

倦怠

你发觉早上起床上班十分困难。过去工作是令人兴奋的，而你期盼着你能为别人做些什么，但是现在你只感到疲惫并且需要大量的精力爬下床。你想知道什么地方出问题了。难道你患有倦怠？一个真正委身的跨文化工人会倦怠吗？你或许才在你的第一任期；在短短几年的时间内你不可能会倦怠吧？难道神不会让你免于倦怠吗？倦怠是否比朽坏好？那首老福音歌是怎么说，“主啊我愿为你烧尽”？让我们来仔细思索这些问题。

我如何知道我倦怠了？

虽然说感到疲惫与不想去工作是倦怠的一部份，倦怠不仅仅是这些。倦怠发生在提供帮助的专业人士身上，诸如医生、护士、社工、心理医生、牧师与跨文化工人。倦怠的三个主要症状是：

● 情感耗竭

精疲力尽是比生理还要多，它是情感上的，“同情疲劳”。你感到被榨干。你感到用尽了。人们带来的需要令你感到不知所措。这并不是说你不愿帮忙，你只是不再具备帮忙的能力。

● 人格解体

为保护自己，你开始减少与他人的密切关系。你开始没有注意到那些需要帮助的人民。你忽视他们的要求。你开始对你前来服事的人们不礼貌。你变得粗暴、固执且冷嘲热讽，放下百姓。你把人看作物品。过去你透过玫瑰色的眼镜观看人们；现在你则戴起锈色的眼镜。

● 个人成就感降低

无论你是否失去效用，你感到无能。你开始发觉你成为人们所不喜欢的那一类人。过去你是敏感且有爱的，但你发现你变得冷漠且漠不关心。你发觉你没有完成你认为神呼召你做的事情，并且你怀疑你是否仍然能够听见祂的声音。

倦怠往往是由于长时间的持续压力而非短时间的巨大压力造成的。倦怠不是一夜发生的，但是它悄悄的在你不注意的时候产生。其他的跨文化工人往往比你还要早发现它的存在，但若是你定期自我检查，你可以发现它。倦怠不是精神疾病，却是一种现象，除了对你以及你的家人造成影响外亦会大量的降低你身为跨文化工人的效率。

什么造成倦怠？

倦怠的主要来源有三个，而倦怠是否会产生取决于所有的三个。了解这些可以警讯你这些原因，并帮助你评估你是否有倦怠的风险。

● 社交

做一个跨文化工人是你不能不跟人往来，而这就是倦怠的原因。"问题人物"比"宜人者"需要更多你的关注。因此即便是好的人你开始视为问题人物。你应该是有礼、委婉且有爱心的，因此你感觉你不能表达内心感受到的失望与沮丧。你微笑并且做一些回避的言论而非表达你的感受。从你帮助的人那里得到的不是"谢谢你"而是怀疑。有些人们你十分喜爱，但你却却步不敢与他们亲近，因为你知道很快的你会回到你的祖国。与其建立亲密的关系数个月后破坏它还不如不要建立关系。

● 系统

你的工作设定可能是倦怠的原因。语言学校是如此令人沮丧。当你抵达现场，这似乎显得更加势不可挡。那么多人要认识，该做的事那么多，而时间却是那么少。你是在做神的事工，有这样的需要，怎么会有时间去休息或渡假。你的跨文化工人同工试图为计画募款，而你知道他们向同一群人募款。你牧区的上级理当是鼓励，但他有许多的批评而且所有的赞美似乎都是用"但...."收尾。计画、政策与程序。在你开始一个计画前就有许多的红胶条，随后是当你执行时的进度报告，而在你结束后还有更多的报告。

● 自我

你自己可能是你倦怠的原因。若你缺乏自信或低自尊，你会是倦怠的候选者。若你是优柔寡断的、顺从的、被动的、焦虑得且失败时自责的，你是一名候选者。若你对于成就、认同与情感的需求太高，你是一名候选者。若你急躁、易怒且不知道如何处理奋怒与冲突，你是一名候选者。

一个真正委身的跨文化工人会倦怠吗？

不仅是委身的跨文化工人会倦怠，越是投入，他们越有可能会倦怠。若有人抱持着旅游与刺激为主要动机，蒙混过筛选阶段，他们很容易战胜它。然而越是"理想"的跨文化工人，怀抱着使人悔改转向基督、关怀他人的心以及高期待者，更有可能倦怠。

一个相关问题是，“第一次的跨文化工人会倦怠吗？”同样的，答案是他们是倦怠的最大风险族。对于任何一个助人的职业而言，工作的前五年是倦怠的最高风险期。那正好是大多数机构第一次跨文化与语言学院的时期。这个新同工充满理想与高度期望。当现实开始浮现，第一次跨文化的跨文化工人开始倦怠。

倦怠的影响是什么？

当跨文化工人倦怠时，许多人付出了代价。它影响所有与他们接触的人。

- **个人**：除了情感与生理上的疲倦，个人可能遇到睡眠不安稳、噩梦、疾病或忧郁症与有时使用药物或酒精等问题。
- **家人与其他跨文化工人**：倦怠的跨文化工人开始期待他人完善。此造成家庭与办公室内的急躁、争吵与争战。他们准备好面对几乎所有人的需求，除了他们自己的家庭与其他跨文化工人的。
- **人们**：除了无理、轻率与把他人视作物品外，倦怠的跨文化工人可能开始旷工、转移去教育他人、寻求与工作团队同工或调职到管理阶层。这些行为是为了避免与人们的接触，但可能没有意识到这个动机。

倦怠是可以治疗的吗？

是的，若及时发现。倦怠到实际离开牧区的跨文化工人较不可能回归。这些人从他们的倦怠中康复，但他们通常调职到其他类型的工作。因此，及早发现倦怠并且采取预防措施使其不再变坏是非常重要的。当倦怠已有很大进展，你可能会感觉到你已经倦怠了，但是在初期你可能没注意到它。最好的初期警讯系统不是你自己，而是愿意指出你倦怠征兆的人。当然，你是他们最好的初期警讯系统，所以定期互相检测。

可以预防倦怠吗？

是的！你可以做许多能预防倦怠的事。以下是一些建议：

- **设定实际可行的目标**。设定特定的目标，所以你会知道你什么时候会实现它们。当然，你希望拯救世界，但你不会单独完成它。
- **不要陷入老套而感到枯燥乏味**。变化你做事的方法，使它们不成为常规。

- 休息一下。这包含不同种类的休息：(1)茶歇-早上与下午。(2)午餐-不要在那时赶工；离开办公室。(3)每周一天-你被造遵守安息日；若有需要你可以出城。(4)假期-你不能全年无休，一年接着一年。
- 不要将事情个人化。你不需要为所有的错误负责。
- 将你的工作留在工作地。当你回家面对家人，好好享受。
- 学习自嘲。你并非不可或缺的，你可以做些好笑的事。
- 拥有一个支持小组。你需要有人激励你，并且做为一个准则，让你可以实际的衡量你自己。
- 过你自己的生活。拥有一些你乐于定期做的嗜好或行为。
- 改变工作。若其他的都失败，在你的使命中询问另一个工作。

这些都说起来容易，做起来难，但它们是可以做到的。约翰福音四章耶稣亲自在一个著名的跨文化事件中为我们建立范本。因旅行他感到疲惫，所以他在井边坐下，并打发他的朋友去张罗午餐。因他口渴所以向人要水喝，然后他与她攀谈起来。若耶稣可以坐下来休息，享用凉水，并且与路过的人聊天，我们当然也可以这么做。另一种选择是让你与其他与你一同生活工作的人痛苦，其往往导致你离开工作。

出处

原文作者: Ron Koteskey, [Burnout](#)

检自: crossculturalworkers.com

经许可使用。