

2026 年 8 月 3 日

By Rick Boxx

在平淡職場中尋得喜樂

FINDING JOY IN A SOMETIMES MUNDANE MARKETPLACE

《哈佛商業評論》有一篇文章指出，根據研究，要實現真正令人滿足的生活，需要三樣東西：成就感、意義和喜樂。然而，這項研究發現，雖然三者同等重要，但最難以捉摸的是喜樂。我們如何才能更好地理解並經歷更多的喜樂呢？

工作以外的生活。在這標題為「最忙碌的人如何找到喜樂」的文章，提出的第一個洞見是：人們如何安排工作以外的閒暇時間，比投入多少時間在工作上更為重要。研究表明，那些在閒暇時間中，經歷更多喜樂的人，往往也能在工作中找到更大的價值。聖經的教導也印證了這一點，如箴言 17 章 22 節告訴我們：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」

定期與他人連結。根據這篇文章，第二個關鍵是：人們從與他人一同參與活動中，所獲得的喜樂，遠多於獨自進行時。研究人員發現，當職場專業人士與他人共同參與活動時，所體驗到的喜樂更加豐富。這個觀察對於研讀聖經的人來說，不應感到意外。傳道書 4 章 9-10 節教導我們：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了！」你會有這樣的共鳴嗎？今天下班後，或本週某個時候，你可以多花時間與誰在一起呢？

選擇有成效的追求。研究確定，要體驗更高層次的喜樂，避免被動消極的追求是至關重要的。在漫長的工作日結束後，許多人選擇看電視、沉溺於社群媒體，或花時間打電玩。這些被動消極的追求佔用了時間，卻無法帶來喜樂。

在滿分 3 分的量表中，當投入積極的追求時，喜樂指數高達 2.4；但被動的活動所產生的喜樂，指數僅為 1.7。運動、興趣愛好和做義工，都是帶來更多喜樂的積極追求，遠超過被動地看電視或瀏覽社群媒體。正如羅馬書 14 章 17 節所宣告的：「因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。」

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 Web: 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>

個人熱情至關重要。最大化喜樂的第四個重要因素，是追隨我們的熱情。研究發現，與我們個人的成就感相符的活動，能提升生活滿足感。當投入那些讓你內心振奮的興趣愛好或熱情時，喜樂將會達到最大值。

我們在舊約聖經中，從大衛王身上找到了有力的見證。他寫道：「我就走到神的祭壇，到我最喜樂的神那裏。神啊，我的神，我要彈琴稱讚你。」(詩篇 43 篇 4 節)。大衛在向神彈奏敬拜音樂時，內心充滿振奮。有什麼事讓你的內心振奮呢？

活動多元化。最大化喜樂的最後一個因素，是讓你的活動多元化。找到熱情所在固然重要，但研究也揭示，只專注於單一領域存在著風險。當我們只投入一種熱情時，隨著時間推移，回報可能會逐漸遞減。如果只有一種熱情，最終會讓樂趣減退，因此讓活動多元化，可以帶來更豐富的果效。

以下是支持這一點的聖經原則：「你要分給七人，或分給八人，因為你不知道將來有什麼災禍臨到地上。」(傳道書 11 章 2 節)。雖然這個多元化的原則，通常與投資相關，但在你活動產生多元化的價值上，同樣具有參考意義。

@2026 版權所有。經許可改編自「UBN 誠信時刻」，關於職場工作中信仰議題的評論。UBN (非常規企業聯盟) 是一個服務小型企業界的國際性職場信仰事工。UBN 的官網：www.unconventionalbusiness.org

反省與問題討論

- 第一、你在工作中找到喜樂了嗎？還是你的工作只是一種，你為了維持理想生活方式，並讓自己能追求真正喜愛的活動，而不得不忍受的「必要之惡」呢？請解釋你的答案。
- 第二、我們常常將「快樂」和「喜樂」這兩個詞交替使用。但兩者之間有區別嗎？如果有，你認為區別在哪裡呢？
- 第三、在「被動式追求」與「主動式追求」之間進行對比。有時候從事被動式追求一定是錯的嗎？我們該如何在這兩類活動之間找到適切的平衡呢？
- 第四、一個人的屬靈信仰，如何影響，或應當如何影響我們所經歷的喜樂，無論是透過工作、與家人朋友相處的時光，還是個人的追求？根據哥林多後書 5 章 20 節，當你進入職場時，你是作為耶穌基督的大使，這讓你感到喜樂嗎？

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 Web: 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>

挑戰思考

本週花時間思考，這篇週一嗎哪所提及的，實現充實生活的三個面向：成就感、意義和喜樂。以 1 到 10 分來評估，你會如何評分呢？特別專注在喜樂上。你是否覺得自己在工作 and 整體生活中，找到了真正的喜樂呢？為了幫助你進行這項評估，請詢問一位好友、導師或信任的顧問，邀請他們分享，他們是否在你的生命中看見喜樂的明顯流露。

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：詩篇 95:1-7、帖撒羅尼迦前書 5 章 16-18 節)

詩篇 5 篇 11-12 節

5:11 凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們；又願那愛你名的人都靠你歡欣。

5:12 因為你必賜福與義人；耶和華啊，你必用恩惠如同盾牌四面護衛他。

詩篇 100 篇 1-3 節

100:1 普天下當向耶和華歡呼！

100:2 你們當樂意事奉耶和華，當來向他歌唱！

100:3 你們當曉得耶和華是神！我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊。

約翰福音 15 章 9-11 節

15:9 我愛你們，正如父愛我一樣；你們要常在我的愛裏。

15:10 你們若遵守我的命令，就常在我的愛裏，正如我遵守了我父的命令，常在他的愛裏。

15:11 這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足。

雅各書 1 章 2-4 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，毫無缺乏。

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 Web: 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>
