



領袖生命事工網

享受領導 – 活現不急忙的領導力

第二堂 急忙的領袖



內容



01

急忙的領導
急忙的真像
急忙的後遺症
停一停，想一想

02

手機的影響
手機強迫症測驗
分析與建議

急忙的領導



quick to do and slow to be;
quick to speak but slow to listen;
quick to teach and slow to learn;
quick to lead others but slow to let
God lead them beside his still waters.

行事太快，卻慢於成長；
說得太快，卻慢於聆聽；
教得太快，卻慢於學習；
領導太快，卻慢於讓神領你到祂安
靜的水邊。

急忙的真像

- ① 工作狂，A型，追求速度，手機不離手，同時間做多項事情，排滿的日程，許多活動。
- ② 整天忙於聯絡，滿足各種需求，議程，訴求、發展、完不了的待辦事項、頭腦中不斷湧現的思緒...必須跑得越來越快，即使能量似乎已經耗盡了。
- ③ 靜下來思考：要快要忙，根源是甚麼？控制？焦慮？或人在江湖身不由己？
- ④ 我們的憂慮不能令我們的壽歲多加一刻！（太六27）



急忙的後遺症

1. 焦慮會推動人做更多，卻永遠做不完。
2. 讓人察覺不到不健康的動機，充滿了自己的議程，越來越靠自己而不自知。
3. 墮入身份陷阱：I' m what I do, I' m what I have & I' m what people say而做多些、要多些和賺取讚賞多些！（盧雲）
4. 當計劃大的活動，製作精彩的節目，短期的成效量度...我感到一種控制感，一種成就感，驅使我做更多。

停一停。想一想。我在做甚麼？

1. 甚麼造成我們的匆忙？背後有甚麼驅動力？
2. 我們的帶領，能讓跟從者靈命更成熟？更能發揮恩賜，滿有影響力？
3. 急忙可以是unholy，讓我們事奉沒有果子？
4. 急忙就等同有產量和成效嗎？
5. 我真的很在求神的國和神的義嗎？我的忙能經歷到神將其餘的需要，都賜給我嗎？
6. 若是為了回應神的旨意，急忙都是神聖的嗎？
7. 我不慣安靜，也只睡很少，自然能做很多，匆忙沒問題吧？
8. 真是人在江湖，沒法不停止忙碌呢！如何取回掌控呢？

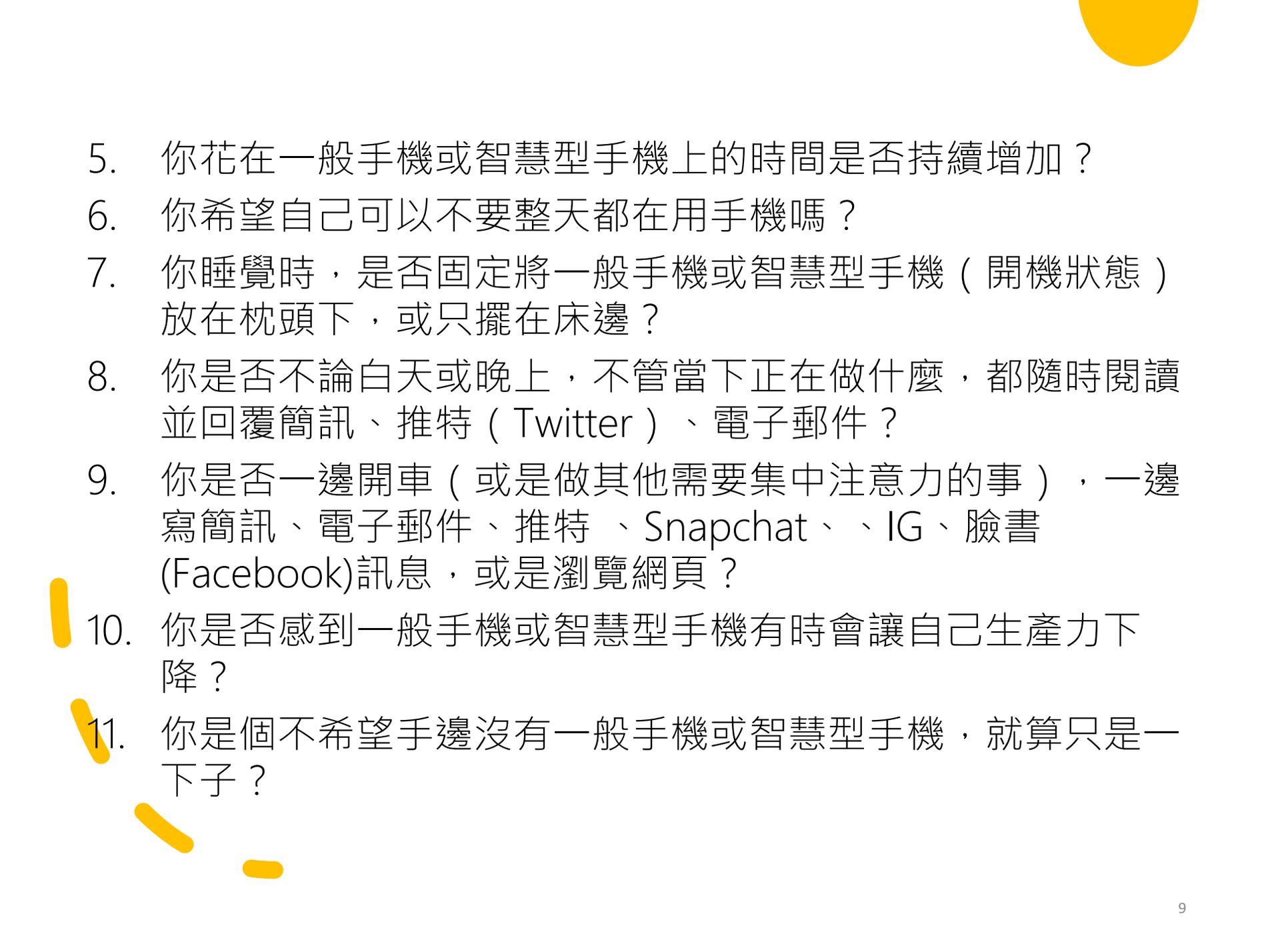
手機的影響

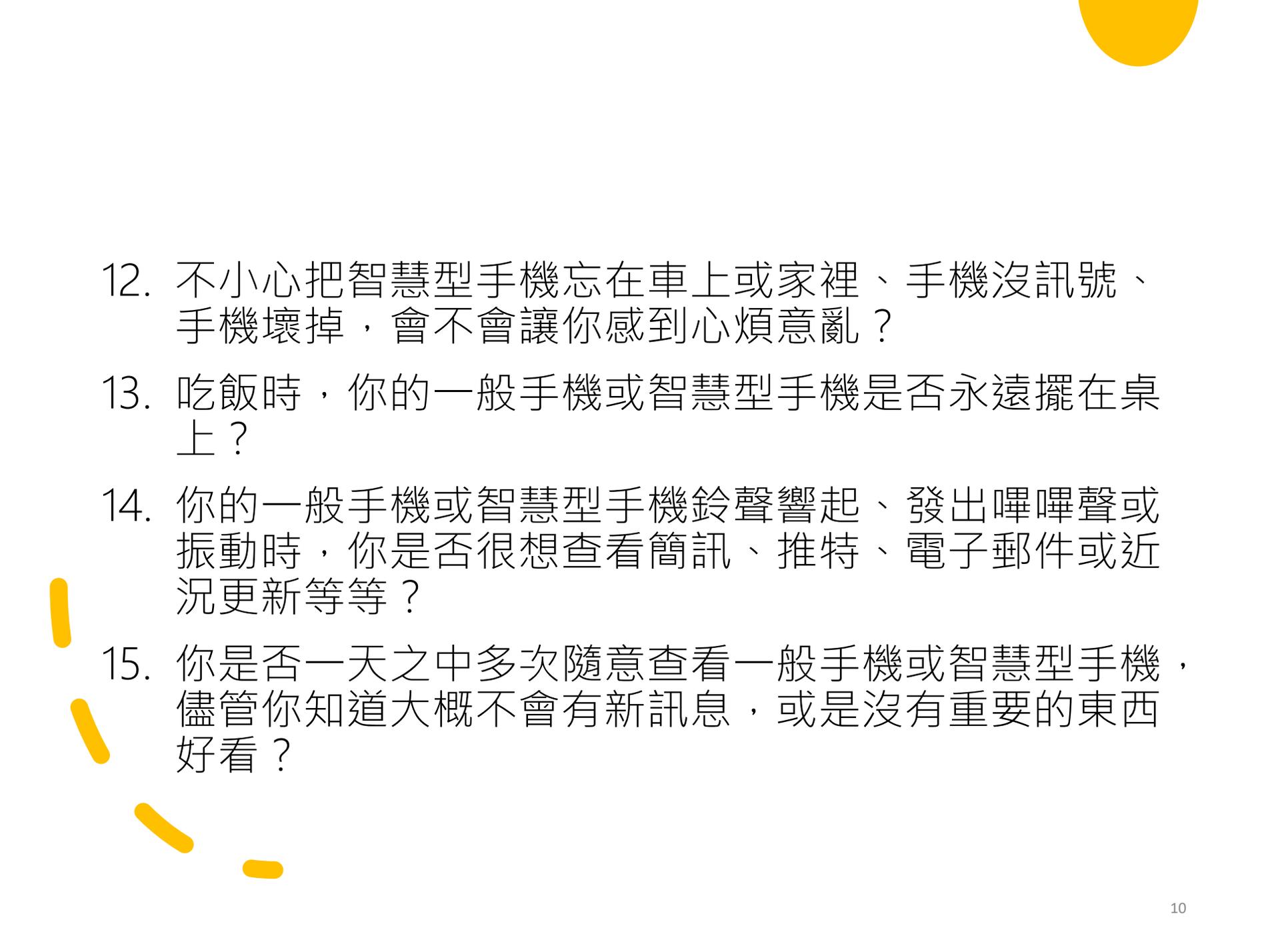
1. **上癮影響**：手機的設計會讓我們上癮。研究顯示過量使用手機，帶來衝動、負面的自我形象、影響睡眠(藍光)、帶來焦慮、壓力、抑鬱、專注力不足、自戀、減少同理心、強迫症。
2. **妨礙與人的關係**：也減少人際深入的互動和關連。
3. **逃避自己**：想起手機時會釋放多巴胺。焦慮時，手機有獎勵作用 - 電子奶嘴，用來逃避不開心或焦慮的事情。
4. **縮短專注力**：久之，人就缺少安靜、深度思想和自省。
5. **追求肯定**：社交媒體例如IG，看到回應，看到讚也讓人不斷追求肯定。手機設定(Apps)持續提供新鮮感，所以多巴胺會持續分泌。但社交媒體帶來錯誤價值和假象，讓人在比較中更沮喪。
6. **資訊overload**：產生疲勞，散漫，難以記憶。

「手機強迫症測驗」

Smartphone Compulsion Test

- 格林菲爾德博士是「網路科技成癮中心」(Center for Internet and Technology Addiction) 創始人與康乃狄克大學醫學院精神病學教授。
- **如果以下問題說中你的情況，就把那條圈起來：#15**
 1. 你是否不知不覺中，花了很多時間在一般手機或智慧型手機上？
 2. 你是否沒事就看著一般手機或智慧型手機來打發時間？
 3. 你使用一般手機或智慧型手機時，時間是否莫名其妙就不見了？
 4. 你打簡訊、用推特、臉書 (Twitter、Facebook、IG)、寫電子郵件的時間，是否多過與人面對面的交談？

- 
5. 你花在一般手機或智慧型手機上的時間是否持續增加？
 6. 你希望自己可以不要整天都在用手機嗎？
 7. 你睡覺時，是否固定將一般手機或智慧型手機（開機狀態）放在枕頭下，或只擺在床邊？
 8. 你是否不論白天或晚上，不管當下正在做什麼，都隨時閱讀並回覆簡訊、推特（Twitter）、電子郵件？
 9. 你是否一邊開車（或是做其他需要集中注意力的事），一邊寫簡訊、電子郵件、推特、Snapchat、IG、臉書（Facebook）訊息，或是瀏覽網頁？
 10. 你是否感到一般手機或智慧型手機有時會讓自己生產力下降？
 11. 你是個不希望手邊沒有一般手機或智慧型手機，就算只是一下子？

- 
12. 不小心把智慧型手機忘在車上或家裡、手機沒訊號、手機壞掉，會不會讓你感到心煩意亂？
 13. 吃飯時，你的一般手機或智慧型手機是否永遠擺在桌上？
 14. 你的一般手機或智慧型手機鈴聲響起、發出嗶嗶聲或振動時，你是否很想查看簡訊、推特、電子郵件或近況更新等等？
 15. 你是否一天之中多次隨意查看一般手機或智慧型手機，儘管你知道大概不會有新訊息，或是沒有重要的東西好看？

分析

格林菲爾德博士的得分分析：

- 一分-兩分：你行為正常，但不代表你該活在智慧型手機的世界裡。
- 三分-四分：你的行為傾向有問題或強迫性的手機使用方式。
- 五分以上：你大概已經出現有問題或強迫性的智慧型手機使用模式。
- 超過八分：如果超過八分，可能要考慮諮詢專治行為成癮的心理醫師、精神科醫師、心理治療師。

建議

- ✓嘗試手機fasting, 人會漸漸慢下來，發展其他健康嗜好。
- ✓改變你與手機的關係，能改變你的生命與人的關係，並與神的關係。



- ✓John Orthberg提出從生命中消滅“忙亂”，是一生的事業！
- ✓取回生命的控制權，決定時間的應用。



你們要休息，要知道我是神。

詩45:1

主耶和華以色列的聖者
曾如此說：你們得救在乎
歸回安息，你們得力在乎
平靜安穩，你們竟自不肯。

賽30:15

