

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

2021年6月14日

By Sergio Fortes

適應力是面對改變的工具

ADAPTABILITY, A TOOL FOR FACING CHANGES

對於每個在職場工作的人來說，改變不是新鮮事。不管我們喜不喜歡，改變都是我們所熟悉的經驗，而且它一直都在發生著。

一些商業和專業人士，甚至是高層領導與高管都堅信：「我討厭任何改變！」好像改變本身有能力決定誰喜歡或不喜歡它，然後會客氣地問人們是否允許它發生。

在巴西最受尊敬的廣播電台之一，使用了一個很恰當的口號，迫使我們思考：「只要 20 分鐘，一切都會改變。」但是更多情況下，改變(甚至是非常劇烈的改變)可能在不到 20 分鐘的時間內突然發生。

誰能忘記大約 18 個月前的第一波 Covid-19 新冠病毒震撼了整個世界呢？不到一個月後，我們的私人和職業生活被顛覆了。沒有人詢問我們同不同意，但那些因為疫情高漲而必須帶來的社會管制措施就改變了。

無論是巨大的改變或是小小的不便，當變化發生時，我們該如何應對？哈佛大學教授丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 認為，在面對我們的個人或職業生活改變時，正確的情感反應被稱為「適應力」。這位著名的研究學者說，這是最重要的「情商」能力之一。

高曼說，適應力是指適應改變、新情況或不可預見事件的能力。儘管改變是無法預測的，但它們是現實生活中的常規，尤其是在商業和專業領域。但是，比起簡單地進行調整，更重要的是我們要學會克服改變帶來的不利影響。然後，透過積極應對此改變的作為，我們可能會發現新的機會。

我發現當事情似乎失去控制時，明智的做法是專注在能控制一切的那位上面。正如上帝在耶利米書 29 章 11 節中所宣稱的那樣：「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」我們在箴言 3 章 5-6 節中也找到類似的確

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

據：「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。」

在聖經中，我們發現使徒保羅的典範，他的職業和個人生活景況一直在改變。如果他走到會堂，就被趕出去；如果他上了船，船可能就沉沒了；如果他聚集了眾人做見證說自己的生活發生了怎樣的改變，他就被捕；有一次，他好不容易在船難中倖存下來，竟還被蛇咬傷了。

保羅可以成為苦毒怨恨、成天抱怨的人，感覺自己像個魯蛇或是個失敗者。但是，他做了不尋常的表態，讓我們為處理改變的方式感到羞愧，他說：「我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書 4 章 11-13 節）。

這個勝過改變的態度教會了我三件事：

1. 我必須學習適應任何的景況。
2. 我不能讓任何改變偷走我的滿足。
3. 我必須靠著相信一個永遠不變的耶穌基督，站立和生活。

©版權所有 為賽爾吉澳·佛提斯。他是一位策略管理顧問，專長是企業領導。他也是巴西聖保羅市 CBMC 的會員，他協助複審週一嗎哪和將其翻譯成葡萄牙文已經有 20 多年的時間。

反省與問題討論

第一、你對改變的典型反應是什麼，尤其是那些完全出乎意料之外、不是你能選擇的改變？

第二、Covid-19 新冠疫情和它造成許多管制措施的改變，是如何地影響了你、你的工作和日常生活呢？你如何應對這些改變？

第三、在充滿不確定性和焦慮的時候，你會轉向誰？你是否和使徒保羅一樣，在周遭的世界似乎天翻地覆的狀態時，也能找到滿足與平安？請解釋你的答案。

第四、聖經提供了來自上帝的許多應許，告訴我們即使在環境艱難，甚至看似不可能的情況下也要信靠祂。你知道有哪些經文（如果有的話）讓你特別安心嗎？

由香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

備註：想知道聖經中關於這個主題的更多信息，請參考以下經文：

以賽亞書 26 章 3 節

26:3 堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。

以賽亞書 40 章 31 節

40:31 但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

以賽亞書 41 章 10 節

41:10 你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的 神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。

詩篇 37 篇 4-5 節

37:4 又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。

37:5 當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。

詩篇 40 篇 1-3 節

40:1 我曾耐性等候耶和華；他垂聽我的呼求。

40:2 他從禍坑裏，從淤泥中，把我拉上來，使我的腳立在磐石上，使我腳步穩當。

40:3 他使我口唱新歌，就是讚美我們 神的話。許多人必看見而懼怕，並要倚靠耶和華。

馬太福音 28 章 20 節

28:20 凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」

希伯來書 13 章 5 節

13:5 你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足；因為主曾說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
