

工作不內耗，身心養正好：職場福祉的靈性實踐

導言：工作的意義

正如蠟燭為照亮他人而存在，人的靈魂本質在於慷慨奉獻。我們通過服務他人實現生命最高目標——付出時間、精力、知識與資源，如同「結出美好果實，使眾人得益處」。工作就是“給予”的最佳體現。阿博都-巴哈啟示我們：「藝術、科學及一切技藝皆屬崇拜。當一個人竭盡所能製作信箋，以全心追求完美時，他正是在讚美上帝。」這揭示了一個深刻真理：懷抱高尚動機與服務意願的每一分努力，都是對生命的禮贊。每個人，不管他的財富積累有多少，都必須工作，不管是有物質報酬或是收入的。

一、職場現實與心靈

遺憾的是，現代職場中，我們每日三分之一時間有可能是沉浸於隱性霸凌與工作倦怠交織的困境。背後議論、情緒攻擊等行為不僅侵蝕信任，更形成「壓力閉環」：情緒衰竭使熱情枯竭，去人性化讓關係冷漠，成就感低落剝奪工作意義。這些狀態若持續，將引發失眠、焦慮等身心症狀，最終遮蔽我們與工作本質的連接。我們為什麼不去探究這問題的根源呢？

二、建構心靈防護體系

A) 個人層面：構築內在防線

1. 識別並清理“精神污染”

核心認知：將“背後議論”視為消耗能量、污染氛圍的“精神毒素”。

具體行動：當捲入此類對話時，溫和而堅定地反問：“這樣的討論，對解決問題有幫助嗎？”以此引導對話回歸建設性軌道。

2. 重塑工作的意義

心態轉變：將工作從“換取薪水的任務”，重新定義為“用專業能力為他人創造價值”的實踐。

具體行動：

誠信負責：守時守信，對自己的工作成果負責。

追求卓越：將工作做到最好，以此表達對他人和自己的尊重。

視職場為修煉場：把工作挑戰視為鍛煉品格、提升心性的機會。

3. 培養內在的喜悅之源

核心理解：真正的、持久的喜悅源於內在，而非外在評價。

具體行動：培養每日的靈性習慣，如靜心反思、記錄感恩、閱讀啟迪文字等，以此建立穩定平和的內在核心。

4. 追求“連貫且平衡”的生活

核心概念：幸福來源於物質、社會、道德、靈性四個維度的協同發展。

具體內涵：管理好物質需求，經營溫暖人際關係，行事遵循道德準則，並與生命深層意義保持連接。四者和譜，方能體驗深沉的滿足。

B) 團隊層面：構建支持性生態

1. 從“同事”到“共同體”

核心理念：推動團隊關係從獨立的“我”，轉變為休戚與共的“我們”。

具體做法：

強調“我們的目標”，培養集體責任感。

共用成功，共擔挑戰，不互相指責。

彼此關心，看見工作角色背後完整的“人”。

2. 營造心理安全感

核心理念：創造一個可以放心說“我不知道”、“我錯了”的環境。

具體做法：

- 領導者帶頭示範，主動分享自己的不足與困惑。
- 將脆弱視為信任的橋樑，而非弱點。
- 用傾聽與理解回應問題，讓每個成員都能做真實的自己。

3. 培育建設性回饋文化

核心理念：回饋的目的是共同改進，而非個人指責。核心問題是：“我們如何能共同做得更好？”

具體做法：

- 回饋需對事不對人，描述具體行為及其影響。
- 多使用“我們”來凝聚團隊，共同面對問題。
- 將回饋視為一份促進成長的“禮物”來贈送和接收。

三、從理念到生命的實踐

阿博都-巴哈的箴言照亮前路：「個人的榮耀在於成為社會福祉的源泉。」具體可化為：

- 準備報告時，思考如何透過這份檔幫助團隊看見新可能
- 參與會議時，以「服務心」傾聽並貢獻智慧
- 面對挑戰時，視其為鍛鍊韌性與創新力的契機

當我們如工匠般專注打磨工作，便能在其中體驗「崇拜的甜美」——那種源自全心投入的滿足感。正如所示：「工作的完美是人類最大回報，當見證努力結出碩果時，我們即成世間最幸福之人。」

四、成長的代價與獎賞

職場是生命成長的聖殿，而成長往往伴隨蛻變的陣痛。須知：

- 真正的犧牲是「為鑽石放下卵石」的智慧
- 超越自我才能承接更大恩典，如阿博都-巴哈所言：「未入犧牲之境者，難獲恩惠與恩典」
- 慷慨付出帶來意想不到的品格淬煉，促成獨特的心靈轉化

反思、討論題：

- 1) 從物質、道德、社交、靈性四維度，檢視當前最需要建立的防護機制是什麼？本週可開始的三個小行動是？
- 2) 當聽見同事被議論時，如何用「我們不妨直接與他溝通？」這類語言轉化氛圍？請設計屬於自己的應對腳本。
- 3) 回憶工作中最觸動內心的時刻：其中蘊含著哪些服務、創造或連結的質素？如何讓這些質素在日常工作中延展？
- 4) 設想未來一月可能面臨的誠信考驗。堅守原則可能帶來什麼短期壓力？長期又將如何塑造你的職業人格與內心安寧？
- 5) 作為團隊成員，你可通過哪三個具體行動（如主動感謝、分享資源、維護缺席者）提升集體幸福感？這些行動如何引發良性循環？