

## 週一嗎哪

### 午間查經分享祈禱會

2017-01-09  
By Ken Korkow

## 如何遠離鬧劇和緊張

### HOW TO ESCAPE THE DRAMA AND THE TENSION

在這個世上，無論到哪，好像每分每秒都充滿鬧劇、緊張、恐懼和新危機。因為被迫在這樣高壓的環境裡生活和工作，我們很容易被焦慮淹沒，但我們也能主動去減少外在對我們的影響。我選擇後者，我是這麼做的：

首先，我下定決心不要浪費時間在自己無法改變的事情上面。沒有盼望是一種令人無力的情緒。所以每當我感覺事情已經超過自己所能負擔的範圍時，我選擇不花時間為這件事感到痛苦。

下一步才是動作。先努力將焦點放在自己能改變的部分，尤其有天上永恆價值的改變。

我和大家一樣，從電視、收音機、網路、電子郵件、簡訊、看板和和其他媒體接收了過多的訊息。也同時收到許多需要援助的重要訊息，其中很多都是需要實質關心和也是令人感動的。但是，我也和大家一樣，我的資源是有限的，即使願意，但也沒辦法每一件事都做。所以我就採用上面提到的兩個原則，來決定優先次序，才能將我的時間、才幹、和財富做最好的發揮。因此，我做了以下的決定：

首先，今年我停掉了訂閱了四十年知名的華爾街日報，接下來是停止訂了三十年的歐馬哈先驅日報。而電視的全國新聞，我早在多年前就不看了。

請不要誤會，我並不是因為鴛鴦的心態才去做這些事。我只是發現所謂的「新聞」都是為了要吸引更多的廣告，而傾向「做」出的娛樂效果，但是我並不想每天看鬧劇。

神希望我們能像以薩迦支派的人一樣：「以薩迦支派，有二百族長都通達時務，知道以色列人所當行的；他們族弟兄都聽從他們的命令。」(歷代志上12章32節)

我們如何能做到像以薩迦支派的人通達時務？首先，我需要每天花時間讀聖經(我也讀其他的宗教經典)，因為所羅門王在傳道書中寫道：「日光之下沒有新鮮事」但是神會透過聖靈引導、保護和

---

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址: 香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

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 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

---



## 週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

供應我。

然後，一天兩次我在網路上閱讀自己認為有用的國際期刊和國內的新聞頭條。偶爾我和太太會看晚間新聞的前十分鐘，但是很節制，因為我們不想再陷入「鬧劇」當中。

每一天我都努力提醒自己：神掌權，所以重點不是「現在發生了甚麼事？」而是「我們如何回應這些事？」只有被神的真理、聖靈和愛充滿時，我的生命才能反映出祂的性格。

Ken Korkow住在美國的內布拉斯加州歐馬哈市，是當地CBMC的會長。這篇文章經授權，節錄自他的所寫的「生命傳真」專欄。

### 省思 / 分享題目

- 第一、你同意這篇文章所說的，我們居住的世界好像充滿鬧劇、緊張和恐懼，但是這些資訊卻常常是操作、甚至是渲染誇大出來的？如果你同意，你覺得這些訊息給我們的生活和工作帶來甚麼樣的影響？
- 第二、你是否發現自己有時候會執著於無法改變或是控制的事情，為此感到痛苦？關於這一點，你覺得自己應該做些甚麼改變？
- 第三、你覺得人要如何把自己的焦點從無法改變的事情拉回到能改變的事，甚至是正面積極、在天上永恆價值的改變？
- 第四、你覺得限制那些不安的訊息進到你的生活是好的嗎？你覺得這是聰明的選擇嗎？還是你覺得我們應該盡可以去蒐集和注意那些國際和國內的最新消息？

本文版權為正直資源中心（Integrity Resource Center, Inc.）所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）逢週一發放

地址：香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

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 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>



## 週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

備註：如果你手上有聖經，希望能閱讀更多關於這個主題的經文，請參考下面：

**箴言4章26-27節、**

4:26 要修平你腳下的路，堅定你一切的道。

4:27 不可偏向左右；要使你的腳離開邪惡。

**10章19節、**

10:19 多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。

**14章8，30節、**

14:8 通達人的智慧在乎明白己道；愚昧人的愚妄乃是詭詐（或作：自歎）。

14:30 心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。

**16章4，21節、**

16:4 耶和華所造的，各適其用；就是惡人也為禍患的日子所造。

16:21 心中有智慧，必稱為通達人；嘴中的甜言，加增人的學問。

**17章24節、**

17:24 明哲人眼前有智慧；愚昧人眼望地極。

**19章20節、**

19:20 你要聽勸教，受訓誨，使你終久有智慧。

**26章24-26節；**

26:24 怨恨人的，用嘴粉飾，心裡卻藏著詭詐；

26:25 他用甜言蜜語，你不可信他，因為他心中有七樣可憎惡的。

26:26 他雖用詭詐遮掩自己的怨恨，他的邪惡必在會中顯露。

**以賽亞書41章10節**

41:10 你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。

---

本文版權為正直資源中心（Integrity Resource Center, Inc.）所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）逢週一發放

地址：香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

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 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

---