

Burnout

倦 怠

RESTING IN GOD'S FAIRNESS

安息在上帝的公平之中



BRAD HAMBRICK
布 拉 德 · 汉 布 里 克

真 实 生 命 福 音 系 列
The GOSPEL for REAL LIFE series

倦怠

真实生命福音系列

布拉德·汉布里克 丛书主编

虐待：在基督里寻得盼望

焦虑：病理与医治

边缘型人格：圣经视角

倦怠：安息于上帝的公义

自残：医治的回应

抑郁：曙光终必降临

上帝的属性：生命困境中的安息

创伤后应激障碍：重拾盼望

性侵害：华冠代替灰尘

脆弱：八福中的祝福

安息于上帝的公义

布拉德·汉布里克



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Burnout: Resting in God's Fairness

Gospel for Real Life

Brad Hambrick

Originally published 2013

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



鲍勃曾经心怀热忱——至少曾经如此。他在乎自己的家庭，积极参与孩子们的成长，如果不能定期与妻子约会便深感遗憾。他在乎身边的人——同事、查经小组的弟兄姐妹、孩童、无家可归的人以及海外那些尚未听闻福音的人。他在乎自己的工作，对事业充满热情，努力在公司中不断晋升，渴望自己的声誉能成为基督的美好见证。人人都喜欢鲍勃，都想成为鲍勃那样的人。（P1）

“在乎”是燃烧的火焰，而火焰需要燃料才能持续。问题是鲍勃在任何事上做得越好，他所遇到的一切就越容易被他视为“绝佳的机会”。因着在乎，他试图把握他眼中上帝为他预备的每一扇“敞开之门”。很快，需要他去用心照料的“火堆”越来越多，多到超出他所能承受的限度，于是他开始感到疲惫——不仅是身体上，更是精神、情感和灵性上的枯竭。（P2）

鲍勃渐渐发现，自己已经没有足够的精力将“最好”给予家庭、工作、教会或朋友。他的才华与亲和力很好地掩饰了他内心的真实感受，除了妻子，几乎无人察觉他热情的消退。但鲍勃非但没有将此视为当放慢节奏的警示，反而因无法全力以赴而充满罪咎，并暗自怀疑自己是否在生活的各个方面都超出了自身能力（比如能否继续做个好丈夫、好父亲、好经理、好小组组长等）。起初，这种罪咎感与羞耻感反而短暂催生出动力，推着他硬扛下去。几年间，这种情况反复出现。他以为或许是轻度抑郁或疲劳，便开始服用维生素并增加锻炼频率。这些办法确实起过作用……但仅能维持一时。（P3）

但疲惫感不断袭来。鲍勃试图不去在意，但他能感觉到自己正变得愈发愤世嫉俗。这个曾经体贴的人开始对一切漠不关心。他仍会在需要时伸出援手，但每次帮助都像沉重的负担，那颗曾经柔软的心逐渐变得麻木。现在，即使他对自己的冷漠感到内疚，也无法再唤醒他内心那份柔软的爱意。仅存的动力只剩责任感和不愿让家人失望的念头。奇怪的是，这反而使鲍勃对家人生出怨恨。当他意识到这点时，发现自己早已开始回避朋友。他自我辩解道，那些希望他变回从前的人“根本不懂我，只会施加压力”。他开始坚信：能照顾鲍勃的只有鲍勃自己，其他人只会索取。（P4）

尽管鲍勃依旧按部就班地应付着工作、家庭和事工（他现在已按这个顺序来排序事务的优先级），但他看待人生的方式已经彻底变了。生活变成了一部以责任为主题的黑白电影。这时，任何能带来色彩、自由与激情的事物，都被他视为“美好”。令人惊讶的是，鲍勃始终在挣扎：这些从前明明被认定为“恶”的事物——那位似乎真心关怀他的秘书的殷勤，夜间总能缓解压力的那几杯酒，还有证明自己可以随心所欲的冲动消费。当妻子和“老朋友们”（他现在这么称呼他们）对此表示担忧时，这反而强化了他根深蒂固的愤世信念：他们既不关心自己又充满论断，于是他将自己更深地封闭起来。（P5）

不出所料，鲍勃的工作表现下滑，对秘书的关照演变成婚外情，饮酒量也远超“几杯”。两个月内，他的行为逐渐暴露：妻子注意到异常开支，发现了与秘书之间（被她委婉形容为）“可疑的”邮件。面对质问时他矢口否认，但妻子坚持追查，真相逐渐浮出水面。分居的事态发酵，鲍勃的丑闻在职场也人尽皆知。不出两月，他便遭

解雇，只得打零工度日，搬进公寓和秘书同住，每周仅能在麦当劳与子女相聚一小时，并受到了教会的惩戒。尘埃落定时，鲍勃满心震惊与厌恶。当他扪心自问“到底发生了什么”时，情绪在剧烈的羞耻-罪咎与冰冷的愤怒-苦毒间摆动，最终又退回麻木的刚硬中。（P6）

他究竟是怎么走到这一步的？罪行败露时，他为何对妻友如此刻薄？他的良心为何未能察觉自己正滑向危险模式？他还曾在教会开班授课，讲解这些恶行潜藏的危害，当时大家都盛赞他见解深刻。为什么直到此刻，他的心才重新生出感触？如今这关切痛彻心扉，几欲使他继续沉溺于愤世嫉俗的麻木——每当与“老友”交谈，他总不自觉地筑起心防，退回刚硬的良知壳中。（P7）

这些问题的答案就在于鲍勃陷入了倦怠。这并不是在为他所犯的罪开脱，而是要说明，尽管外在看起来一切顺遂，鲍勃其实早已踏入了“危险区”。当旁人眼中他正“步步高升”时，他体内的定时炸弹早已在滴答倒数。也就是说，鲍勃本该从故事开篇（P1）就做出调整，而非等到第五、六段（P5、P6），等到局面一发不可收拾之时。

问题一：何为倦怠？

倦怠不仅仅是单纯的疲惫。普通的疲惫，一个三天小长假就能缓解；但当你陷入倦怠时，多一天的休息也无法驱散内心的阴霾——哪怕你愿意给自己这个休息机会。

倦怠不仅仅是压力过大。单纯承受过大压力时，完成项目、度过截止日期，人会得着释放与满足。但当你陷入倦怠时，阶段性成就再也无法带来往日的喜悦，而是会淹没在接踵而至、永不停歇的“下一件事”里。

抑郁的感受和倦怠的体验更为相近。但抑郁仅仅是盼望的缺失；抑郁虽然常伴随自我隔绝，却无法体现倦怠中常见的愤世嫉俗或叛逆与逃避的倾向。

这一点或许会令你惊讶，但更准确的说法是，我们可以将倦怠视为在任何年龄段都可能出现的一种中年危机。当倦怠袭来时，曾经为生活带来希望的每一个梦想和每一段关系，在实现的同时反而会带来一种难以言说的疲惫，对人的情感只有消耗，没有滋养。每一份成就都会如同沙漠中的海市蜃楼。期望与个人驱动力如同干燥灼人的热浪，总许诺在下一个里程碑能得着安息；可当你接近它时，这种期待却突然消失，随即又被下一个新的“承诺幻影”所取代。自我保护的唯一途径（看似）是变得麻木。生活仍要求你继续努力，但你会越来越清晰地感受到：人生本就是如此残酷。

因此，当我们曾赖以生存与获取能量的事物反成了沮丧之源与消耗之时，就有了倦怠。当我们开始视关怀为必要之敌，宁可活在麻木这种“活的死亡”里，也不愿承受基督徒相交与服侍中“关怀耗尽”的煎熬时，便有了倦怠。无论能否言明这种诗意的区分，我们都会痛苦地发现：长久期待与辛勤耕耘的盼望，最终都未能实现。

我们来回溯鲍伯的经历。¹

第一段P1（前提：关怀）

我们常常将倦怠视为软弱的表现，却会忽略，倦怠其实是过度发挥、缺少保护的力量所结出的果子。对人生本就没有热忱的人不会经历倦怠。从这个角度来说，

1. 本教材大纲是根据马克·戈尔金观察到的四阶段倦怠发展模型（包含在第三至第六段中）进行的福音化调整。关于倦怠主题的简要概述可参阅：http://www.stressdoc.com/four_stages_burnout.htm。

我们反倒应当渴望成为“容易陷入倦怠”影响的人；因为若非如此，剩下的就只有漫无目的的冷漠，我们会日复一日在生活繁杂的琐事里麻木度日。这并非要将倦怠美化为基督徒生活的“紫心勋章”，而是要指出，对于那些渴望运用上帝所赐才干与恩赐、在自己影响范围内为上帝国度留下印记的信徒而言，倦怠正是他们面临的典型试探。

第二段P2（没有焦点或不切实际的操练）

并非每个看似美好的机遇都来自上帝，至少不一定是上帝为你预备的旨意。精疲力竭通常是高成就者的挣扎。他们工作出色，因此备受追捧。起初，这份认可会带来鼓舞、使人充满力量。然而久而久之，肯定的燃料会变成令人上瘾的毒品。赞许（以及下文会提到的其他动机），会从健康关系里正常的滋养，蜕变成体内的寄生虫——它要求宿主优先喂养它，才肯罢休。

第三段P3（疲乏）

不切实际的操练只能导致一个结果——精疲力竭。妥善的时间规划顶多只能推迟这场必然的崩溃，等到崩塌来临时，附带的伤害反而会更大。然而，靠着恐惧与才干，人在前期尚能撑住，不至于早早崩溃。这种本就难以为继的生活模式得以持续，精神与情绪的疲惫不断累积；人会找到各种办法强撑着维持外在表现，却几乎无法补给服侍者内里的生命。到头来，这个人的内心越来越空虚，外在形象却愈发亮眼，也越来越成为他人所倚靠的对象。

第四段P4（罪咎或羞耻的驱动力）

不难看出，对正走向倦怠的人而言，罪疚与羞耻很容易变成那枚肾上腺素按钮。美好的事工正在开展，人们依赖着他/她。上帝的国度正在拓展。至少在他们看来，唯

一可能打破这种理想境况的，就是濒临耗竭之人自己不再继续工作。而他们如果停止行动，善工便停滞，人们会感到失望，上帝的国度也会止步不前（至少他们是这样认为的）。这种动机确实“有效”，至少短期内是这样。这既会喂养自我（骄傲），又会鞭策良知（罪咎与羞耻），这两者带来的情绪提振，就像吃糖后的短暂亢奋一样。问题在于，这种能量激增完全缺乏福音真理的滋养。而唯有福音的滋养，才能让上帝的仆人得着补给，胜过服侍带来的消耗。

第五段P5（麻木与愤世嫉俗）

当感觉上帝和他人在利用你的良知操控你时，合乎“逻辑”的解决方式就是关闭良知。这种良知钝化的过程往往伴随着开始疏远上帝（如减少祷告和圣经阅读）以及那些对你有期待的人。这些改变无法触及更深层的生命状态与心理问题，因而人很容易认为，这些改变是健康的自我保护。实际上，这就像化疗患者因为治疗似乎只会令病情加重、而停止抗癌疗程一样。在自我隔绝的情况下，我们开始用一种全新却相反的恶化手段来解决问题。问题持续加剧，只是走向了另一个极端，因此，起初，我们会把病情的恶化错当成一种解脱和释放。

第六段P6（失败与危机）

并非每一例倦怠都会像鲍勃的个案那样爆发剧烈的道德崩塌，但这座纸牌屋终有一日必定倾覆。崩塌可能发生在道德层面、事务运转层面、经济层面，或是灵性层面。但凡是无法长久维系的生活模式，终会崩塌。唯一的问题只是何时崩塌、以何种方式崩塌，还有会带来怎样的后果。深陷倦怠、愤世嫉俗、日渐麻木的人，通常会以愤怒和防御姿态回应，但有时只剩下绝望。

他们容易迁怒那些曾受益于自己超负荷的付出、如今却来“指出问题”的人——无论对方的语气和初衷如何，都会如此。他们会想：“如果他们真的那么‘关心我’，为何不在我崩溃前就察觉问题？”这场失败与崩塌带来的后果，只会进一步点燃心底积压的愤怒或绝望。曾经有多大的“机会与能力”，如今就对应着多大的烂摊子——一个他们自觉完全无力收拾的残局。

第七段P7（觉悟）

当危机爆发带来的慌乱渐渐平息，我们终将看清：这般结局，早已是过去那种生活方式注定的结果。心存谦卑、依靠福音的人，能够坦然接纳这一真相。而仍想要依靠自我的人，则抗拒认清现实。因为这会引发同样的罪咎与羞耻，而当初正是这些情绪煽动他们一步一步走向精疲力竭。倘若我们接受福音，盼望便会进驻内心，让我们重新审视那段致使自己倦怠的过往，让服侍再次变得安稳、充满喜乐。倘若福音没能改变这人的生命（思想与抉择），那么最好的结果也只不过是学会这样一种实用的生活方式：你更能应付事务，却活在惧怕里；最坏的情形则是：倦怠仅被用作情感强制的暂停，使人稍得喘息，却又让人再度踏入同样的循环。

问题二：倦怠的缘由是什么？

倦怠从来不是由单一生活领域引发的，而是我们整体生命规划失衡带来的结果。一个生活领域如果失序，必然是由于其他领域被蓄意忽视的选择所致。这意味着，如果我们妥善管理生活的其他方面，原本作为耗竭主因的那件事（如工作、服侍、养育儿女）本可以被控制在合理范围内。我们不可落入试探，将倦怠归咎于生活本身，甚至归

咎于我们某一项事务。倦怠，是因我们整体生活方式失当所致。

因此，我们在评估倦怠的缘由时，可从这一基本结论入手：倦怠是人在上帝所赐的光阴中透支生活的结果。人们常说，某人在财务上入不敷出。透支消费已是一种普遍的社会通病。多数美国人的净资产为负，负债多于资产。我们在后文将多次使用财务管理与时间管理作为类比，所以我们可以先行建立这种思维框架。

财务失控虽更容易被察觉，但时间安排上的非理性现象或许更为普遍，并且往往是财务危机的重要根源。人总是先想要在生命里塞进远超承载力的事务，之后才会强行让预算承担超出能力的开销。现代经济建立在时间兑换金钱、金钱兑换商品的模式上。时间才是我们真正在消耗、且寄予期待的最重要资源，金钱（如美元）不过是约定俗成的价值交换的具象载体。我们求学深造、发挥才干，无非为使时间产生更高的货币价值——但这掩盖了一个事实：我们真正能“支出”的，唯有生命。

规划时间安排

那么，将倦怠归结为时间管理问题，有什么意义呢？这会迫使我们承认一个现实：我们生活在24小时为一日、168小时为一周、672小时为一月（以四周计）、8760小时为一年的有限时空中。

接下来的问题是：知道这些数字有什么益处？如果我们相信上帝是公义的（这一信念须建立在健全、可实践的神学基础之上），那他对我们所预备的呼召就必在他所赐予的时间限度之内。然而多数人并未如此生活，我们常被一句执念驱使：“我要做的事太多了。”我们活

成了这副模样：仿佛这“繁重的事务”就等同于上帝的托付（至少是我们所服事的“偶像”的期望）。我们活成了这个样子：仿佛上帝期望我们完成所有被要求的善事，并使周遭人尽可能受益。

一周明明只有168小时，我们却总能给自己安排200到250小时的“善工”，这还不包括犯罪的时间呢（毕竟犯罪也是要耗工夫的，甚至可以说是在“掠夺”我们的时间）。老实说，我们参加的圣经学习越多，听到的讲道越精彩，这种倾向就越强烈，因为我们越发认识到上帝要藉着他的教会向世界传福音的使命。这解释了人们倾向于脱离基督徒团契的原因。我们开始抗拒听到任何其他“我们能做”的事（我们总是将其视为“应该做”的事），因为我们无法在说“不”时摆脱内疚感。

承认上帝的公义，首先要求我们安息在这样一个事实中：上帝要我们做的一切事，都在他所赐的168小时一周之内。² 所以，即便一周有200小时的美善之事可做，我们也能确信：那多出来的32小时，不在上帝对我们生命的旨意中。这不是说那些活动本身是坏的，因而在上帝旨意之外；而是说，如果上帝要成就这事，他会藉着别人而不是我们成就此事——在这个意义上，这些事不在上帝的旨意之中。

合理安排休息、工作与家庭

为了以这种方式思考，我们就必须有意识地制定计划来实用自己的时间。就像财务预算一样，这个计划必须足够详细、才能发挥作用，必须足够灵活、才能切实可行，并且我们要经常审视这些计划，以真正改变自己的生活。

2. 选择一周作为时间单位，因为这是大多数人最常见且易于管理的时间框架。对于轮班工作或其他每周作息不规律的人而言，采用月为单位可能更为合适。

我先为这个时间规划给出几条基本原则。³ 第一，你每周至少应分配50小时用于睡眠。这是遵守安息日诫命的最低要求——通过每周留出相当以部分时间来休息，来表达对上帝的信心，正如温斯顿·史密斯提醒我们的那样：

放慢脚步休息有一个极其重要的理由：这是上帝的命令。事实上，休息如此重要，以至于被列入十诫……上帝命令我们休息，这让我们承认，上帝不仅完美掌管着他的世界，也掌管着我们的世界。休息意味着承认我们的世界实在地属于他，我们必须将自己的福祉交托在他手中。⁴

当我们将这段时间“分别”（这一说法特意取了希伯来文中“圣洁”一词的含义）出来时，应该认为，这就是将身体献上作为“活祭”：我们接受人作为受造之物本有的有限，以此来敬拜上帝（参罗12:1-2）。对于那些正走向精疲力竭的人而言，这样的转变，往往需要一场彻底的“心意更新”。这意味着我们要承认：上帝远比我们更尊重自身的有限性。顺服上帝对我们生命的主权，部分体现为活在他创造我们时所设定的限制之中。

有限不等于自私。对于出于责任感或取悦他人动机的人来说，区分有限与自私，是困难的。接纳自己的局限，不等于把个人喜好放在别人的需求之上。我们将这段最低限度的安息时间分别出来，“归耶和華為圣”既是在保护自己，也是在保护别人。我们必须记住：身为带

3. “基本原则”并非放之四海皆准。有许多的因素可能影响这些原则的落实（例如慢性疼痛、家有残障需要照料的子女/父母，或作为单亲父母供养家庭）。所给建议，是基于大多数人群在睡眠、工作、人际关系、服侍和娱乐之间平衡的生活为基准。

4. Winston T. Smith, *Burned Out?: Trusting God with Your “To-Do” List* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2010), 5, 9.

领者，如果过着一种不健康、不平衡的生活，就无法好好服侍别人。温斯顿·史密斯在其研究的“倦怠的鲍伯”案例中生动呈现了这一点。

其他人逃避自己的责任，转而依赖鲍伯而非上帝。实质上，因鲍伯⁵的阻碍，众人无法成长！鲍伯如同溺爱子女的父母，因追求他人认可而非使其成熟，无意中阻碍了所爱之人的发展。他纵容人们依赖自己而非上帝。⁶

其次，每周应规划约50小时用于工作。早在人类堕落前，上帝就呼召每个人善用自己的生命造福他人、管理受造界（创1:28）。对按时计薪的人来说，分配这些时间或许比企业主、自由职业者或全职父母更容易。但我们必须对此设限，否则，那些会使我们跌倒的动机（如贪婪、野心、讨好他人、罪疚感、完美主义），会不断扩张工作所占的比重，直至吞噬生活的其余部分。如果其余的生命领域遭到毁坏，工作也就失去了意义。

第三，每周至少为婚姻和家庭预留17小时。这个数字的设定带有一定的主观性，但相当于将时间的十分之一奉献给家庭。⁷ 一旦有了家庭，你对时间的支配方式必然大为不同。这17小时是建议专注于家庭的最低时长。已婚且有孩子的人如果达不到这个时间量，就很难和家人拥有高质量的相处时光。

5. 温斯顿·史密斯小册子中的“鲍伯”与本文开篇案例并非同一人，采用相同名字是为保持虚构案例间的一致性。

6. Smith, *Burned Out?*, 19.

7. 倘若你仍是单身，这套时间分配方案能让你预先看见，一旦步入婚姻，至少需要预备怎样的牺牲。如果你已婚却尚未有孩子，则要明白，如今投入婚姻的时间，日后会分摊给配偶、孩子以及整个家庭。

“家庭时光”不仅仅意味着“同处一室”。更恰当的定义是：“投入全部注意力，去做一些能滋养配偶或孩子的事，借此更深认识他们，也让他们感受到被理解、被看见。”符合这一描述的活动，会因性格、兴趣、年龄及人生阶段等因素而大不相同。关键在于，家庭时光能强化家庭成员间相知与合一的感受。

规划“余下的人生”

第四，如果你实行了上述建议，那每周剩下的51小时可分配于“余下的人生”。我们在一周开始时就当认定，这部分时间同样是“分别为圣”的（由上帝分别出来）。在每周的前117小时里，你只需好好安排休息、陪伴家人和工作，这样做既是智慧的，也会使你蒙福。唯独这最后的51小时，我们才享有额外的一层自由，可以随意支配。

对许多人而言，这种思考方式会令人不舒服。但既然我们自称“上帝的仆人”并宣告自己活在“基督的主权之下”，我们的自由就必然会受到限制。在最初的117小时内，我们的自由被框定于上帝所赋予的角色之内：我们是有限的受造者、是配偶-父母、是尽责的工作者。而在最后的51小时里，我们被呼召去处理杂务、服事他人，还有休憩娱乐。

• 处理日常琐事。这包括打扫房屋、修剪草坪、采购杂货、支付账单等维持生活所必需的日常活动。在这一方面，祖母关于家居整洁的忠告为生活维护的各方面提供了明智指引：“房屋当洁净至有益健康，又凌乱得足以承载欢乐。”

• 娱乐。这包括那些让你感到充实、并能从心理、身体和灵性层面恢复活力，从而更好地服侍上帝和他人的活动。认识你自己——什么能使你恢复精力、重获能量或放松身心？这些活动应当成为你日程表的常规部分。

• 服侍。这包括通过你的教会向会众和社区提供服务，目的是将福音传至地极，并更深地进入你周围人的生命。接下来的讨论会主要集中在这一领域，因为这本手册正是为防止这一特定生活领域成为倦怠诱因而设计的。

对于这三个方面，我无法给出具体的时间分配建议。但要注意的是，三者对于健康的生活都不可或缺，都应给予足够的时间。健康的关系会积极助你持守这三方面的平衡。

为帮助你消化目前所涵盖的内容，我们可以回到财务预算的类比。好的财务预算应将各项支出分为四类：

1. 固定的必要支出：这些是生活必需且每月固定的支出，包括房贷、保险费或最低债务还款等。
2. 可变的必要支出：这些是生活上必需、但每月不固定的支出，包括食品杂货、汽油或电费账单等。
3. 固定的奢侈支出：这些是非生活必需（奢侈）且每月固定的支出，包括各种会员费、有线电视套餐或非必需的月度订阅服务等。

4. 可变的奢侈支出：这类支出并非生活必需（奢侈性）且每月金额不等，包括餐厅用餐、非固定娱乐开销及超出基本需求的服饰购置。

在正常的家庭预算中，必要性支出（第一、二类）将占总收入的75%至80%。这意味着，我们每月仅能对20%至25%的收入做出决策（前提是我们的支出选择是明智的）。其余部分早已被必要的生活义务（及债务）所决定。同理，我们大部分时间使用将归于“必要性”范畴（上帝设定健康生活最低要求的117小时），只有一小部分，我们较大的自由支配权——最后51小时，是在上帝的设计与使命之内，按个人偏好享有的“奢侈”。

这个财务预算的例子尤其适合用来理解最后的这51小时。一份完善的财务预算会平衡固定的奢侈支出与可变的奢侈支出。若富余开支过度偏向固定项目，就会缺乏实际所需的灵活性；倘若所有娱乐都预先安排好，生活便失去喘息空间，你最终要么破罐子破摔，要么对预算心生怨恨。反之，如果富余开支全都偏向可变项目，则很难兼顾全家共同的喜好。每月家庭成员会为“各自的需求”而争夺资源，预算文件则会沦为战场而非平安之约。

附注：许多走向倦怠的人生往往始于缺乏一个明智的预算。我们承担的支出越多，为赚钱而牺牲的时间就越多。最终，我们会把自己耗尽到一个地步：不得不工作到精疲力竭，才能履行那些财务承诺。

慷慨与牺牲

关于财务中可变与固定奢侈支出的概念，会迫使我们思考这一问题：在分配这最后的51小时时，应采用怎样的分类标准？可变与固定这种分类虽然有用，但我认为，首先要引入一个更根本的区分：慷慨与牺牲。我必须承认，我作出这种区分，是为配合本手册的写作目的，而不是在使用这些词本身的意思。但如果要避免倦怠，无论采用哪种说法，这一区分都至关重要。

• 慷慨：主动规划，将最后51小时中超出个人舒适区的时间份额，定向投入于上帝国度的事工与邻舍服侍，并学习在这样的侍奉中寻得喜乐。C. S. 路易斯就财务问题如此论述道：

恐怕唯一稳妥的法则，就是奉献超出我们余力所能轻松拿出的部分。换句话说，如果我们在舒适享受、奢侈品、休闲娱乐等方面的开销，与同等收入者的普遍标准持平，那我们的奉献可能就太少了。如果慈善行为（奉献习惯）完全未让我们感到拮据或受限，我认为这规模还不足够。理当有一些我们想做却无法做的事，只因奉献的支出挤占了这份余地。⁸

我们应将这类时间安排纳入我们的整体时间规划。慷慨如同奢侈消费，需在两种类型间保持平衡。

1. 固定-“计划性”的慷慨：指在这51小时的富余时间里定下的委身服事，需要每日、每周或每月持续投入（固定类）。这类服侍应当贴合你的负担与恩赐，以确保你固

8. C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: HarperSanFrancisco, 2001), 81–82.

定的日常事工不仅祝福他人，也能成为滋养你生命的源泉。但要先评估你的时间规划，并与家人协商，才能开始施行。固定的委身不应占据你全部慷慨奉献的时间。

2. 可变-“响应性”的慷慨：这类事工同样占用你最后51小时（慷慨时间），属于一次性事件或仅需周期性参与（可变）的委身。主要指针对家庭、亲友、小组或教会共同体中突发性、阶段性或关系性需求所作出的弹性回应。你应当预留时间来应对周围人的需求（这意味着建立一种能够有余力回应他人需要的生活方式）。

• 牺牲：为紧急需要而动用前117小时。这类行动应当相当罕见，因为这是不可持续的。牺牲只有在真正是牺牲时才有意义，而不应成为一种生活方式。慷慨是牺牲最接近健康生活方式的形态。财务上的类比在这里也具有启发性：将本应用于支付自己房贷的钱用来偿还他人的抵押贷款，是愚蠢的，无异于带来另一种违约风险。你动用前117小时，实际上是在挪用上帝所规定维持健康生活所需的基本资源。频繁动用这些资源并非美德（对上帝信心的表现），而是骄傲（自认例外）或恐惧（被环境蒙蔽而忽视上帝对生命的设计）之举。实施牺牲时应当：（1）与可信赖的基督徒群体协商；（2）与教会事工协同；（3）仅限于明确界定的短期行为。

摩西与叶忒罗的典范

关于时间管理及其倦怠的影响，还有我们应如何应对这一课题，已有诸多论述。但我们必须承认，圣经中

直接探讨这一主题的经文并不多见。其中关于时间管理与精疲力竭最直接的论述，就是出自出埃及记18章。这里记载，叶忒罗看见摩西独自承担以色列百姓的各样事务。

叶忒罗的话被记录在圣经中（说明这不单单是长者的忠告），给了我们值得效法的典范。这里面蕴含着一个无价的准则：

摩西的岳父说：“你这做的不好。你和这些百姓必都疲惫；因为这事太重，你独自一人办理不了。现在你要听我的话。我为你出个主意，愿神与你同在。你要替百姓到神面前，将案件奏告神；又要将律例和法度教训他们，指示他们当行的道，当做的事；并要从百姓中拣选有才能的人，就是敬畏神、诚实无妄、恨不义之财的人，派他们作千夫长、百夫长、五十夫长、十夫长，管理百姓，叫他们随时审判百姓，大事都要呈到你这里，小事他们自己可以审判。这样你就轻省些，他们也可以同当此任。你若这样行，神也这样吩咐你，你就能受得住，这百姓也都平平安安归回他们的住处。”于是，摩西听从他岳父的话，按着他所说的去行。（出18:17-24）

这段经文最常被用于教导权责分配的重要性。这固然对经文的正确应用，也与倦怠的主题有关。但结合当前讨论，在涉及权责分配的应用之前，存在一个更根本的原则：倘若一种状态成了日常，却难以为继，那无论这件事看起来多么“必要”，都算不上是“好”的。

摩西当时一直在为百姓裁断纠纷，而这群人本不具备独立解决问题的能力——这群人作了四百年奴隶，向来只懂得听从主人的命令。从人性角度看，摩西确实要为他们如今面临这自由的新困境负责。就我们所知，摩西在制定公允的律例和审判案件方面做得很好。显然人们喜欢他的裁决，不断前来寻求建议。这一切看似美好，因为确实有效；但实则糟糕，因为不可持续。

套用我们前面建立的框架与分类来说，摩西早已超出了这一限度：在最后那51小时的富余时间里慷慨付出。他开始经常性地挪用前面那117小时的必需时间。幸好他身边有人看清事态、又因在乎他而直言劝诫，因此这番话改变了他的生命。这位曾在山顶领受上帝亲手书写的诫命的摩西，认为这一建议十分深刻，值得记在圣经中。事实上，正是他对山顶领受之使命与异象的热忱，使他未能察觉自己正冲向精疲力竭的深渊。

可持续性原则正是区分慷慨与牺牲的根基。在妥善规划、有所检视的生活中，慷慨是可持续的；偶尔在这样的生活节奏中做出牺牲，也是人能够承受的。可一旦缺少规划与自省，我们对上帝的服侍就容易沦为“不计后果的奉献”，就是凭着“盲目的信心”去回应那些触动情绪的需要，却没有为自己的付出设下界限。如果我们忽视可持续性，侍奉终将吞噬侍奉者。

制定时间预算表

如果我们不开始动笔书写，这一切终将沦为美好的空谈与华丽的辞藻。核算时长仅是实践应用的第一步，却也是不可或缺的步骤。时间核算分为两部分。首先，

我们必须审视当前的生活方式——我们试图将多少事务塞进168小时的周程表中？看清这一点，就能理解为何我们会感到肾上腺素激增、疲惫与罪咎。其次，我们要在祷告中思想在当下这个人生阶段，上帝期望我们如何分配这每周168小时。

接下来两页的工作表旨在帮助你根据这本小册子所梳理的类别和方法来进行这种评估。⁹ 第一页是时间预算表的范例，记录了某人当下真实的生活状态。你会立即注意到，就算还没遇上现实生活里突发的状况，这份每周日程就已经透支了25小时。这份日程表以周为单位进行规划，月度栏只用来记录每周的非固定事项（如隔周与配偶进行两小时约会）。

使用这类图表时，不必将所有琐事逐条列出来。对于有擅长“多任务处理”这项属灵恩赐的人来说，尤其如此。注意，“日常家务”等事项已合并在一项中。想要切实用好这份预算表，不妨标出时间预算里的几项核心安排：如周三的洗衣日、周五的采购日、隔周周六的约会之夜。

另一项关键的思维转变，是让家庭成员开始以集体单位（我们）而非个体（我）的集合来思考。家庭日程不是孤立的岛屿，每个家庭成员所承担的责任都会影响其他成员的日程安排。这种顾念他人的心智，能在养育儿女过程中创造宝贵的门徒训练机会，甚至会成为孩子们所领受最有果效的婚前预备。

9. 这份工作表改编自詹姆斯·佩蒂（James Petty）作品中的类似内容。

见 *Step by Step: Divine Guidance for Ordinary Christians* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 1999), 272–75。

第一步。先熟悉这套工具。假设这人是你的朋友，正在向你请教如何建立切合实际的生活作息。在最右侧一栏写下你会给他的调整建议。在这个过程中，你会再次看见：活在切合实际的时间规划里，意味着要割舍一些本身“美好”的事。从通用案例入手，能帮助你预备好将此法应用于个人生活。

第二步。根据你当下竭力承担的各项时间投入，完成一份时间预算表。时间预算表的PDF版本可在 www.bradhambrick.com/burnout 下载。你可能需要三到四周的自我观察，才能确信你的记录准确反映了实际情况。但不妨先将初步估算写在纸上，随后几周边观察边修正。

第三步。标注需要调整的地方，并与受影响的家人和朋友展开讨论。倘若你单方面改变个人生活节奏，却不与相关者沟通，只会引发两种后果：或是加剧你的罪咎感，或是促使你疏远那些“不关心或不理解你的人”。这两种倾向都会助长倦怠，而根源往往是他们并不了解你的处境，而非执意向你提出种种要求。

第四步。将修订后切实可行的时间预算表写下来。这份文件并不会永远不变。若能稳定执行半年，就已经很不错了。但只要有这份反映当下状况的可用版本，日后随着生活变化，你就能高效调整，不必再重新研读本书这类材料。就算这份时间预算最终完全过时，你至此所做的梳理功夫仍会使你受益。

时间预算表（示例）

活动事项	类别				时间		需调整事项
列出所有活动	必需事项	补充精力事项	消耗精力事项	计划性慷慨	7天所需时长 总计 168小时	28天所需时长 总计 672小时	如何进行必要调整
夜间睡眠					49		从每周50小时或每月 200 小时开始
家庭							每周至少 17 小时
共进餐食（每周 10 次）	x	x			5		
家庭灵修	x	x			3		
共同参加/服侍教会	x	x			2		
与孩子游戏时间	x		x		7		
约会之夜	x	x			1	4	
与配偶相处时光	x	x			7		
工作							
基本工作时间	x				40		
通勤时间	x				10		
加班			x		5		
兼职赚取额外收入			x		5		
日常琐事							
每日洗漱	x		x		5		
锻炼			x		3		
房屋维修与庭院工作	x		x		1	4	
采购杂物	x		x		4		
制定预算	x		x		0.5		
娱乐							
睡懒觉或午休	x	x			2		
个人灵修	x	x			3.5		
联赛运动		x			2		
观看电视					14		
服侍							
带领小组	x	x		x	2		
小组准备	x		x	x	1		
其他事工		x		x	2		
自发慷慨行为			x		3		如果没有预留时间，此事就容易变成干扰项
其他							
与父母交谈		x			2		
孩子体育赛事			x		5		
杂项					9	35	5%，作为生活中各类意外耗时的缓冲
我规划的总时间 上帝所赐的时间					193		
					168	672	

时间预算表 (空白)

活动事项	类别				时间		需调整事项
	必需事项	补充精力事项	消耗精力事项	计划性慷慨	7天所需时长 总计 168小时	28天所需时长 总计 672小时	
列出所有活动							
夜间睡眠							从每周50小时或每月 200 小时开始
家庭							开始每周至少 17 小时
工作							
日常琐事							
娱乐							
服侍							
自发慷慨行为							如果没有预留时间，此事就容易变成干扰项
其他							
杂项					9	35	5%、作为生活中各类意外耗时的缓冲
我规划的总时间 上帝所赐的时间					168	672	

倦怠的缘由

谈完这些实操方法，现在我们要坦诚面对真相。我们走到倦怠的边缘（甚至坠入深渊），并非因为缺乏详细的时间规划工具。工具终究无法根治让我们陷入困境的内里问题；它们至多帮我们看清乱象，指明必要的调整方向。当我们精疲力竭、走投无路（因而谦卑）时，会承认所见之事并作出改变（悔改）。但一旦我们重获力量（生出骄傲），就会自以为能“掌控局面”（落入愚妄），除非我们改变的动因不只是一份时间预算表，而是触及内心。

这正是本节的目的——帮助我们看清自己为何陷入当前的困境，从而能处理倦怠的根本缘由（内心的罪），而非仅仅处理最直观的表象，也就是不切实际的日程安排。这个层面的改变比调整日程更具挑战，但随之而来的自由和释放也会更加真实有力。

以下是导致倦怠的九种常见动机。阅读时你会发现，这些因素不是以相互独立的。你的目标是看见并听见自己——你可能早已将这九种动机的心智模式视为“理所当然”，却未察觉它们是具有破坏力的罪，会使我们在服侍与工作中偏离那种安息于上帝、依靠上帝的状态。

• **骄傲**。“我想把事情做的尽善尽美。”“只有我能完成[空白]。”这些陈述或许包含有限且有用的事实。上帝确实赐给了人完成特定事工的独特恩赐。但如果这种心态渐渐主导你越来越多的生活，这多半是一种占有式的骄傲，而非恩赐的自然流露。若照着上帝的心意使用他所赐的恩赐，会兴起更多同工带领；而不是单单高举那一位受恩赐之人，最终使其倦怠。

思考骄傲与倦怠时，我们必须去思考人的堕落还有

上帝随后对人类发出的咒诅如何影响了我们的工作。温斯顿·史密斯指出：“更复杂的是，当上帝面对亚当和夏娃时，他咒诅了人类赖以确立自我价值的事物：他咒诅了他们的劳作……你或许想要在工作中自夸；或许想要在儿女身上寻找生命与意义，但上帝不会让你轻易得逞。”¹⁰

骄傲未必宣称“我能做得更好”，只需低语“我能以此为生”。如果这样去理解，上帝对亚当夏娃的咒诅其实是一种保护。堕落前，自足与自主并非试探；堕落后，因着人是按上帝的形像被造的、拥有宝贵的理性，因此反而需要被保护远离这些试探。上帝使工作与人际关系变得艰难，是为了让我们不会轻易在脱离他的情况下就获得满足，避免我们不知不觉滑向永远与上帝隔绝的结局。

骄傲还有另一种表现形式：我不愿他人扰乱我的小小世界。我们建造符合自我标准的世界，对其宣告为“好的”，继而竭力抵挡“外界邪恶势力”的侵蚀。他人唯有遵守我们的规则才被允许进入。问题在于，我们被造本为管理上帝的世界，而非创造自己的世界。故此，这种骄傲终将引致耗尽的倦怠。

• **恐惧。**这种倦怠，其根源总离不开那句假设——“万一……怎么办？”倘若你为防备无穷无尽的假想状况而耗尽心力，而这些假想只是出于悲观想象的脑洞，那么倦怠将成为你从这种充满恐惧的“正常”生活中能获得的唯一的短暂解脱。

我们脑补的情境可能关乎外在环境（如，万一我的孩子饭前忘记洗手、生病、缺课一周、学业落后、二

10. Smith, *Burned Out?*, 22.

年级开始觉得自己不够聪明、高中表现不佳、没能进入心仪的大学、与不如意的配偶结婚、从事不喜欢的工作、离婚，最终没有孙辈……）；这些假设也可能与我们内在的能力有关，正如温斯顿·史密斯所描述的：“鲍伯一生都活在羞耻与无力感的缠累之下。在他心灵深处，鲍伯认为自己是个失败者和骗子。他活着，仿佛只是在等待自己全方位失败的真相被揭穿的那一刻。他不停忙碌，试图解决自己这个人本质上的问题，却终究徒劳。”¹¹

恐惧可能导致过度保护或过度追求成就，但被恐惧支配的生命无法持久，终将陷入倦怠。除非我们开始信靠上帝，否则就无法经历平安与安息。要知道，信靠是恐惧的反面动词，平安与安息则是恐惧的反面名词。没有对上帝的信靠，生命就会变成无尽的倦怠循环（处于这种循环中的状况，通常被称为抑郁），我们的身体在恢复后，又会准备早在新一轮的恐惧中生活。

• **认可/惧怕人**。“除非你快乐，我才快乐。”这是共生型倦怠（codependent burnout）的座右铭。在这种关系模式中，我们与某人过于紧密，以至于他们的情绪成了我们情绪的“天花板”。享受生活或比关心的人更满足，会让我们感到不安。爱，变成了一件耗尽精力且限制重重的事。

这种倦怠模式的另一种表现是“猜你为什么不开心”，同时假设答案总是“我做了什么”或“我该做什么却没做”。这种关系模式会令人精疲力竭，因为它建立在这样一个前提上：如果我好好爱你（即填满你的“爱的箱子”或满足你的需求），你就应该快乐。我所关心之人的所有不快乐，都成了对我这个人的控告（换句话说，全是我的错）。

11. Ibid.,20.

这种掌控感的错觉本可让我构建一段乌托邦的关系，但当生活并不按我所假设或被教导的简单规则运行时，就便成了一种巨大的负担。与其质疑自己对关系的理解，我只会更加努力地尝试——这不就是倦怠的前兆吗？直到我终于勃然大怒——这不正是麻木与愤世嫉俗吗？因为我发现自己比配偶朋友都付出更多——这不正是在退缩，在为危机埋伏笔吗？

• **逃避静默。**“我就是静不下来，总想做点什么。”我们的身心本不是为持续不断的刺激而造。当我们缺乏静默时，便会失去省察生命、从错误中学习、辨明上帝对我们生命呼召的机会。结果是一连串漫无目的、甚至愚昧无知的选择，忙碌半天却徒劳无功。当我们最终意识到努力毫无成效时，生活开始显得无意义，倦怠便随之而来。

如果这动机说的就是你，那么有一个重要问题必须问：也许忙碌是一种赎罪的方式，让你可以忘记自己所定义的“重大”罪过，而不是接受上帝的饶恕。或者说，忙碌的作用只是分散你的注意力，以掩盖自己缺乏明确人生方向的事实。你只是在做很多事——尤其是为上帝而做。无论你在逃避什么，都要明白：向上帝和基督徒朋友坦承此事，远比一味忙碌更有益处，且是打破倦怠循环的唯一途径。

有些人总是忙个不停，逃避只是附带的原因。他们纯粹热爱“新鲜”，而厌恶无聊。如果这正是你，那么请记住一点：唯有反思，喜乐才得以完全。正是反思将喜乐置于上帝祝福的语境中，并预备喜乐成为可分享的祝福。一味追逐新鲜乐趣，哪怕只是参加群体活动，也只是在以自我为中心地消费快乐。如此，我们便辜负了上

帝赐福的本意——他原是要我们借这些祝福去爱他、爱邻舍。

• **过度依赖秩序与整洁。**“我只知道自己喜欢事物井然有序的状态，事情如果不‘恰到好处’，我就很难放松。”我们这就是从周遭环境中寻求安息，而非仰赖上帝的看顾与供应。我们弄错了一件事：上帝本是有秩序的，但秩序不该成为我们的神。人们很容易把这种心态归为强迫症的专属问题；诚然，强迫症状会带来这类倦怠，但就算这种困扰没有达到临床诊断的标准，也会耗尽人的心力。

这种生活态度使我们只在掌控生活时（以我们最看重的标准衡量——保持房屋整洁、超前完成工作进度、确保子女学业优异、按计划筹备退休等等），才容许自己安息。就算我们嘴上不承认，这套秩序与整洁的标准实则变成了另一种靠行为称义的体系。我们或许仍仰赖基督得进天堂，并认为他的方式是实现人生目标的最佳途径。但“人生目标”的定义权仍掌握在自己手中，情感上仍将其他事物（天堂、敬虔的品格等）视为次要。说到底，我们依然是自身生命中“最重要之事”的缔造者，哪怕我们是在用上帝的方法来抵达目的地。

我们如果凭己力尝试什么，终将意识到自身力量不足，疲惫终将演变为倦怠。这是一切行为称义生活方式的必然陷阱。年龄、野心、人性弱点或堕落世界的其他因素，终将使我们无法再持守“标准”。我们因过于在意而不愿降低标准，于是竭力坚持、直至力竭，或者直到这时才去依靠上帝——这本就是靠自己绝不会有的力量。

• **罪咎感。**“我行善是因曾作恶，我行善是为免于愧疚。”如果以此为动机，那么，我们虽然在作为上帝的

仆人而活，却未能同样活出上帝所珍爱儿女的身份。当生命被视为一场逃避惩罚的游戏时，人们便难以庆祝成就，甚至无法因工作完成而安息满足。我们花在逃避上的心思，不亚于——甚至超过——花在追求美好事物上的心思。

正当的享乐开始引发罪疚感。你会透过罪疚的滤镜审判消费与休假。你或许真诚地希望他人拥有美好事物并享受闲暇，但自己体验这些，却会令你不安。就连那些本该给自己充电的活动也会让你罪疚感——仿佛自己做错了什么——哪怕你从未给自己立下什么规矩。

当别人称赞你的高成就与良好品格时，你很容易开始把他们对你行为的称赞，误认为是对驱动这些行为之价值体系的认可。久而久之，那些曾经最支持你的人，也会逐渐变成指责你的声音。当你感到需要休息时，却会反复回想这些赞美，将其当作逼着自己继续前行的理由。于是，在这种价值观体系中，倦怠带来的孤独与冷漠便成了唯一“合理”的回应。

• **成就感**。“我很享受工作成就，难以自拔。”这句话出自提摩太·凯勒。他当时在反思早年的植堂经历及其对他自己与婚姻的影响。¹² 成就感堪称最完美的毒品。与其他成瘾习性不同，“这没有伤害任何人”的谎言在追求成就中竟成了“事实”。成就非但无害，更是对众多人的祝福——尤其是事工中的成就。

久而久之，这种追求会让“常态”被视作“负面状态”。在没有做成“重要大事”的时刻，这样的人都会不自觉地将其与完成重大成果的时刻相比较，哪怕这种对比并

12. Tim and Kathy Keller, *The Meaning of Marriage: Facing the Complexities of Commitment with the Wisdom of God* (New York: Dutton Adult, 2011), 146.

非刻意为之。这种感受会让平淡的日常显得令人失落。知足开始变成一场竞赛，而那条“及格线”远高于平均水平。

从另一个角度来说，安息不再带来真正的安歇。当知足需要理由时，整个生命又变成了绩效驱动，仿佛我们从未尝过福音的自由。对成就的成瘾（此处为描述性用语，而非临床诊断）重新混合了前面提到的骄傲、恐惧和罪疚这几种动机：既包含抬高自我标准的骄傲，也掺杂着无法达到这种标准时伴随而来的恐惧与罪疚。

• **不必要的“必要”享乐。**“我愿意努力工作以享受生活中的美好事物。我想要过充实的人生，体验上帝所赐的一切。”对这类人而言，倦怠源于将工作视为达到目的的手段，并且他们是为目的而活的。工作能给我换来种种物质享受和旅行，而正是对这些的贪恋把我彻底掏空了。

我们可能很难辨别出这种情况，因为这类人的日程表上通常有许多“充电活动”。实际上他/她已过度充电。就像有一年我在圣诞节送给儿子的遥控卡车电池，他让它一直充电到情人节，才将电源拔掉（可想而知他有多想要这辆车），但过度充电反而把电池烧坏了。勤恳的工作态度加上一颗同样不安分的“顽童之心”，安息便成了奢侈品，几乎没有休息的空间。

这种动机在以孩子为中心的家庭，或是心智尚未成熟的成年人身上尤为普遍（说来奇妙，性格迥异的两类人却走上了同一条倦怠之路）。在这两种情形里，平衡的生活被牺牲，只为打造最精彩的回忆（不成熟的成年人或许只称之为“人生故事”）。人们以“人生只有一次”为由，无视长久可持续的节奏；而仅此一次的生命，也因这种短视的算计而变得残缺。

• **完美主义。**“如果一件事值得做，就值得做好。如果这件事会留下我的名字，我疾希望它有意义。敷衍了事会让我困扰。”光是“够好了”这个说法，就开始让人觉得是在与魔鬼交易。事实上，倘若魔鬼无法引诱我们接纳败坏，便会转而叫我们一味执着于“好”，让我们燃尽——这正是完美主义者陷入倦怠的过程。

完全主义如何导致倦怠，还有一个常被忽视的途径，就是将我们的世界缩小到只容得下自己擅长的事。其实，主动去做不擅长的事、去经营我们不擅长的关系，其中有着极大的智慧。我将这些活动称为“笨拙的灵性操练”——它们是恩典生活的鲜活提醒。如果只从事擅长之事或只与志趣相投者交往，我们常会失去对恩典生活的真实经历，忘记我们是何等需要倚靠恩典而活。

完美主义一旦付诸实践，就会滋生力量感与骄傲。当我们被同行视为领域“标杆”时，我们便失去了活在上帝律法之下的那份合宜的敬畏。我们自己竟成了律法，成了他人竭力效法的标杆。若我们尚且保有自知，这份重担便会不断催逼我们，落入前文论及的“惧怕人”，最终让我们走向倦怠；可一旦我们轻信这套自欺的幻象，这种超乎常人的生活模式终将压垮任何人的灵魂，正如前文“骄傲”一节所描述的光景。

其他。这九种动机与描述并非详尽无遗。导致你陷入倦怠的动机可能与之不同，我也没有将这些动机的所有表现都列出来。这些内容是为了给你一个自我觉察的范例。花时间写下你的动机及其主要表现形式：

问题三：如何预防倦怠？

并非每位阅读此材料的读者都正处于倦怠之中；有些是关心他人的辅导者和朋友，还有些人则深知倦怠是自己必须防范的争战。这最后一部分旨在给出预防倦怠的建议与早期预警信号。其中部分内容是对这本小册子中的知识的总结提醒，另一些则是全新的建议。

以全然的倚靠开启每一天。这不过是“安静时刻”或“个人灵修”的另一种说法——它看重的是生命的状态，也就是在上帝中的安息、倚靠上帝，而不是外在的活动，如读经、祷告或写灵修笔记。状态与活动，两者缺一不可。对正与倦怠挣扎的人来说，试探可能在于将你与上帝相处的时间变成又一项自我提升的活动，而非避难所与安息的时刻。善待你有限的身体——健康饮食、锻炼和睡眠。你有责任在上帝面前好好照顾自己的身体，使自己以最佳状态去面对人生的挑战。你不愿陷入一种可避免的境地：心灵固然愿意，肉体却软弱了（太26:41）。

在每周168小时的边界内生活。让这个概念提醒你：当你应允新事项时，就必须对当下正在做的某件事说“不”。

操练静默。每天安排时间静默——不处理事务、不看电视、不听音乐、不参与对话。把这当作一个切实的提醒：你可以停下，而世界不会脱离轨道。

操练“笨拙的属灵操练”。享受去做那些你尚未掌握的任务，或参与你不熟悉的对话。愿这些时刻成为凭据，叫你晓得：上帝爱你本来的样子，你的表现不会让他对你的爱增加或减少。

学习管理压力与冲突。压力与冲突是导致倦怠的两大主因。如果你面对这些事时常局促不安、缺乏预备，不妨在个人阅读时间学习相关内容。¹³

在承担重大责任前，接受足够的装备。倦怠的另一大诱因是对主要职责准备不足。倘若你自觉没有预备好承担某项重大托付，那么，在这方面接受培训，是时间预算里明智的投入。

建立无功利性的友谊。你需要这样一些朋友：你们成为朋友，无关头衔与职位。当所有朋友只因你是他们的老师、父母、上司、牧师、同事、供应商等而认识你时，你正为自己埋下倦怠的隐患。

13.关于焦虑，可参考 Elyse Fitzpatrick, *Overcoming Fear, Worry, and Anxiety* (Eugene, OR: Harvest House Publishers, 2001), 或Edward Welch, *Running Scared: Fear, Worry, and the God of Rest* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2007). 关于冲突推荐阅读 Ken Sande, *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict*, 3rd ed.(Grand Rapids, MI: BakerBooks, 2004), 或Ken Sande with Tom Raabe, *Peacemaking for Families: A Biblical Guide to Managing Conflict in Your Home* (Wheaton, IL: TyndaleHouse Publishers, 2002)。

留意那些失去乐趣的愉悦之事。如果你曾经享受或喜爱的事物开始失去吸引力，就当视其为重大的危险信号。如果你不再有余下的情绪心力去品味那些本叫你愉悦的事物，你就很可能已濒临倦怠边缘。

倾听你的身体。倦怠不仅是情感体验。人是身心合一的整体；一旦情绪陷入倦怠，身体必会显出征兆。如果你开始频繁感到疲倦、容易生病（这是免疫力下降的迹象）、头痛或肌肉疼痛增加、食欲或睡眠习惯改变、试图放松时却紧咬牙关，或出现消化问题的征兆时，务必留意。

倾听你的情绪。情绪变化常伴随着倦怠。如果你出现这些异于平常的表现：失去动力、拖延增多、一点压力就易怒、对苦难变得麻木、愤世嫉俗，这些都可能是倦怠的征兆。

倾听你家人的意见。家人往往可能是最先察觉你出现倦怠早期征兆的人。如果他们说你不像平常的你，或是盼望能多些与你相处的时间，不要把他们的关切当成指责，也不要理解成他们“要求你做得更多”；要正视他们的提醒，因为他们看见了你生命里那些不健康的变化。

不要借饮食或物质逃避压力。靠吃喝、饮酒排解压力，如同喝海水止渴。虽然能暂时得到缓解，但问题实际上会变得更加严重。

让你的工作成为对慈爱天父的服侍。工作如果失去目的，倦怠风险就会增加；倘若你是以奴仆的心态服侍上帝，而非带着儿子的身份，也会容易陷入倦怠。将工作作视为对上帝的服事，并认定他是顾念你的父，这二者是预防倦怠的关键。

在繁重托付中培育后继同工。如果生命里有些任务需求繁重、又缺少合适的人可以委派，在你的时间预算中，明智的做法是投入资源去培养他人，使他们能与你同工。

留意你读经祷告的方式。精疲力竭或急功近利的生活，会导致读经与祷告被忽视，或是沦为死板的形式。如果你内心抗拒聆听上帝的声音，只因生命再也“负荷不起多一件事”，那你多半已临近倦怠；而你对上帝错误的认知正加速你的垮塌。

如果你正在帮助一位似乎濒临崩溃的人，可通过以下问题验证你的担忧是否成立：

- 你与家人相处时是否“全神贯注”？
- 你是否以日程繁忙为借口，放任饮食、作息紊乱？
- 你的灵修时间是否仓促，如同打卡任务，或是干脆搁置？
- 哪些活动最能让你恢复精力？你是否仍有时间和意愿去进行这些活动？
- 当我问你近况如何，为何你只述说自己忙些什么？
- 你当下主要的心境与感受是什么？

福音：倦怠的终极出路

实用类的作品往往容易加剧倦怠，这本小册子也不例外。我所罗列的待办事项与自查要点，可能助长“做得更多才能好转”的思维定式，而这正是助长倦怠的火种。所以，你读完这部分内容时，不要将这最后一节视

为收尾的灵短文，而应将其视为一种至关重要的范式转变，以便有效地应用你前面所读到的内容。

当你预备好，以福音的生命观对照从前的活法时，开始思考希伯来书 10:1-14（方括号内为附加注释）。¹⁴

律法【即我所认为必须做的事，以取悦上帝、他人和自己】既是将来美事的影儿，不是本物的真像，总不能藉着每年常献一样的祭物叫那近前来的人得以完全【这些话指出，人们有时竭尽全力，却变得疲惫不堪】。若不然，献祭的事岂不早已止住了吗？因为礼拜的人，良心既被洁净，就不再觉得有罪了。但这些祭物是叫人每年想起罪来【无论我们做多少事，这些事只会提醒我们还有多少未完成的事】；因为公牛和山羊的血，断不能除罪。所以基督到世上来的时候，就说，神啊，祭物和礼物是你不愿意的；你曾给我预备了身体。燔祭和赎罪祭是你不喜欢的。那时我说，神啊，我来了，为要照你的旨意行；我的事在经卷上已经记载了。以上说：“祭物和礼物，燔祭和赎罪祭，是你不愿意的，也是你不喜欢的（这都是按着律法献的）”；后又说：“我来了为要照你的旨意行”；可见他是除去在先的，为要立定在后的。我们凭这旨意，靠耶稣基督，只一次献上他的身体，就得以成圣

【这应当改变我们做一切事的动机】。凡祭司天天站着侍奉神，屡次献上一样的祭物，这祭物永不能除罪。但基督献了一次永远的赎罪祭，就在神的右边坐下了【因基督已代表我们安息在上帝面前，我们就能

14. 我将希伯来书 10 章应用于倦怠的灵感归功于温斯顿·T·史密斯的一本小书，*Burned Out*。

在侍奉中同样存安息的心】。从此，等候他仇敌成了他的脚凳。因为他一次献祭，便叫那得以成圣的人永远完全【我们在自己的行为表现中苦苦搜寻、反倒精疲力竭。但这句经文才是我们所寻找的确据】。

旧约献祭制度完美映射了会走向倦怠的生命方式：我们日复一日地向上帝和他人尽本分，每个清晨却只是在提醒我们：一切必须重来。仿佛谁都无法长久满足，连献到上帝面前的，也总像差那么一点；因为生活的重复仿佛在厉声叫嚣：“多一点！多一点！再多一点！”起初，我们还庆幸能靠着努力去修补这困境；可当我们熟练这套自定的“补救方式”之后，才越发看见其有限。一言以蔽之，这就是倦怠——在身体、情绪、心思与灵性上全然耗尽。

正如新约成全了旧约，新约也为我们描绘出了一种没有倦怠的、健康生命的样式。基督在十字架上已成就的工作，使这些旧有的劳作脱离了虚妄与奴仆般的催逼。我们服侍，是对上帝接纳我们的回应，而非试图赚取他的喜悦。我们明白：有些事唯有基督能在人身上成就，我们既没有能力、也不必去承担这份重任。我们承认，自己的事工只是上帝全权治理周遭世界的一部分。这样，我们就能开始在（包括情感与时间分配上的）自由中侍奉。

当你尝试将这些原则应用于生活时，不妨用“安息中的工作”来总结所学。你能以安息的姿态投入劳碌，因你是在一位慈爱天父的看顾下侍奉：他的要求是公义的，并且已经藉着基督的降生、死亡与复活，确保了他所要成就的旨意终必成全。带着复活所买来的盼望，去工作、安息、享受生活吧。

“这些思考兼具神学深度、以福音为核心、满有谦卑，又给出了切实可行的建议。我对此推崇备至！”

——J. G. 格里尔，北卡罗来纳州达勒姆市高峰教会主任牧师

“在阐明人生规划的智慧原则后，《倦怠》这本书直指问题根源，继而带领我们寻求心灵的良药——在基督里的安息。”

——罗伯特·W. 凯勒曼，圣经辅导联盟执行主任

学 习 在 上 帝 所 赐 的 时 光 中 生 活

当那些曾赋予我们生命与活力的事物变得令人沮丧、耗尽心力时，倦怠便产生了。我们不断牺牲自己的喜乐与成就，去应付接踵而至的“下一件事”。对于投身上帝国度事工的基督徒而言，这是常见的危机；倦怠最终会让我们在基督徒服侍那“带着关怀的疲惫”与愤世嫉俗的麻木之间，选择后者。我们当如何避免这一陷阱？

布拉德·汉布里克指出，倦怠实则是我们生命管理失当的后果。他教导我们制定时间预算，避免在上帝所赐的时光中透支生活。他帮助我们铭记：当安息于上帝的公义之中，而非试图赚取他的接纳。

《真实生命福音》系列小册子由圣经辅导协会（ABC）出版，将基督永恒的盼望应用于当代信徒特有的挣扎之中。

“福音并非虚无缥缈的理念，不是一套哲学，也不是静止不变的道理，而是会主动动工、塑造、改变生命。我感恩圣经辅导协会所做的工作，让福音在这些真实的忧伤与痛苦中显出了分量。”

——马特·钱德勒，德克萨斯州花丘村教会主任牧师

布拉德·汉布里克是北卡罗来纳州达勒姆市高峰教会辅导牧师；《辅导与门徒训练期刊》主编；东南浸信会神学院圣经辅导学客座教授。

