

## 週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

2022年8月8日

By Robert J. Tamasy

### 完美主義的陷阱

#### THE PITFALLS OF PERFECTIONISM

我們對於工作、養育子女、個人嗜好或其他一些活動，如何做我們所該做的事，可能會有兩種極端。一個是用「剛好就好」的心態，用相對最少的努力來勉強應付；或者選擇一種非常不同的方式 - 那就是完美主義，試圖把事情做得完全正確的固執。

我們當中的許多人可能是介於兩者之間。但是最近我聽說了一位著名的高爾夫球運動員，他意識到掌握技能的最佳方法是採取簡單的途徑。已故的本•霍根 ( Ben Hogan ) 被認為是有史以來最偉大的職業高爾夫球運動員之一，他於 1930 年代一直到 1950 年代中期參加各項賽事。在他的書《本•霍根的五堂課：現代高爾夫揮桿原理》中，解釋了自己成功的一個「秘密」。

他說：「.....我不再試圖把許多事情都做到完美，因為我已經清楚意識到，這種企圖去達到過度完美的做法，既不可能也不可取，甚至沒有必要。打好高爾夫最需要的是，正確地做到少數幾個關鍵的基本動作。」

想想看：如果我們認知到霍根發現的「完美主義既不可能，也不可取，甚至沒有必要」，我們就可以把自己從許多不必要的壓力中釋放出來。相反的，我們只要下定決心「正確地做到少數幾個關鍵的基本動作」，就能在我們選擇的追求中獲得成功。

在更廣泛的意義上，這一個原則，與想要成為哥林多後書 5 章 20 節所描述的「基督的使者」有很大關係。當我們承諾跟隨耶穌基督時，這不僅意味著我們在家庭和教會中代表祂，也在我們的社區，特別是在我們工作的場所代表祂。要做到這一點，有哪些相對關鍵的基本動作是必要的？讓我來提出聖經中的幾個建議。

---

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](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://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

---

**把上帝擺第一。**一般而言，人們是為自己或為他們的公司和客戶工作。然而，聖經中勸誡我們：「無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的，....你們所事奉的乃是主基督。」（歌羅西書 3 章 23-24 節）

**追求卓越。**當我們意識到服事上帝為首要，接著是為我們的客戶和顧客服務時，就會明白我們必須做到最好。「不錯」是不夠好的。「你看見辦事殷勤的人嗎？他必站在君王面前，必不站在下賤人面前。」（箴言 22 章 29 節）

**工作要有誠信。**業務往來通常是透過具有法律約束力的文件進行的，但即使有時感到不便，我們也應該被認定為信守承諾的人。「人冒失說，這是聖物，許願之後才查問，就是自陷網羅。」（箴言 20 章 25 節）

**服事要謙卑。**當其他人看到我們，願意把他們的需要放在我們自己的需要之前時，我們肯定會在工作場所脫穎而出。「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」（腓立比書 2 章 3-4 節）

© 2021. Robert J. Tamasy 是企業巔峰: 給今日職場從箴言而來永恆的智慧 一書的作者。也與導師之心的作者 David A. Stoddard 合著 Tufting Legacies。編輯多本著作包括 Mike Landry. Bob 的書：透過苦難成長。

### 反省與問題討論

第一、你會如何描述自己做事的典型方式？你會選擇只做到滿足基本要求，還是努力把每件事都做到完美，或者介於兩者之間呢？

第二、你如何看待高爾夫球運動員霍根的觀點 - 「正確地做到少數幾個關鍵的基本動作」？這種理念可能會如何改變你的工作方式，或你生活的其他方面呢？

第三、追求完美主義會在哪些方面導致我們失敗或無法發揮最佳水準？

---

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](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://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

---

第四、從屬靈的角度來看，文章裡所引用的聖經中幾個基本原則，哪一條對你來說最重要，如果有的話？還有其他你能想到的嗎？

**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：**

### 詩篇 37 篇 3-6 節

37:3 你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧；

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。

37:6 他要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。

### 箴言 16 章 3、9 節

16:3 你所做的，要交託耶和華，你所謀的，就必成立。

16:9 人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。

### 傳道書 9 章 10 節

9:10 凡你手所當做的事要盡力去做；因為在你所必去的陰間沒有工作，沒有謀算，沒有知識，也沒有智慧。

### 使徒行傳 17 章 28 節

17:28 我們生活、動作、存留，都在乎他。就如你們作詩的，有人說：『我們也是他所生的。』

### 哥林多前書 3 章 9 節

3:9 因為我們是與上帝同工的；你們是上帝所耕種的田地，所建造的房屋。

---

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](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://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>

---