2026 年 10 月 26 日

By Robert J. Tamasy

在令人灰心的世界中帶給人勇氣

IMPARTING COURAGE IN A DISCOURAGING WORLD

假設對職場工作者進行一項調查，請他們列出自己最迫切的需要。他們可能會列出清單如：更多的培訓、給予完成任務更充裕的時間、更高的薪資、更多的福利，以及更多專案上的協助。然而，有一項我們每個人都需要，卻未必願意承認的事，甚至可能會被排在需求清單很後面的位置，那就是鼓勵(Encouragement)。

我們或許不願承認，但無論是剛開始一份新工作、轉換到不同的職位，或已經工作了一段時間，都可能有陷入灰心(Discouragement)的時刻。也許是一項周詳的計畫，沒有按照預期發展；也許是提出的方案，沒有得到所期待的正面回應；也許是肩負沉重的責任，眼看一週即將結束，卻還有許多工作尚未完成；又或者是加班了很長時間，付出額外的努力完成任務，最後卻連一句「謝謝」都沒有得到。

多年來，人們都說我是一位善於鼓勵別人的人(Encourager)，但我也發現這件事有另一面，就是我也很容易感到灰心。在擔任雜誌編輯的那些年裡，完成每一期雜誌，都是一個複雜而艱辛的過程。大多數時候，看到完成的作品，都讓人很有成就感；但偶爾成果未能達到預期時，也會讓人感到失望和灰心。

因此，當有人稱讚我和同工所製作的雜誌，或其中某篇文章時，對我而言意義重大。得知我們的努力，能夠帶出影響，這是很大的鼓勵。這也就是我努力把握機會，鼓勵別人的原因之一。聖經中我最喜愛的人物之一，是一位名叫約瑟的人，使徒稱他為巴拿巴，這個名字的意思就是「勸慰子」。鼓勵(Encouragement)的基本含義，就是把勇氣(Courage)帶給別人。巴拿巴以許多方式鼓勵別人，我們可以從他身上，以及箴言中學到許多功課：

及時說出一句話。有時候，人們所需要的只是一句肯定，在經歷困難時使他們重新振作。這不需要說很多話，有時甚至不需要說任何話。只要來到一個人身旁陪伴他，就能表達我們對他的關心。「人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。」(箴言 12 章 25 節)

察覺別人的痛苦。你是否曾經只看了某個人一眼，就知道他那一天過得很不好呢？也許他和同事發生了激烈的爭執，或家中正面臨問題。幾句鼓勵的話，就可能帶來很大的幫助。「說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」(箴言 12 章 18 節)

以實際行動鼓勵人。我們所說的話非常重要，而有些時候，更可以透過，實際行動表達支持。「有一個利未人，生在居比路，名叫約瑟，使徒稱他為巴拿巴(巴拿巴翻出來就是勸慰子)。他有田地，也賣了，把價銀拿來，放在使徒腳前。」(使徒行傳 4 章 36–37 節)

看見別人最好的一面。大數的掃羅，也就是後來的使徒保羅，在遇見耶穌基督，並經歷巨大的屬靈轉變之後，巴拿巴勇敢地來到這位昔日基督徒的仇敵身旁，並且證實他真的已經「看見了光」。「掃羅想與門徒結交；他們卻都怕他……惟有巴拿巴接待他……述說他在路上怎麼看見主……」(使徒行傳 9 章 1–27 節)。在使徒行傳 15 章 36–39 節中，我們也看見巴拿巴，同樣支持他的表弟約翰．馬可。

@2026 版權所有。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

反省與問題討論

第一、有些人每天都帶著積極樂觀的態度開始工作，熱切迎接一切可能發生的事；另一些人則帶著沮喪的感受面對工作，擔心可能會出現甚麼問題，甚至懷疑自己所做的事是否值得。你屬於哪一種人呢？請解釋你的答案。

第二、回想一次別人曾以特別的方式，鼓勵你的經驗，無論是在工作中、求學期間，或參與其他活動時。那份鼓勵對你有甚麼意義呢？

第三、你是否曾經發現，職場可能成為一個令人非常灰心的地方？如果有，你認為為什麼會如此呢？

第四、你可以透過哪些方式，努力鼓勵別人，並在自己的職場中，營造彼此鼓勵的氛圍呢？

挑戰思考

當你開始新的一週時，心情如何呢？你感到振奮而樂觀，還是有些灰心而悲觀呢？或是介於兩者之間呢？如果你感到灰心，可以向一位你所信任的人，例如親近的朋友、CBMC 分會會

員、顧問或導師，說出自己的感受，並請他們為你禱告。也許他們能帶給你所需要的鼓勵。如果你現在感到振奮，就禱告求神帶領你，遇見一位需要鼓勵、支持或肯定的人。同時要記得，主才是我們最大的鼓勵來源。

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：（因篇幅有限，請自行參閱未列出的經文：使徒行傳 15 章 36–41 節）

箴言 16 章 21、24 節

16:21 心中有智慧，必稱為通達人；嘴中的甜言，加增人的學問。

16:24 良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。

箴言 20 章 15 節

20:15 有金子和許多珍珠（或譯：紅寶石），惟有知識的嘴乃為貴重的珍寶。

使徒行傳 12 章 25 節

12:25 巴拿巴和掃羅辦完了他們供給的事，就從耶路撒冷回來，帶著稱呼馬可的約翰同去。

哥林多後書 1 章 3–7 節

1:3 願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。

1:4 我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

1:5 我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。

1:6 我們受患難呢，是為叫你們得安慰，得拯救；我們得安慰呢，也是為叫你們得安慰；這安慰能叫你們忍受我們所受的那樣苦楚。

1:7 我們為你們所存的盼望是確定的，因為知道你們既是同受苦楚，也必同得安慰。

愛他之人的。

希伯來書 10 章 23–25 節

10:23 也要堅守我們所承認的指望，不至搖動，因為那應許我們的是信實的。

10:24 又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。

10:25 你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道（原文是看見）那日子臨近，就更當如此。