

2024年9月9日

By Robert J. Tamasy

## 商場中的情緒：是好還是壞？

### EMOTIONS IN BUSINESS: GOOD OR BAD?

情緒是件奇妙的事。我們在婚禮、體育賽事、家庭聚會和公眾示威中，都能見到情緒的展現。情緒的表現可以從喜悅和快樂的微笑與笑聲，到深深的悲傷伴隨著眼淚和痛苦的哭喊。情緒可以反映出高昂的熱情，也可以表現出深沉的憤怒。在家庭中，情緒可以營造一個讓家庭成員茁壯成長的安全環境，也可以引發巨大的動盪不安，甚至懼怕。

我們也能在商業和專業領域，觀察到情緒的表現，這些情緒既可以是正面的，也可能是負面的。在紐約證券交易所的交易大廳上，我們可以看到情緒的全面展現，從極度的興奮，到徹底的恐慌，完全取決於市場的走勢。

在一家企業或辦公室環境中，我們可以看到許多情緒被使用、誤用和濫用的例子。一位充滿活力、正面且鼓舞人心的領導者，能夠極大地激勵和激發下屬的士氣。然而，一位思想負面、愛批評，且容易發怒的領導者，則可能打擊團隊的士氣，並造成反效果的影響。

在我的職業生涯中，我曾為幾位性格極度不同的老闆工作過。有些老闆非常具有激勵性，讓我願意為他們全力以赴。然而，也有一些老闆的行為會消磨人的意志，時間久了，員工甚至每天都懼怕上班。我曾在一家新聞編輯室工作過的一位老闆，會毫無預警地突然發怒，甚至在不滿意時，會把桌上的物品拿起來扔出去。

已故的企業家和領導力顧問提姆·凱特(Timothy Kight)，深知情緒的力量，無論是正面的還是負面的。他曾說過：「情緒是很好的僕人，但卻是可怕的主人。駕馭你的情緒，讓它們為你所用，而不是對你不利。你的情緒應該是傳遞信息的使者，而不是主宰你的暴君。」

毫不意外，聖經對情緒及其表達方式有許多教導。一個著名的例子是以色列的掃羅王，他有一個令人不安的習慣，就是向覺得要取代他的競爭者掄槍(投擲長矛)。以下是聖經中有關於情緒在行為和言語的幾個原則：

---

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11樓1102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>

---

**負面情緒會帶來不良後果。**無法控制的情緒，不僅可能導致我們日後後悔的行為，還會讓與我們共事的人，對我們產生負面的感受和態度。「好氣的人挑啟爭端；暴怒的人多多犯罪。」(箴言 29 章 22 節)

**正面的言語和行為能帶來益處。**透過我們的言語和行動，來傳達肯定和鼓舞人心的感受，其重要性無法估量。「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」(以弗所書 4 章 29 節)

**情緒是會傳染的。**還記得那位我提到會從桌上扔東西的人嗎？他的一些下屬開始表現出類似的行為，錯誤地以為這是上司對他們的期望。「好生氣的人，不可與他結交；暴怒的人，不可與他來往；恐怕你效法他的行為，自己就陷在網羅裡。」(箴言 22 章 24-25 節)

*©2024. 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、你在職場中見過哪些情緒的展現？在你看來，哪些情緒表現是合適的，哪些是不合適的？

第二、你會如何評量自己在情緒表達上的分數？1 為分數低，表示情緒不易表達，10 表示非常容易表現情緒。請解釋你的答案。

第三、你能想出一兩個例子，當有人表現出正面情緒時，帶來了非常有益，甚至激勵人心的效果嗎？還有一兩個例子是負面情緒的表現，對工作環境產生明顯不利影響的情況嗎？

第四、你對「情緒是很好的僕人，但卻是可怕的主人。駕馭你的情緒，讓它們為你所用，而不是對你不利」這句話有什麼看法？

### 挑戰思考

我們每個人都有情緒，只是有些人比其他人，更容易公開地表達自己的感受。在接下來的一週裡，不妨思考一下，自己是如何處理情緒的 - 無論是在工作中還是在家庭中，也無論這些情緒是否被公開地表達出來。如果你發現自己有時，會以不恰當的方式處理情緒，可以考慮與一位(或多位)值得信任的朋友見面，討論這個問題，並願意聽取他們的建議。同樣地，如果你知道有某人，在處理情緒方面需要幫助，當對方提出請求時，你也願意提供幫助。

---

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 11 樓 1102 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>

---

**備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：**

**箴言 14 章 17 節**

14:17 輕易發怒的，行事愚妄；設立詭計的，被人恨惡。

**箴言 15 章 18 節**

15:18 暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息分爭。

**箴言 17 章 27 節**

17:27 寡少言語的，有知識；性情溫良的，有聰明。

**箴言 27 章 4 節**

27:4 忿怒為殘忍，怒氣為狂瀾，惟有嫉妒，誰能敵得住呢？

**馬太福音 12 章 34 節**

12:34 毒蛇的種類！你們既是惡人，怎能說出好話來呢？因為心裡所充滿的，口裡就說出來。

**羅馬書 14 章 19 節**

14:19 所以，我們務要追求和睦的事與彼此建立德行的事。

**歌羅西書 3 章 8 節**

3:8 但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒(或作：陰毒)、毀謗，並口中污穢的言語。

**歌羅西書 4 章 6-7 節**

4:6 你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。

4:7 有我親愛的兄弟推基古要將我一切的事都告訴你們。他是忠心的執事，和我一同作主的僕人。

---

**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 11 樓 1102 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>

---