

2023 年 1 月 16 日

By Robert J. Tamasy

### 設定目標、制定計劃，還要禱告

#### SET GOALS, FORMULATE PLANS – AND PRAY

因現在是 2023 年的年初，我們當中的一些人，可能還處在為新年設定目標的階段。這些目標可能有很多種形式：包括長期和短期的。但我一直認為在一年開始時設定**明確、可衡量、可實現的目標**是很有幫助的，它們給了我一些努力的方向。正如有人說：「如果你什麼都不瞄準，你就會誤以為每次都擊中靶心」。因此，目標可以作為一個有用的標的物。

目標幫我們回答了「我要去哪裡？」，這樣的問題，但下一個問題是「我要如何才能到達那裡呢？」對於一些人來說，這就需要一個總體目標，並制定小的目標和計劃來實現它。最近，我面臨一個看似艱鉅的重大專案。為了緩解完成它的一些壓力和焦慮，我把它分成較小的目標，並且設定了實現這些目標的計劃。

或許你的方法和我的稍有不同，但是我發現，在目標設定和計劃的過程中，有一個重要的因素常常被忽視、忽略甚或遺忘，那就是禱告。

禱告和設定目標有什麼關係呢？我們不是應把禱告當作最後才該做的事，有點像「當其他一切都失敗時」的備用方案嗎？但是我領悟到，與其等待危機發生，不如提前把禱告當成準備過程的一部分，結果會更有果效。如果我們要禱告，應該禱告些什麼呢？其實禱告的面向有很多，以下是聖經中的一些建議：

**禱告求智慧。**在設定目標時，我會合情合理的說：「我知道自己需要做什麼，以及如何達成它。」但是，有時會出現意料之外的挑戰，或是我並不知道我所計劃，可以完成目標最好的方法是什麼。有時我也發現，上帝擁有比我更好的想法。因此，提前禱告求智慧，實際上可以成為一條捷徑。「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。」（雅各書 1 章 5 節）

**禱告求方向和引導。**在設定目標和制定計劃時，不僅是要問我們打算做什麼，還要問為什麼我們要這樣做，以及我們的動機是否正確？我們所設定的目標和計劃，是為了滿足自己個人的需求嗎？還是為了榮耀神呢？我們的禱告可以幫助確保我們走在正確的道路上，並有正確的理由。「又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」（詩篇 37 章 4-5 節）「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。」（箴言 3 章 5-6 節）

---

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>

---

**禱告求神的祝福。**當進入一棟建築物，轉動門把來打開門，比嘗試破門而入更加容易。同樣道理，禱告讓我們能將渴望完成的事情交托給神，並祈求祂在我們的工作和祂的旨意一致時給予祝福。「所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得着的，就必得着。」（馬可福音 11 章 24 節）

**為他人禱告。**我們的禱告常常是聚焦在自己，但禱告其實可以讓我們，更清楚地感受到周圍其他人的需要。有什麼比表現出對他人的真誠關心，更能代表基督呢？「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）

© 2023. 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、你是否已經完成了新年目標的設定？請描述一下你設定目標和目的的過程。

第二、把禱告當作設定目標和制訂計劃，不可缺少的一部份，這個概念，你認為如何？對你來說是一個全新的觀念，還是你過往的實踐中已經這樣做了？請解釋一下你的答案。

第三、你認為，神會如何透過禱告，給我們設定目標和制定計劃，所需的方向和引導呢？你自己有過這樣的親身經歷嗎？

第四、禱告求神保守我們，和我們的工作是很正常的，但你對為他人禱告有什麼看法？甚至，這代表著是要把別人的利益，放在自己的利益之前。

**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：**

### 箴言 16 章 3、9、33 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。

16:33 籤放在懷裏，定事由耶和華。

---

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>

---

**箴言 19 章 21 節**

19:21 人心多有計謀；惟有耶和華的籌算才能立定。

**箴言 20 章 24 節**

20:24 人的腳步為耶和華所定；人豈能明白自己的路呢？

**箴言 21 章 30 節**

21:30 沒有人能以智慧、聰明、謀略敵擋耶和華。

**帖撒羅尼迦前書 5 章 17-18 節**

5:17 不住地禱告，

5:18 凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

**雅各書 4 章 3 節**

4:3 你們求也得不到，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。

---

**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>

---