

## 倦怠

你發覺早上起床上班十分困難。過去工作是令人興奮的，而你期盼著你能為別人做些什麼，但是現在你只感到疲憊並且需要大量的精力爬下床。你想知道什麼地方出問題了。難道你患有倦怠？一個真正委身的跨文化工人會倦怠嗎？你或許才在你的第一任期；在短短幾年的時間內你不可能會倦怠吧？難道神不會讓你免於倦怠嗎？倦怠是否比朽壞好？那首老福音歌是怎麼說，"主啊我願為你燒盡"？讓我們來仔細思索這些問題。

### 我如何知道我倦怠了？

雖然說感到疲憊與不想去工作是倦怠的一部份，倦怠不僅僅是這些。倦怠發生在提供幫助的專業人士身上，諸如醫生、護士、社工、心理醫生、牧師與跨文化工人。倦怠的三個主要症狀是：

#### ● 情感耗竭

精疲力盡是比生理還要多，它是情感上的，"同情疲勞"。你感到被榨乾。你感到用盡了。人們帶來的需要令你感到不知所措。這並不是說你不想幫忙，你只是不再具備幫忙的能力。

#### ● 人格解體

為保護自己，你開始減少與他人的密切關係。你開始沒有注意到那些需要幫助的人民。你忽視他們的要求。你開始對你前來服事的人們不禮貌。你變得粗暴、固執且冷嘲熱諷，放下百姓。你把人看作物品。過去你透過玫瑰色的眼鏡觀看人們；現在你則戴起鏽色的眼鏡。

#### ● 個人成就感降低

無論你是否失去效用，你感到無能。你開始發覺你成為人們所不喜歡的那類人。過去你是敏感且有愛的，但你發現你變得冷漠且漠不關心。你發覺你沒有完成你認為神呼召你做的事情，並且你懷疑你是否仍然能夠聽見祂的聲音。

倦怠往往是由於長時間的持續壓力而非短時間的巨大壓力造成的。倦怠不是一夜發生的，但是它悄悄的在你不注意的時候產生。其他的跨文化工人往往比你還要早發現它的存在，但若是你定期自我檢查，你可以發現它。倦怠不是精神疾病，卻是一種現象，除了對你以及你的家人造成影響外亦會大量的降低你身為跨文化工人的效率。

## 什麼造成倦怠？

倦怠的主要來源有三個，而倦怠是否會產生取決於所有的三個。瞭解這些可以警訊你這些原因，並幫助你評估你是否有倦怠的風險。

### ● 社交

做一個跨文化工人是你不能不跟人往來，而這就是倦怠的原因。"問題人物"比"宜人者"需要更多你的關注。因此即便是好的人你開始視為問題人物。你應該是有禮、委婉且有愛心的，因此你感覺你不能表達內心感受到的失望與沮喪。你微笑並且做一些迴避的言論而非表達你的感受。從你幫助的人那裡得到的不是"謝謝你"而是懷疑。有些人們你十分喜愛，但你卻卻步不敢與他們親近，因為你知道很快的你會回到你的祖國。與其建立親密的關係數個月後破壞它還不如不要建立關係。

### ● 系統

你的工作設定可能是倦怠的原因。語言學校是如此令人沮喪。當你抵達現場，這似乎顯得更加勢不可擋。那麼多的人要認識，該做的事那麼多，而時間卻是那麼少。你是在做神的事工，有這樣的需要，怎麼會有時間去休息或渡假。你的跨文化工人同工試圖為計畫募款，而你知道他們向同一群人募款。你牧區的上級理當是鼓勵，但他有許多的批評而且所有的讚美似乎都是用"但...."收尾。計畫、政策與程序。在你開始一個計畫前就有許多的紅膠條，隨後是當你執行時的進度報告，而在你結束後還有更多的報告。

### ● 自我

你自己可能是你倦怠的原因。若你缺乏自信或低自尊，你會是倦怠的候選者。若你是優柔寡斷的、順從的、被動的、焦慮得且失敗時自責的，你是一名候選者。若你對於成就、認同與情感的需求太高，你是一名候選者。若你急躁、易怒且不知道如何處理奮怒與衝突，你是一名候選者。

## 一個真正委身的跨文化工人會倦怠嗎？

不僅是委身的跨文化工人會倦怠，越是投入，他們越有可能會倦怠。若有人抱持著旅遊與刺激為主要動機，蒙混過篩選階段，他們很容易戰勝它。然而越是"理想"的跨文化工人，懷抱著使人悔改轉向基督、關懷他人的心以及高期待者，更有可能倦怠。

一個相關問題是，"第一次的跨文化工人 會倦怠嗎？" 同樣的，答案是他們是倦怠的 最大風險族。對於任何一個助人的職業而言，工作的前五年是倦怠的最高風險期。那正好是大多數機構第一次跨文化與語言學院的時期。這個新同工充滿理想與高度期望。當現實開始浮現，第一次跨文化的跨文化工人開始倦怠。

### **倦怠的影響是什麼？**

當跨文化工人倦怠時，許多人付出了代價。它影響所有與他們接觸的人。

- **個人**：除了情感與生理上的疲倦，個人可能遇到睡眠不安穩、噩夢、疾病或憂鬱症與有時使用藥物或酒精等問題。
- **家人與其他跨文化工人**：倦怠的跨文化工人開始期待他人完善。此造成家庭與辦公室內的急躁、爭吵與爭戰。他們準備好面對幾乎所有人的需求，除了他們自己的家庭與其他跨文化工人的。
- **人們**：除了無理、輕率與把他人視作物品外，倦怠的跨文化工人可能開始曠工、轉移去教育他人、尋求與工作團隊同工或調職到管理階層。這些行為是為了避免與人們的接觸，但可能沒有意識到這個動機。

### **倦怠是可以治療的嗎？**

是的，若及時發現。倦怠到實際離開牧區的跨文化工人較不可能回歸。這些人從他們的倦怠中康復，但他們通常調職到其他類型的工作。因此，及早發現倦怠並且採取預防措施使其不再變壞是非常重要的。當倦怠已有很大進展，你可能會感覺到已經倦怠了，但是在初期你可能沒注意到它。最好的初期警訊系統不是你自己，而是願意指出你倦怠徵兆的人。當然，你是他們最好的初期警訊系統，所以定期互相檢測。

### **可以預防倦怠嗎？**

是的！你可以做許多能預防倦怠的事。以下是一些建議：

- **設定實際可行的目標**。設定特定的目標，所以你會知道你什麼時候會實現它們。當然，你希望拯救世界，但你不會單獨完成它。
- **不要陷入老套而感到枯燥乏味**。變化你做事的方法，使它們不成為常規。

- 休息一下。這包含不同種類的休息：(1)茶歇 - 早上與下午。(2)午餐 - 不要在那時趕工；離開辦公室。(3)每周一天 - 你被迫遵守安息日；若有需要你可以出城。(4)假期 - 你不能全年無休，一年接著一年。
- 不要將事情個人化。你不需要為所有的錯誤負責。
- 將你的工作留在工作地。當你回家面對家人，好好享受。
- 學習自嘲。你並非不可或缺的，你可以做些好笑的事。
- 擁有一個支持小組。你需要有人激勵你，並且做為一個準則，讓你可以實際的衡量你自己。
- 過你自己的生活。擁有一些你樂於定期做的嗜好或行為。
- 改變工作。若其他的都失敗，在你的使命中詢問另一個工作。

這些都說起來容易，做起來難，但它們是可以做到的。約翰福音四章耶穌親自在一 個著名的跨文化事件中為我們建立範本。因旅行他感到疲憊，所以他在井邊坐下，並打發他的朋友去張羅午餐。因他口渴所以向人要水喝，然後他與她攀談起來。若耶穌可以坐下來休息，享用涼水，並且與路過的人聊天，我們當然也可以這麼做。另一種選擇是讓你與其他與你一同生活工作的人痛苦，其往往導致你離開工作。

---

#### 出處

原文作者: Ron Koteskey, [Burnout](#)

檢自: [crossculturalworkers.com](http://crossculturalworkers.com)

經許可使用。