

2026 年 1 月 26 日

By Robert J. Tamasy

**從挫折中恢復的永恆原則****TIMELESS PRINCIPLES FOR RECOVERING FROM SETBACKS**

最近我慶祝了將近二十年前，我接受心臟開心手術的週年紀念日。值得慶幸的是，手術很成功，之後的這些年，我沒有再發生任何嚴重的心臟狀況。在我手術大約一年後，為了「回饋」我所受到的優質照護，我開始在同一家醫院做志工，探望那些剛剛經歷類似心臟外科手術的病人。我希望透過分享自己的經驗，能夠鼓勵他們展開自己的康復之旅。

我會盡量將我的探訪時間限制的很短，因為我知道病人在經歷手術後，會很虛弱而疲倦，但是，我總會留下，四個有助於完全康復的原則給他們。然而，這些原則並不只限於克服嚴重的健康問題。它們可以應用於，包括在職場上，我們所遇到的任何危機或是重大問題。這包括當我們希望忠心地代表耶穌基督時，即便是處在對聖經真理抱持敵意的日常環境下。以下是這些原則，它們都得到聖經確據的有力支持：

**保持耐心。**重大手術的康復需要時間，克服我們在職場上遇到的許多挑戰和挫折也是如此。我們通常希望能快速解決問題，將它們拋諸腦後。然而，最好的解決方案，往往比我們所期望的要來得更慢。因此，我們必須操練耐心。「所以，我親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工；因為知道，你們的勞苦在主裏面不是徒然的。」(哥林多前書 15 章 58 節)

**保持正面積極的態度。**當進展似乎很緩慢時，嚴重的健康問題可能會非常令人沮喪。試圖從工作的挫折與失望中恢復時，情況也是如此。我們可能會對自己的處境，感到憤怒或是產生負面消極的態度，但是選擇保持正面積極的態度，可以揭示一種更好的方法。保持正面積極的態度，對於任何康復過程也都是有益的。「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」(腓立比書 4 章 8 節)

**培養堅韌的毅力。**從手術中恢復，通常會需要嚴峻的復健過程，這個過程必須日復一日地持續相當長一段時間。我們在職場上遭遇失敗和困難時，情況也非常相似。從中恢復，並且回

---

**香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)**

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>

到我們期望達到的狀態，也需要時間與決心。「.....就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裏。」(羅馬書 5 章 3-5 節)

**將憂慮放在禱告中。**無論是面對嚴重的健康問題，還是應對工作中的巨大挑戰，我們如何處理對於不確定且看不見的未來，所產生的焦慮和恐懼呢？「我能完全康復嗎？」「我能克服工作中的這個重大挫折嗎？」在這一點上，我們可以運用並信靠禱告的力量。「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」(腓立比書 4 章 6-7 節)

@2026。Robert J. Tamasy 著有《職場大使：CBMC 福音與門徒訓練使命的延續》、《卓越商道：現代職場中的箴言智慧》、與 Ken Johnson 合著的《以牧者心志追求人生》，以及與 David A. Stoddard 合著的《導師之心》。Bob 的雙週部落格為：[www.bobtamasy.blogspot.com](http://www.bobtamasy.blogspot.com)。

### 反省與問題討論

第一、你或是你身邊的人，是否曾經必須面對某個嚴重而持續的健康問題，需要相當長的時間才能克服呢？你或是那個人，如何應對這個挑戰呢？

第二、為什麼耐心是如此難以培養的美德，無論是關於健康議題、複雜的工作問題，還是我們的個人生命呢？耐心與毅力有什麼關聯呢？

第三、正面積極的態度並不總是很容易培養。你認識似乎很擅長保持負面消極態度的人嗎？這種負面情緒對於那個人，以及經常與他/她互動的人，有什麼影響呢？

第四、將你正在面臨的嚴重問題，透過禱告交託給神，對你來說有多容易，或者多困難呢？請解釋你的答案。

### 挑戰思考

你目前正在面對哪些挑戰或障礙呢？請思考在你處理這些問題時，保持耐心、保持正面積極的態度、培養堅韌的毅力，以及將你的憂慮放在禱告中，這些原則將會如何證明是有益的。如果你是 CBMC 的會員，或是某個 Forum 的成員，與他們討論這些事情可能會有所幫助，正如箴言 27:17 所描述的「鐵磨鐵」，互相支持，並且確定如何能最有效地應用這些原則。我們不需要獨自解決我們的困難。

---

**香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)**

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，請參考下面的經文：**

**加拉太書 5 章 22-23 節**

5:22 聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、

5:23 溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。

**歌羅西書 3 章 2 節**

3:2 你們要思念上面的事，不要思念地上的事。

**帖撒羅尼迦前書 5 章 16-18 節**

5:16 要常常喜樂，

5:17 不住地禱告，

5:18 凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

**雅各書 1 章 2-6 節**

1:2 我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；

1:3 因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。

1:4 但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。

1:5 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。

1:6 只要憑着信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。

**雅各書 3 章 17 節**

3:17 惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。

**雅各書 5 章 7-11 節**

5:7 弟兄們哪，你們要忍耐，直到主來。看哪，農夫忍耐等候地裏寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。

5:8 你們也當忍耐，堅固你們的心，因為主來的日子近了。

5:9 弟兄們，你們不要彼此埋怨，免得受審判。看哪，審判的主站在門前了。

5:10 弟兄們，你們要把那先前奉主名說話的眾先知當作能受苦能忍耐的榜樣。

5:11 那先前忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也知道主給他的結局，明顯主是滿心憐憫，大有慈悲。

---

**香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)**

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>

---