



領袖生命事工網

享受领导 - 活现不急忙的领导

第二堂 急忙的领袖



内 容



01

急忙的领导
急忙的真像
急忙的后遗症
停一停，想一想

02

手机的影响
手机强迫症测验
分析与建议

急忙的领导

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，却慢于成长；
说得太快，却慢于聆听；
教得太快，却慢于学习；
领导太快，却慢于让神领你到祂安
静的水边。

急忙的真像

- ① 工作狂，A型，追求速度，手机不离手，同时间做多项事情，排满的日程，许多活动。
- ② 整天忙于联络，满足各种需求，议程，要求、发展、完不了的待办事项、头脑中不断涌现的思绪...必须跑得越来越快，即使能量似乎已经耗尽了。
- ③ 静下来思考：要快要忙，根源是甚么？控制？焦虑？或人在江湖身不由己？
- ④ 我们的忧虑不能令我们的寿岁多加一刻！（太六27）



急忙的后遗症

1. 焦虑会推动人做更多，却永远做不完。
2. 让人察觉不到不健康的动机，充满了自己的议程，越来越靠自己而不自知。
3. 堕入身份陷阱：I' m what I do, I' m what I have & I' m what people say而做多些、要多些和赚取赞赏多些！（卢云）
4. 当计划大的活动，制作精彩的节目，短期的成效量度...我感到一种控制感，一种成就感，驱使我做更多。

停一停。想一想。我在做甚么？

1. 甚么造成我们的匆忙？背后有甚么驱动力？
2. 我们的带领，能让跟从者灵命更成熟？更能发挥恩赐，满有影响力？
3. 急忙可以是unholy，让我们事奉没有果子？
4. 急忙就等同有产量和成效吗？
5. 我真的在求神的国和神的义吗？我的忙能经历到神将其余的需要，都赐给我吗？
6. 若是为了回应神的旨意，急忙都是神圣的吗？
7. 我不惯安静，也只睡很少，自然能做很多，匆忙没问题吧？
8. 真是人在江湖，没法不停止忙碌呢！如何取回掌控呢？

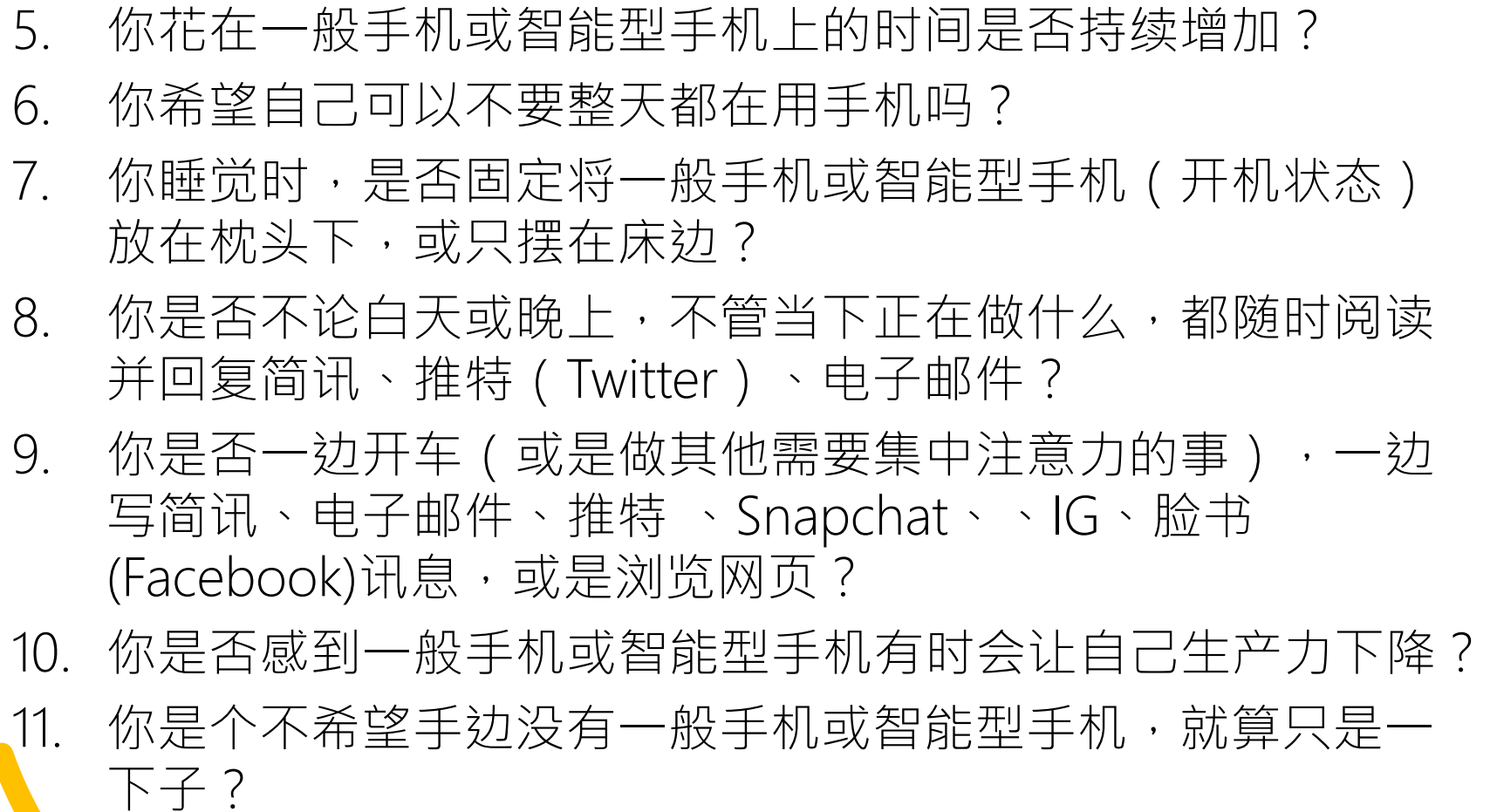
手机的影响

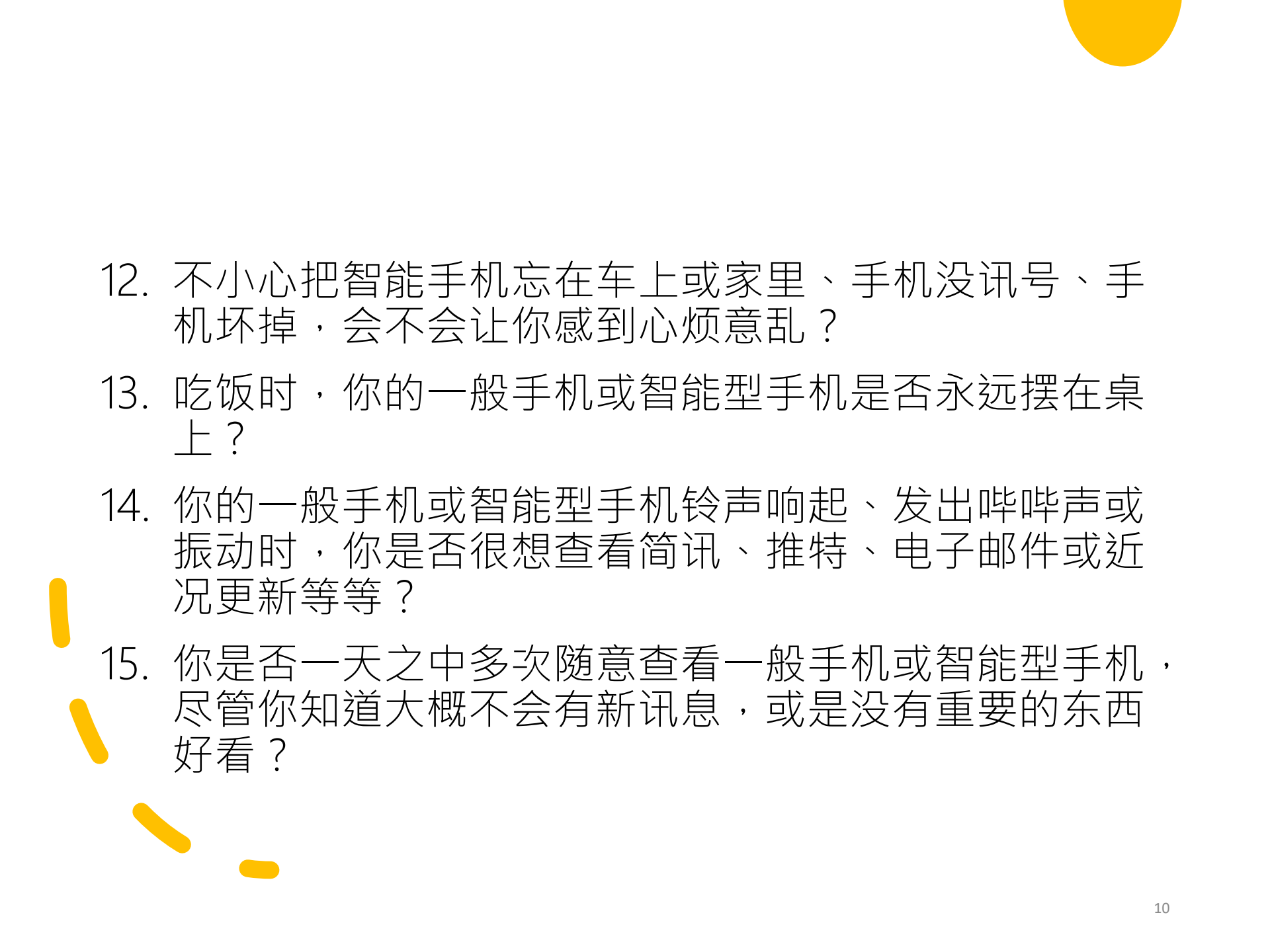
1. **上瘾影响**：手机的设计会让我们上瘾。研究显示过量使用手机，带来冲动、负面的自我形象、影响睡眠(蓝光)、带来焦虑、压力、抑郁、专注力不足、自恋、减少同理心、强迫症。
2. **妨碍与人的关系**：也减少人际深入的互动和关连。
3. **逃避自己**：想起手机时会释放多巴胺。焦虑时，手机有奖励作用 - 电子奶嘴，用来逃避不开心或焦虑的事情。
4. **缩短专注力**：久之，人就缺少安静、深度思想和自省。
5. **追求肯定**：社交媒体例如IG，看到回应，看到赞也让人不断追求肯定。手机设定(Apps)持续提供新鲜感，所以多巴胺会持续分泌。但社交媒体带来错误价值和假象，让人在比较中更沮丧。
6. **信息overload**：产生疲劳，散漫，难以记忆。

「手机强迫症测验」

Smartphone Compulsion Test

- 格林菲尔德博士是「网络科技成瘾中心」(Center for Internet and Technology Addiction) 创始人，与康涅狄格大学医学院精神病学教授。
- **如果以下问题说中你的情况，就把那条圈起来：#15**
 1. 你是否不知不觉中，花了很多时间在一般手机或智能型手机上？
 2. 你是否没事就看着一般手机或智能型手机来打发时间？
 3. 你使用一般手机或智能型手机时，时间是否莫名其妙就不见了？
 4. 你打简讯、用推特、脸书 (Twitter 、 Facebook 、 IG) 、写电子邮件的时间，是否多过与人面对面的交谈？

- 
5. 你花在一般手机或智能型手机上的时间是否持续增加？
 6. 你希望自己可以不要整天都在用手机吗？
 7. 你睡觉时，是否固定将一般手机或智能型手机（开机状态）放在枕头下，或只摆在床边？
 8. 你是否不论白天或晚上，不管当下正在做什么，都随时阅读并回复简讯、推特（Twitter）、电子邮件？
 9. 你是否一边开车（或是做其他需要集中注意力的事），一边写简讯、电子邮件、推特、Snapchat、IG、脸书（Facebook）讯息，或是浏览网页？
 10. 你是否感到一般手机或智能型手机有时会让自己的生产力下降？
 11. 你是个不希望手边没有一般手机或智能型手机，就算只是一下子？

- 
12. 不小心把智能手机忘在车上或家里、手机没讯号、手机坏掉，会不会让你感到心烦意乱？
 13. 吃饭时，你的一般手机或智能型手机是否永远摆在桌上？
 14. 你的一般手机或智能型手机铃声响起、发出哔哔声或振动时，你是否很想查看简讯、推特、电子邮件或近况更新等等？
 15. 你是否一天之中多次随意查看一般手机或智能型手机，尽管你知道大概不会有新讯息，或是没有重要的东西好看？

分析

格林菲尔德博士的得分分析：

- 一分-两分：你行为正常，但不代表你该活在智能型手机的世界里。
- 三分-四分：你的行为倾向有问题或强迫性的手机使用方式。
- 五分以上：你大概已经出现有问题或强迫性的智能型手机使用模式。
- 超过八分：如果超过八分，可能要考虑咨询专治行为成瘾的心理医师、精神科医师、心理治疗师。

建议

- ✓ 尝试手机fasting, 人会渐渐慢下来, 发展其他健康嗜好。
- ✓ 改变你与手机的关系, 能改变你的生命与人的关系, 并与神的关系。



- ✓ John Orthberg提出从生命中消灭“忙乱”，是一生的事业！
- ✓ 取回生命的控制权，决定时间的应用。



你们要休息，要知道我是神。

诗45:1

主耶和华以色列的圣者
曾如此说：你们得救在乎
归回安息，你们得力在乎
平静安稳，你们竟自不肯。

赛30:15

