2. 派博, J. (2012 年)。“当我们在神里面最得满足时，神就在我们身上最得荣耀”。《渴慕神》 (*Desiring God*)，网址：
<https://www.desiringgod.org/messages/god-is-most-glorified-in-us-when-we-are-most-satisfied-in-him>[2025 年 10 月 23 日访问]。
3. 世界卫生组织 (2019 年)。《职业倦怠：国际疾病分类中的一种“职业现象”》。网址：<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>[2025 年 10 月 24 日访问]。



约书亚·乔治-史密斯（Joshua George-Smith）是威尔士卡迪夫的一位助理牧师，与妻子和女儿同住当地。

