**牧師的配偶經歷混合的祝福 SBA**

**牧師配偶的生活更加困難的四個因素**

**牧者的五個致命傷**

**孤單的牧師**

# **孤單的師母 - 使牧師配偶更難做人的四大因素**

**牧師的配偶經歷混合的祝福**

教會生活和實踐| Lifeway Research | 牧師幸福| 2017年9月12日

# Pastors’ Spouses Experience Mixed Blessings

[Church Life and Practice](https://research.lifeway.com/category/lifeway-research/church-life/)| [Lifeway Research](https://research.lifeway.com/category/lifeway-research/)| [Pastor Well-being](https://research.lifeway.com/category/lifeway-research/pastor-well-being/) | Sep 12, 2017



**By Bob Smietana**

作為一位牧師的妻子意味著生活充滿喜樂、目的和許多頭痛。大多數牧師的配偶感覺到來自事工的呼召,並享受他們在教會內外的角色。許多人也沒有太多朋友,認為他們對孩子吼叫得太多,並擔心金錢。

這些都是Lifeway Research關於新教牧師配偶生活的一項新研究的發現。這項對720位配偶的代表性研究發現,他們的生活很複雜,充滿祝福和壓力,Lifeway Research執行董事Scott McConnell說。

McConnell說:“儘管面臨挑戰,大多數牧師的配偶說他們很快樂。”

**一個多元化的群體**

Lifeway Research的調查主要關注不同宗派的新教教會的高級牧師或獨立牧師的配偶,包括浸信會(29%)、非宗派(15%)、循道會(9%)、路德會(9%)和神召會(7%)教堂。調查還包括長老會(4%)、五旬節/靈恩派(3%)、基督教會(3%)和神的教會(2%)牧師的配偶等。

大多數配偶所在的牧師每週至少為教會工作35小時(90%)。一半有孩子在家(53%)。9%擁有神學學位。一半已經作為牧師的配偶至少有20年的時間(51%)。86%在他們的教會有職責,其中19%是教會的職員。

一半以上的配偶在教堂以外工作（55％），其中有四分之一的教堂，事工或其他非營利組織（26％）。

大多數是女性（96％）。 大多數人也感到非常強烈的呼籲（81％）。

從大局中，他們對自己的生活感到滿意。

調查的部分發現包括:

93%的人認為他們的配偶非常適合現在的教會。

90%的人認為事工對他們的家庭產生了正面影響。

85%的人說:“我們所服事的教會很好地照顧了我們。”

83%的人享受他們的事工。

79%的人對他們在事工中的角色感到滿意。

然而,仍有許多挑戰。**教會中的衝突和孤獨感很常見**。問題包括:

72%的人說他們的配偶在教會中遇到了阻力。

69%的人說他們沒有多少可以傾訴的人。

68%的人擔心退休後是否有足夠的錢。

59%的人說教會的承諾限制了家庭時間。

49%的人說:“如果我在教會誠實地表達我的祈禱需要,它們就會成為閒話。”

**財務和朋友**

與許多美國人一樣,牧師的配偶說金錢是他們最大的擔憂之一,Lifeway Research的調查發現。

大約三分之一(36%)的人說,他們每個月都擔心糊口。46%的人說他們擔心無法為未來儲蓄。60%的人說教會支付的薪酬不足以支持他們的家庭。

許多人也感到孤立,除了配偶之外幾乎沒有親密的朋友。例如,62%的人說,當他們感到壓力的時候,可以“非常”依賴配偶。很少有人說他們可以非常依賴家中的其他家庭成員(14%)、其他親戚(12%)、教會中的朋友(10%)、教會外的朋友(12%)或其他牧師的配偶(9%)。

一半的人說他們不會向教會中的人傾訴,因為他們在過去被出賣過。約一半(55%)的人也說,他們沒有足夠的關係可以做自己。

Lifeway Research的調查顯示,這在一定程度上是因為人們面臨著不斷保持形象的壓力。79%的人說他們的會眾期望他們的家庭成為一個“模範家庭”,而86%的人說人們期望他們有一段模範婚姻。一半(49%)的人感覺他們生活在一個水族箱里。

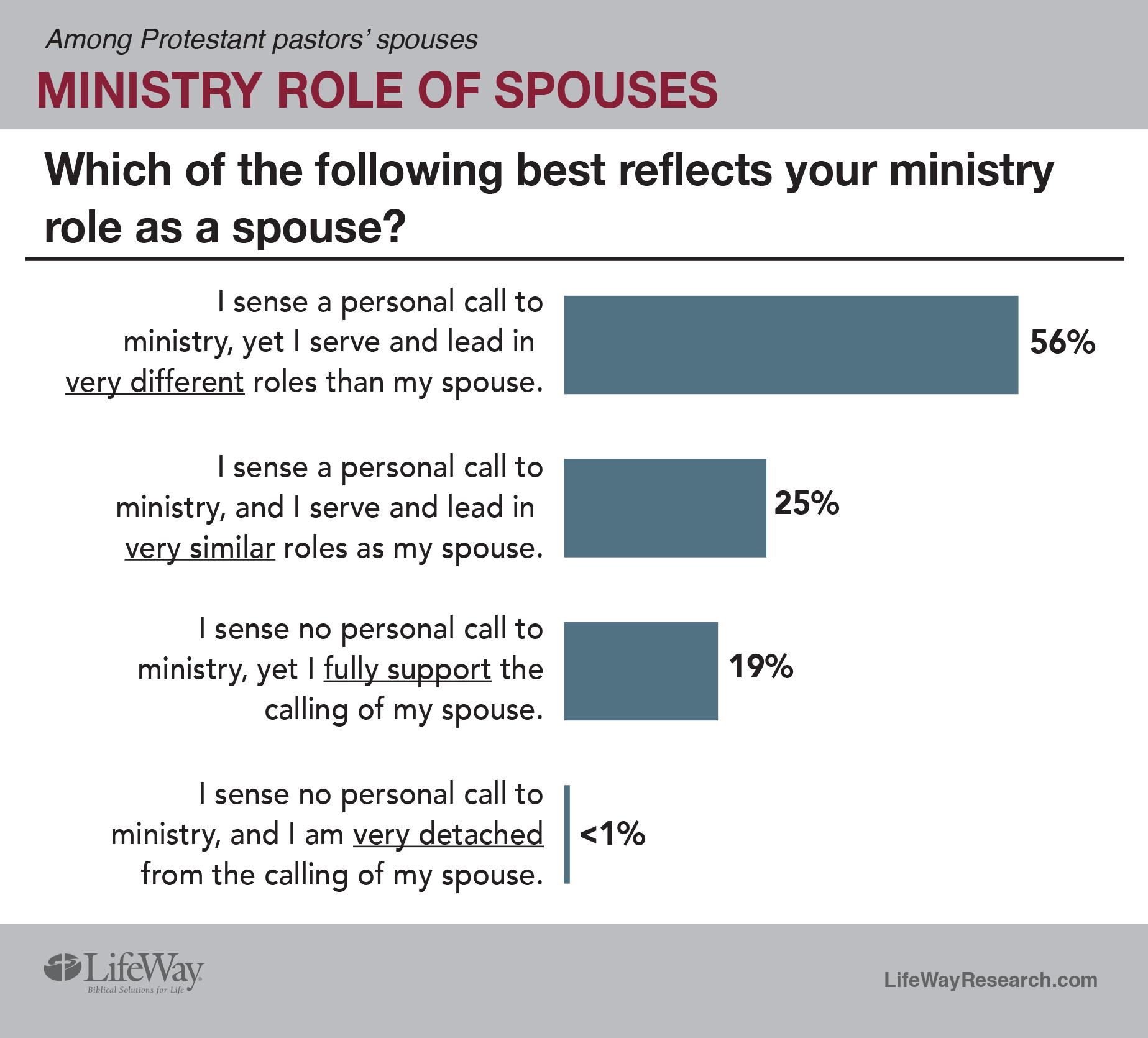
教會經常對牧師配偶有不切實際的期望,南浸信會北美宣教部牧師配偶全國顧問Kathy Litton說。

她說:“他們覺得他們的家庭需要完美。” “當會眾給你描繪這樣的圖景時,那是很大的壓力。”

Litton幾乎作了四十年的牧師配偶,她說當她年輕的時候,她經常感到有些壓力要作為一個家庭樹立好的榜樣。 事實上,他們只需要在家庭中應用福音,她說。

她說:“牧師和他們的配偶不需要在教會或在家裡保持外表。” “對我們的孩子們來說,特別重要的是看到我們作為脆弱的人類父母,像任何其他人一樣需要耶穌和福音。 我們的家需要成為脆弱和真實的所在。”

### **Finding your calling**

****

Lifeway Research的研究確實為牧師配偶如何在他們的角色中蓬勃發展提供了線索。那些感覺到強烈個人事工呼召的人傾向於對他們的角色更滿意。那些擁有牢固婚姻和可以依靠的朋友的人也更有可能蓬勃發展。

相反,那些感到事工疲憊,經歷過衝突或難以平衡教會生活和家庭的人,幸福的可能性就少得多。

Litton說,事工的呼召感是關鍵。 沒有它,很難作為牧師的配偶生存,她說。

她說:“掙扎的人是那些沒有呼召感的人。” “他們沒有一個安全的地方談論這個問題。”

Lifeway Pastors主任Mark Dance說,牧師和配偶也可以通過把自己的家庭——而不是教會——放在首位而蓬勃發展。 這是教會中其他夫妻可以遵循的模式。

他說:“建立健康婚姻文化要從牧師家庭做起。”

Janet Dance領導牧師妻子的退修會,她說提前計劃是關鍵。

她說:“如果你不提前計劃,那就不會發生。” “我們必須允許牧師的配偶在日曆上為他們的家庭安排時間。”

McConnell說,牧師配偶面臨的許多挑戰並不罕見。 他說,許多美國人擔心金錢或感到孤獨。 他們在工作中掙扎著衝突,難以平衡工作和家庭責任。

但是很少有人有作為榜樣或精神典範的額外壓力,他說。 這使牧師配偶的角色獨一無二。

儘管他們的生活很複雜,但對許多牧師的配偶來說,事工仍然令人滿意。

McConnell說:“他們對自己的工作感到喜悅和滿足。” “而且他們視這為祝福。”

## Bob Smietana

[@bobsmietana](https://twitter.com/bobsmietana)

Bob is the former senior writer for Lifeway Research. In September 2018, he joined Religion News Service, where he currently serves as a national writer.

**牧師配偶的生活更加困難的四個因素**

Insights| 教會生活與事工 | 2020年6月29日

作者：Aaron Earls

https://research.lifeway.com/2020/06/29/4-factors-making-the-life-of-a-pastors-spouse-even-more-difficult/#:~:text=Lifeway%20Research%20surveyed%20pastors'%20spouses,four%20factors%20that%20predicted%20difficulties.

從事事工固然困難，而與事工人員結婚也同樣如此。

Lifeway Research 對牧師的配偶進行了調查，以確定他們的困難以及導致短期快樂和長期茁壯的行動和態度。

研究發現了八個幫助牧師配偶成功的因素，但也預測了四個困難因素。

**1. 與教會領袖的衝突**

超過五分之二的牧師配偶表示他們與其他教會工作人員或領袖發生了衝突。年輕的配偶更有可能表示他們正在經歷這種情況。

可以預料地，與教會其他領導人存在這些問題會預測牧師配偶的幸福感較低。

由於教會領導和會眾成員在意見上存在分歧，衝突幾乎是不可避免的。然而，這不一定會嚴重或損害到牧師配偶的長期情感健康。

牧師應該與他們的配偶合作，以健康的方式處理任何實際或潛在的衝突。

教會成員和其他領導人應該避免試圖利用牧師的配偶作為表達他們對牧師不滿的手段。

**2. 平衡教會和家庭考量的困難**

超過一半的牧師配偶（55%）表示在決定職位變動時，平衡教會和家庭考量很困難。

牧師和他們的配偶在事工變動決策中常常感到矛盾，需要決定對家庭最有利和對教會最有利。

牧師應該讓他們的配偶知道，他們意識到自己首要的呼召是對家庭，他們的決定將反映這一點，同時提醒他們上帝呼召他們的家庭事奉。

教會成員應該努力確保不要因為給配偶施加不必要的壓力或試圖利用他們來影響他們的配偶而使艱難的決定變得更加困難。

**3. 在角色中感到疲憊**

只有22%的牧師配偶表示自己在角色中從不感到疲憊。類似比例的人表示自己超過一半的時間感到疲憊，其中3%表示每天都有這種感覺。

牧師可以與他們的配偶合作，幫助他們避免疲憊，同時提醒他們有權拒絕志願責任。

教會不應該期望他們的牧師，尤其是不應該期望他們的牧師配偶，24小時、7天隨時待命。

**4. 對他人產生麻木感**

三分之二的牧師配偶（66%）承認自己至少偶爾在配偶開始工作後對人變得更加冷漠。

五分之一的人表示自己超過一半的時間感到冷漠，其中3%表示每天都有這種感覺。

牧師的配偶應該努力培養對那些在他們配偶的屬靈領導下的人的柔軟心靈。

牧師和教會成員可以幫助牧師的配偶實現這一點，通過鼓勵他們並努力使他們在事工中的時間變得積極。

如果你是牧師的配偶，你是如何保持健康的觀點的？你的配偶和教會家庭有哪些幫助你的方式？

**牧者的五個致命傷**

https://research.lifeway.com/2022/05/03/5-fatal-flaws-in-ministry/

Five Fatal Flaws of Pastors Pastors are normal people. Like in any believer, sin in the life of a pastor is deadly. Here are five fatal flaws in ministry to look for.

By Andrew Hébert

牧者是凡人。就像其他信徒一樣,牧者生活中的罪是致命的。以下是五個必須留意的事奉致命缺陷。

安德魯·海伯特

牧者是普通人。上帝的羊群牧者仍然是一隻羊。作為一個牧者,我不是「父親」而是「弟兄」,真正的弟兄,是上帝其他兒女一樣不完美的家庭的一部分。我和其他人一樣面臨困難。

牧者掙扎著各種罪惡。我經常告訴諮詢的人,他們很難告訴我讓我感到驚訝的事情——不僅我聽過,在許多情況下,我自己也經歷過。

事實是,我們都經歷過——想要放棄,想要告訴教會成員我們真正的想法,想要脫下「事奉面具」休息一下。我們厭倦了總是在公共場合要「開動」。

我有時在超市或和家人在餐廳吃飯時,教會成員來分享他對教會正在發生的事情的「顧慮」,我並不總是有最聖潔的思想。我們都有壞心情。

有時,這些壞心情遠遠超出了小小的挫折,成為有罪的思想、行為或欲望。就像任何信徒一樣,牧者生活中的罪是致命的。

儘管無法在此總結所有牧者危險,但有五個致命缺陷特別危及事奉。

**1.名氣**

名氣的誘惑會以不同形式悄悄誘惑,通常掩蓋在正當的目標下。我們想讓我們的線上講道獲得更多「喜歡和分享」,以「為基督爭人」。但我們在我們的正當意圖中混入一點驕傲的砒霜。我們渴望被認可和個人的重要性。上帝創造我們有上帝指導的抱負,但罪總是扭曲上帝的美好恩賜。對名氣的渴望通常看起來像是不正確的抱負或被認可的欲望。

上帝創造我們有上帝指導的抱負,但罪總是扭曲上帝的美好恩賜。 — @andrewhebert86

當名氣以抱負的形式出現時,牧者對上帝的善良、恩典和恩賜盲目。他們對上帝呼召他們的地方和呼召他們做的事情感到不滿。名氣也可能看起來像被認可的欲望。我們想讓人認可我們的才能和恩賜。我們享受稱讚並受到批評的傷害。這兩種反應都顯示我們讓驕傲和被認可的欲望滲入我們的靈魂。

當其他人被認可時你是否感到一樣的喜悅?當你不獲得公開或私下的稱讚時你是否感到受委屈?回答這些問題可能會揭示你渴望的名氣比你意識到的更多。

「人所擁有的驕傲」(約翰一書2:16,CSB)是伊甸園三種原罪之一。保羅警告說,牧者「不能是新信徒,免得他變得自大,招致同樣的定罪,像魔鬼一樣」(提摩太前書3:6,CSB)。對名氣的渴望永遠無法得到充分的滿足。如果你對上帝在這一時刻賜給你的不滿足,你很可能永遠沒有足夠的來滿足。保羅說他「不求人的榮耀」(帖撒羅尼迦前書2:6,CSB)。對名氣和被認可的渴望以及驕傲抱負的追求是事奉的殺手。

**不忠**

性誘惑是真實存在的。屈服於這種誘惑會使牧師的事工一敗塗地。牧師應該以「凡事以純潔的心待年長的女人，如母親；待年輕的，如姊妹，凡是純潔」(提摩太前書 5:2, CSB) 的心態對待女性。

葛培理牧師（Billy Graham）曾決定永遠不會與非妻子的女性單獨相處。他不會單獨和其他女性一起用餐或乘車。他甚至不會進入旅館房間，而是會先讓工作人員檢查，以確保沒有女人藏在壁櫥裡，等待抓住他陷入尷尬的情況。這種做法保護了格雷厄姆博士的事工免受公開指責，使他在事工上保持了純潔。

我們在與異性的相處方式上必須小心。在我們的友誼、牧養輔導、探訪以及社交媒體互動中，適當的關係可能變得不適當。我們必須效法約瑟對誘惑的回應：逃跑！

性誘惑在教會中是一個問題。我們都聽說過太多因道德失敗而退出事工的牧師。情慾、調情、色情、姦淫、性行為不端行為以及性道德淪喪都是致命的缺陷。性罪行的漣漪效應遠遠超出了我們中的任何一個人——影響到我們的妻子、孩子、孩子的朋友、教會、社區，甚至影響到地區或國家的頭條新聞。

**衝突**

在教會中，也許沒有比教會衝突更能耗盡個人的危險更大了。撒旦最喜歡的就是分裂、分散和使耶穌的教會感到沮喪。沒有什麼比教會的鬥爭更能迅速耗盡教會的屬靈活力或奪走牧師的喜樂了。

不幸的是，在墮落的世界裡，無論何處有兩人以上聚在一起，衝突都是不可避免的。但當牧師參與其中時，鬥爭變得致命，教會內部的傷害也變得更加嚴重。牧師應該始終選擇高路——那裡的交通量較少。但是，偶爾，牧師會屈服並加入鬥爭。在我們數碼時代，這種鬥爭精神可能會出現在教會外，最終出現在牧師的社交媒體頁面上。

這並不是說牧師永遠不應該參與鬥爭。有時，牧師被呼召「為信仰爭辯」(猶大書 3, CSB)。他們應該驅逐群羊中的狼 (提多書 1:9–14)。有些事情是值得為之奮鬥的。問題出在於我們把每件小事都看得太重，並渴望與人爭鬥。

保羅說，一位牧師不應該「好爭鬥，不愛錢」(提摩太前書 3:3, CSB)。當一位牧師具有好鬥的精神時，他就無法展現基督的品格。這幾乎總是意味著他在教會內的事工將告終，或者他的事工將失去效力。

**財務**

作為那些完全依靠上帝子民的慷慨運作的事工領袖，牧師必須小心應對個人和教會財務的雷區。財務失誤不僅影響教會的生活，也影響了基督在社區中的聲譽。

財務對牧師來說存在著多重挑戰和危險。也許最明顯和最嚴重的是挪用或濫用教會資金。另一個財務危險是當牧師管理教會財務不善時。這並不總是有意為之，但它確實發生了，無論是由於無知、疏忽還是冒險的管理做法。

財務挪用和管理不善比我們願意承認的要常見得多——約有十分之一的美國新教牧師承認有人從他們的教會挪用資金。但更常見的是貪婪的財務雷區。我們在事工中必須小心我們的動機。保羅說他「沒有貪心的心」(帖撒羅尼迦前書 2:5, CSB)。彼得勸告牧師「牧養神的群羊……不是出於貪財的意慾，而是樂意」(彼得前書 5:2, CSB)。同時，我們有責任供養我們的家人 (提摩太前書 5:8)。我希望賺足夠的錢來養活我的妻子和孩子，慷慨地奉獻給主和他人，為將來存錢，並享受上帝讓我們享受的美好禮物。但如果這就是我做事的原因，那麼錢就成了我的主人，而不是耶穌。

在事工中，沒有什麼比牧師挪用、管理不善或動機錯誤更能傷害社區中牧師或教會的見證。財務缺乏誠信是事工中一個明顯且現成的危險。一個聲譽需要一生去建立，但只需要一瞬間就能失去。

**疲憊**

牧會是一個高壓的職業，這是毫無疑問的。牧師承擔了所有領導者的壓力，還要承擔精神上的重擔。這份工作的危險包括身體、心理、情感、人際和精神上的疲憊。許多牧師在不自覺中處於疲憊狀態。有時，牧師在精疲力竭的時刻不自覺地讓自己易受罪惡的影響，直到在疲憊的脆弱時刻做出改變人生的決定。我們常常直到為時已晚才意識到事工的負擔對我們的靈魂造成了什麼影響。

在照顧群羊的同時，很少有牧師會照顧自己的靈魂。許多人缺乏有紀律的屬靈、人際和身體健康節奏。忙於做主的工作有時會排擠出在主面前的故意。大多數牧師更多地與馬大（路加福音 10:38-42）產生共鳴，而不是與馬利亞。

部分疲憊來自牧師事工中無法避免的責任。講道準備、輔導、婚禮、葬禮和探訪，以及良好地領導教會工作人員、與教會委員會協調、與執事合作，履行對社區和教派的責任，這一切都可能讓人感到不堪重負，似乎永無止境。

疲憊常常是削弱牧師抵抗其他罪惡的入口。有些牧師不會利用教會提供給他們補充靈魂並與家人共度急需時間的休息時間。不遵守安息日休息和不遵守不可姦淫或殺人的戒命一樣是罪。不休息也是一種不忠，而其情婦就是工作。這是一種自我摧殘，牧師正在以工作之名殺害自己。他也在摧殘自己和家人的喜樂。

疲憊常常是削弱牧師抵抗其他罪惡的入口。疲憊可能反映出不符合基督品格的罪惡習慣，而基督「常常退到曠野去禱告」(路加福音 5:16, CSB) 的品格。耶穌展示了工作和休息的節奏，而牧師們卻往往沒有模仿。

**呼籲回歸基督品格**

面對這些誘惑，我們需要回歸基督品格。名利、不忠、爭鬥、財務和疲憊並不造成品格問題，而只是揭示了已存在的品格問題。

作為牧師，作為信徒，我們被呼召要做得更多。我們被呼召要追求基督的品格。接受基督的品格是成為牧師的本質。當我們順服聖靈塑造我們成為更像基督的人時，我們的事工將產生持久的影響，並榮耀上帝。

# 

# **孤單的牧師**

The Lonely Pastor Loneliness in ministry and how it can be eased.

https://www.ministrymagazine.org/archive/2001/09/the-lonely-pastor.html

職業孤獨感是牧師們中的一種病毒。 大多數牧師都單獨工作。 當獨行俠問題被忽視時，孤獨感就會驅使一些牧師尋求另一種職業。

孤獨就像飢餓。 我們所有人都有健康的飢餓感，這會吸引我們去吃飯。 傳道者可能會為了講道而學習五到六個小時，然後他們希望與家人或朋友團契。 這個是正常的。 它顯示我們需要人際接觸。

職業孤獨可能是由於不切實際的牧靈任務、行政人員的接觸和肯定太少、教區居民的刻薄對待、長期單獨事奉以及缺乏職業知己而造成的。

孤獨是一件很嚴重的事。 詹姆斯·J·林奇(James J. Lynch) 博士表明，孤獨是過早死亡的最大風險因素。1 他的令人信服的研究以及其他專業人士的類似研究表明，如果牧師及其家人有興趣，教會管理者必須解決他們孤獨的問題。教會工作人員的福祉。

**孤獨和缺乏肯定**

當我參加一個傳福音研討會時，我第一次意識到這一點。 另一位牧師被指派為我的室友。 第一天晚上，我們在分享了問題、恐懼和個人事工夢想後就在午夜退休了。 我們深夜訪問中最令人不安的部分是他已經決定離開教牧事工。 職業孤獨感的累積效應使他瀕臨慢性憂鬱症的邊緣。

牧師們經常發現自己被誤解。 他們對教會有一個願景，也有使這個願景成為現實的創造性想法，但他們的想法與通常的做事方式不一致。 他們感覺到自己獨自一人在一個遙遠的島嶼上。

我剛教完牧師課程，一位擁有 12 年牧師經驗的牧師要求與我交談。 他有幾分鐘無法說話，因為他強忍著淚水。 我讓他哭了。 哭泣後，他向我講述了他在教會成員手中所經歷的殘酷行為。 他向所在地區的牧師主任尋求幫助，但牧師對他置之不理，將問題淡化了。 這位牧師表現出許多慢性憂鬱症的跡象。 我向他建議，在完成神學院學習的同時，他將受益於專業諮詢。

我教牧輔導課程，參加的牧師在進入神學院之前已經從事事工多年。 我播放了一段關於孤獨的視頻，然後讓全班分享他們自己的孤獨感。

反應是立即且令人感動的。 我對所出現的職業孤獨感感到震驚。

多年來，我一直在《事工》雜誌主辦的職業成長研討會上擔任演講者。 牧師們把我拉到一旁分享他們對事工的擔憂並不罕見。 他們中的許多人感到被誤解、不被欣賞、勞累過度。 我參加這些研討會已經十多年了，但我仍然接到ll 幾位牧師的電話。 他們與我分享他們的痛苦，因為他們不夠信任他們的領導人。 他們忍受孤獨，直到再也忍受不了為止。

我最近讀到一篇訃告，宣布一位醫院牧師去世。 我很了解他。 他熟悉我在醫院事工的風格，並邀請我共進午餐。 我們聊了兩個小時。 他去醫院探視的風格是優雅詩般的，但負責的牧師認為他對病人的態度不夠臨床。 有人告訴他，他需要更具對抗性。 我的朋友以耶穌的事工為藍本，並認為沒有必要採用一種看起來主要是心理上的風格。 他是一個溫柔而有愛心的人，在病房裡效法了耶穌的精神。 但他每天都感受到主牧師的反對，他暗示可能會解僱他。

幾個月後，我在朋友的兄弟家裡見到了他。 他長期與被誤解的孤獨感作鬥爭，以至於憂鬱症席捲了他。 身體疾病困擾著他，他提早退休了。 他過早地去世了，也許在某種程度上是因為多年的孤獨。

我認識一位牧師，他在美國的一個地區度過了他事工的最後十年，那裡的重點是公開傳福音。 他被稱為一位培育牧師，他致力於滿足會眾的需要，並在精心準備後將人們帶入教會。 當他參加一整天的牧師會議時，沒有機會談論他的擔憂和興趣，也沒有對他的事工風格給予任何肯定。 十年來，他覺得自己格格不入。他經常在離開這些會議時感到非常孤獨。

毫無疑問，多年來沒有肯定和歸屬感的工作會產生持久的孤獨感。

**人際和交流資源**

有些教會似乎特別受到破壞性力量的控制。 這有時體現在教會董事會和委員會會議上。 當教會陷入戰爭時，牧師常常會身陷交火之中。 我參加過太多的會議，在會議中我內心顫抖，感覺自己想一個人走開，哭一場。 在教會建設工程期間，我發現自己受到攻擊並需要保護自己。 多年的不友善的人際交往以及不斷地不得不保護自己必然會產生孤獨感。 詹姆斯·J·林奇 (James J. Lynch) 認為，這種長期經歷會導致血壓頻繁升高，從而導致心血管疾病。

多年擔任領導職務的教會成員可能會將牧師視為對其地位的威脅。 無論牧師做什麼，她或他都可能成為他們嫉妒的目標。

一位實習牧師打電話給我，說當地一位長老在教會事務會議上侮辱了他。 我建議他去拜訪長老，發表類似這樣的演講。 「我想你應該知道我的角色是什麼。我認為自己是一名傳道人，只有花大量時間學習和祈禱才能做好工作。我相信探訪病人和灰心喪氣的人。聖經勸告我要幫助神的子民發展他們的屬靈恩賜。我也致力於我的婚姻和家庭。我相信神希望我成為一個健康、屬靈的丈夫和父親的榜樣。作為教會的長老，我請求你， 「照顧教會的行政職責。我相信你在這方面有技巧和恩賜。我不想妨礙你領導這個教會。”

幾個星期後，年輕的牧師才鼓起勇氣去拜訪長老，但結果卻令他大吃一驚。 長老告訴他：“我對你不友善，對你很粗暴。我想道歉。我支持你擔任牧師。”

實習牧師將自己從權力鬥爭中抽身出來。 教會成員之間有衝突，但他拒絕成為三角網的一部分。 結果，他在該教會的事工是和平的。 他不必為自己辯護，他確保他的角色被理解。

**不切實際的自我期望**

一位年輕的牧師告訴我，他要離開教牧事工，因為他厭倦了孤獨和為了滿足每個人的期望而進行的激烈競爭。 我要求他嘗試將所有活動安排在每天六到八小時內。 當他沒能把所有的事情都塞進那個時間範圍內時，我要求他消除，直到不超過這些時間。 他很快就意識到，自己才是自己最大的敵人。 他讓自己陷入孤單和沮喪。 他讓自己的期望更現實，並繼續牧養教會。

尤金‧彼得森寫了一本關於「不必要的牧師」的書。 我從新書架上拿起它，興奮地讀起來。 他認為牧師沒有必要滿足教會成員和管理者的所有期望。 他認為牧師沒有必要辜負她或他所有的自我期望。 原因是：並非所有期望都是現實或健康的，無論是誰制定的。

我參加了一次牧師靜修會，一位佈道者概述了一位成功牧師的日程安排。 他讓牧師每週日全天拜訪並進行聖經研究。 週五深夜，他讓牧師收集了解釋聖經經文的引文，以便在第二天早上宣講。 他沒有提及牧師的娛樂、家庭生活或靈修時間。 這只是誤導性期望的一個例子。 如果牧師認真看待這些公式，結果必然是倦怠和職業孤獨。

**解決方案是什麼？**

正如林奇博士巧妙地表明的那樣，孤獨牧師的呼聲確實是聞所未聞的。 牧師必須制定一種理智的工作方法，以促進良好的情感、身體和精神健康。 以下建議只是建議。 每個牧師的情況都不同，因此防止職業孤獨感對每個牧師來說也會有所不同。

花點時間給自己。 個人時間必須納入每週的日程安排中。 這不是佈道準備時間。 現在是越野滑雪、參加拍賣、鍛鍊身體、在木工店修補或修復舊拖拉機的時候了。 這是與你的工作完全無關的時間。

為家人安排時間。 離婚是暴力行為，應該要預防。 不僅帶給夫妻摧殘，也帶給孩子長久的負面影響。 如果你對此有疑問，你需要閱讀《離婚的意外遺產？》 本書背後的研究追蹤了離婚兒童 25 年。 健康的婚姻和家庭中所經歷的親密和對話可以防止孤獨。 牧師不能與他們所愛的人和愛他們的人進行太多這種特質的對話。

拒絕一個讓別人來設定你的議程。 如果你自己不制定合理的議程，其他人會很樂意為你制定。 你是能夠創造平衡的人。 掌控你的職業生活。

向上看，看自己之外。 高壓力會導致孤獨。 林奇博士發現，觀看魚在水族館中游泳比所有心理治療和放鬆技巧更能減輕壓力。 我認識的一位年輕牧師在每次必要的神職人員宣傳會議之後都會在樹林裡散步很長時間。 花時間聞玫瑰花不僅僅是一句可愛的話。

為自己定義教牧事工。 明確定義和充分關注的一些優先事項可以保護您免受他人的壓力。 讓你的會眾知道你的優先事項和時間框架是什麼。 我的醫生就是這麼做的。 他的辦公時間是有明確規定的。 他希望我能預約。 他有處理緊急情況的協議。 牧師也應該這樣做。

避免有毒的談話。 那些猛烈抨擊、指責、譴責和憤怒的人必須被制止。 它們會升高你的血壓，最終將你推向職業孤獨。 你可能必須走開，說：“吉姆，當你平靜下來並能以非指責的方式與我交談時，我將願意傾聽你的擔憂。” 人們可以成為能量竊取者。 不要讓自己成為他們的受害者。

說出來。 當教會成員或教會管理者試圖制定你的議程時，不要只是坐在那裡在內部爭論。 安靜地陳述你的優先事項以及你對他們試圖違反你的事奉哲學的想法。 曾經我笑著承受，卻發現自己陷入了孤獨。 當我發聲時，我維護了自己的尊嚴，並發現其他人因為我有信念而尊重我。

改變你對行政的看法。 如果你擔任行政職務，請放棄你必須發明一些計畫來由牧師承擔的想法。 您的計劃可能只適合您所在地區的一小部分牧師。 與其強制推行計劃，為什麼不發現每位牧師的恩賜和異象呢？ 鼓勵他們，使他們能夠發揮自己的天賦並實現自己的願景。 我父親常說，一個人必須穿著自己的工作服工作。

我和一位會議主席一起工作，他相信牧師們會運用他們的恩賜。 他沒有推動計劃。 當我們夢想並創造性地嘗試實現這些夢想時，祂肯定了我們。 我為那個男人付出了全部的心血。 幾年後，我搬到了這個國家的另一個地方，會議主席退休後，我在明尼阿波利斯見到了他。 他坐在我旁邊說：“拉里，這些年來我一直在關注你的工作。我想讓你知道，我為你的成功感到非常自豪。繼續保持下去。” 這個人一直並將繼續成為職業孤獨的解藥。

尋找知己。 決定你不再扮演獨行俠的角色。 加入當地的牧師協會並與其他信仰的牧師建立團契。 安排進行講壇交流，並與一位同事一起在兩個教區進行復興服務。

身為基督復臨安息日會的牧師，我與基督教會的一位牧師成為了親密的朋友。 當他與會眾發生問題或與家裡的青少年發生衝突時，他會打電話交談。 我們交換了書名。 他鼓勵我寫作，我教他如何組織喪親支持小組。 我們很喜歡談論我們的神學觀點，但我們沒有一次爭論過。 我們一起組織互助小組，一起吃飯。 我們避免了職業孤獨感。

讓你與神的關係保持新鮮。 耶穌在地上傳道時經歷了孤獨。 他在夜間尋求與天父的親密關係，但他也珍惜與周圍人的關係。 他在瑪麗、瑪莎和拉撒路的家中放鬆。 他重視門徒的陪伴。

牧師最好保持這兩種關係的平衡。 當孤獨侵入你的生活時，與耶穌進行一些真誠的交談。 他個人深知孤獨。 找個朋友。 毫無羞恥地談論你的孤獨。 討論解決方案，而不是僅僅沉迷於孤獨。 找出導致你職業孤獨的原因，並與涉及這些原因的人冷靜地討論。 你面對問題的勇氣將減輕你自己的孤獨感，也可能減輕同事的孤獨感。

1 參見 James J Lynch，《破碎的心》（紐約：Basic Books，1977 年）； 心靈的語言（紐約：Basic Books，1985）； 聞所未聞的哭泣（巴爾的摩：班克羅夫特出版社，2000 年）。

2 Judith S. Wallerstein、Julia M. Lewis 和 Sandra Blakeslee，《離婚的意外遺產》（紐約：Hyperion，2000 年）。

# 

# **孤單的師母 - 使牧師配偶更難做人的四大因素**

# 見解 | 教會生活與事工 | 2020年6月29日 作者: Aaron Earls

https://research.lifeway.com/2020/06/29/4-factors-making-the-life-of-a-pastors-spouse-even-more-difficult/

# 

# 從事事奉雖然艱難,但嫁給事奉者也同樣艱難。Lifeway Research 曾調查牧師配偶,以確定他們的困難及什麼行動和態度能夠帶來短期的快樂和長期的興旺。

# 這項研究發現了八個因素,有助於牧師配偶的成功,但也有四個因素預示著困難。

# 

# **1. 與教會領袖發生衝突**

# 超過二分之一的牧師配偶表示,他們曾與其他教會職員或領袖發生衝突。年輕的配偶更有可能表示他們正在經歷這種情況。

# 毫不奇怪,與教會中的其他領導層發生這些問題,會對牧師配偶的福祉產生負面影響。

# 由於領導層和會眾中存在不同的意見,衝突幾乎是不可避免的。但是,這並不必然會對牧師配偶的長期情緒健康造成嚴重或損害性的影響。

# 牧師應與配偶合作,以健康的方式處理任何實際或潛在的衝突。

# 教會成員和其他領導人應避免試圖利用牧師的配偶來表達他們對牧師的不同意見。

# 

# **2. 在教會和家庭考量之間取得平衡的困難**

# 超過一半的牧師配偶(55%)表示,在做出職位變動的決定時,在教會和家庭的考量之間取得平衡很困難。

# 牧師和他們的配偶常常在事工變動的決定中感到教會和家庭之間的衝突,在決定什麼對他們的家庭最好和什麼對教會最好之間產生衝突。

# 牧師應向他們的配偶保證,他們意識到他們的首要職責是他們的家人,他們的決定將反映這一點,同時也提醒他們,上帝已經呼召他們的家人進入事奉。

# 教會成員應努力確保艱難的決定不會因為他們施加不當壓力或試圖利用配偶影響他們的配偶而變得更加困難。

# 

# **3. 在角色中感到身心俱疲**

# 只有22%的牧師配偶表示他們從不會在自己的角色中感到身心俱疲。類似比例的人表示他們超過一半的時間感到身心俱疲,其中3%的人表示他們每天都感覺到這種情況。

# 牧師可以與配偶合作,幫助他們避免身心俱疲,同時提醒他們,他們有自由拒絕志願者的責任。

# 會眾不應期望他們的牧師,尤其是牧師的配偶,每天24小時隨叫隨到。

# 

# **4. 對他人越來越冷漠**

# 有三分之二的牧師配偶(66%)承認,至少有時他們自從配偶開始他們的工作後,對人越來越冷漠。

# 有五分之一的人表示,他們超過一半的時間感到冷漠,其中3%的人表示他們每天都感覺到這種情況。

# 牧師配偶應努力培養對配偶靈性領導下的人們的慈愛之心。

# 牧師和教會成員可以通過鼓勵他們並努力使他們在事工中的時光積極正面來幫助牧師配偶實現這一目標。

# 如果你是牧師的配偶,你是如何保持健康的觀點的?你的配偶和你的教會家人是如何幫助你的?

# 

**對抗事工孤獨的 6 種方法**

https://research.lifeway.com/2022/03/04/6-ways-to-battle-ministry-loneliness**/**

教會事工的準備可以很廣泛,但牧師們常常沒有充分準備好面對事工中所伴隨的孤獨和隔離。

Lifeway Research在2021年的一項研究發現,雖然少於六分之一的牧師說衝突促使他們離開教會,但許多牧師都經歷過教會中的衝突。大多數牧師(69%)表示他們在上一個教會中處理過某種衝突,而大多數(80%)預計在未來的現任教會中也會面臨衝突。 少數牧師經歷過教義差異(12%)或政治(8%)的衝突,而是更多地經歷個人攻擊(39%)、建議的變化(39%)、平信徒領袖(38%)或對牧師角色的期望(28%)或領導風格(27%)。

我知道事工會很艱難,但沒有言語可以描述當教會成員說他們要離開教會時,牧師所體驗到的刺痛傷口。 沒有人告訴我,當我信任的人背叛我們的友誼時,那會有多麼痛苦。

教會衝突是不可避免的,但更大的傷害來自未能為那些衝突帶來和解與解決。 — @jonathanhayash

但是,當領導者忽視衝突並避免衝突解決時,這種情況卻經常發生。 為了忽視罪過,牧師們可以讓自己陷入越來越孤獨的境地。 教會衝突是不可避免的,但更大的傷害來自未能為那些衝突帶來和解與解決。

在Lifeway Research 2022年牧師最大需求研究中,大約70%的牧師指出他們正在努力發展友誼並與他人建立團契。 獨自前行似乎可以提高效率,但它更常會進一步阻礙教會成員的屬靈成長,並增加牧師的孤獨感。

領導者面臨疑惑並感到與他人隔離。 事工的重擔使領導者與其他人隔絕,使他們留在孤獨的黑暗道路上。 涉足事工越深,就越常必須默默承擔其他人的故事。

無可否認,在處理自己和教會的需求以及衝突時,領導者將面臨孤獨。 以下是六種在事工中對抗孤獨的方法。

**1. 認識到孤獨並不意味著你有什麼不對。**

相信健康的教會不會有衝突,成熟的領導者可以簡單地擺脫孤獨的沮喪,這將是一種神話。 但上帝不是混亂的作者。 他是引導他的子民走向平安的供應者。

健康的教會可能會有衝突,成熟的領導者無法簡單地擺脫孤獨的沮喪。

**2. 在你的孤獨中仰望基督。**

我們是一個更大故事的一部分,其中勝利已經通過我們寶貴的救主所購買的血而獲得。

「他卑微自己,存心順服,以至於死,且死在十字架上。」(腓立比書2:8)

**3. 期待你的苦難會增加你的同理心。**

當你親身體驗孤獨對你生命的影響時,上帝允許你在愛和忍耐上成長,以便你可以更體諒周圍那些遭受孤獨和抑鬱的人。

「因為我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探,與我們一樣,只是他沒有犯罪。」(希伯來書4:15)

大多數牧師(69%)表示他們在上一個教會中處理過某種衝突,而大多數(80%)預計在未來的現任教會中也會面臨衝突。

**4. 接受苦難的學校。**

上帝利用我們面臨的試煉使我們在他裡面成長。 正如A.W. 托澤在他的著作《義的根源》中所說:「除非上帝先深深地傷害一個人,否則他幾乎不能大大地祝福他。」

「你們要謹慎自守,警醒。因為你們的仇敵魔鬼,如同吼叫的獅子,遍地遊行,尋找可吞吃的人。」 (彼得前書5:8)

**5. 投資於少數深厚的關係。**

相信牧師不能在自己的教會中有朋友是太多牧師所信奉的一種危險神話。 雖然許多牧師避免在自己的會眾中有朋友,但太多牧師也沒有與當地的其他牧師建立密切的關係,Lifeway Research的一項研究顯示。

事工本身就是寂寞的,即使你事奉許多群羊。 牧師們不斷地傾注到其他人的生命中,卻很少得到回報。 很少會成為終生的朋友。 在事工中領導的同時,向上帝祈求深厚的友誼,並相信他是你最親近的同伴。

「朋友眾多,以致敗壞,惟有良友必如黏靠。」 (箴言18:24)

**6. 練習堅定和忍耐。**

真正的屬靈成熟並不基於教育或年齡。 屬靈的成熟來自於衝突中表現出的堅定和忍耐。 一個人成熟度的高低是在他們得不到自己想要的時候顯示出來的。 那時你會看到他們的真實本性。

「弟兄們,在心思意念上,不要像小孩子。到了惡事上要像嬰孩,在心思意念上總要作大人。」 (哥林多前書14:20)

教會事工的準備可以很廣泛,但牧師們常常沒有充分準備好面對事工中所伴隨的孤獨和隔離。

Lifeway Research在2021年的一項研究發現,雖然少於六分之一的牧師說衝突促使他們離開教會,但許多牧師都經歷過教會中的衝突。大多數牧師(69%)表示他們在上一個教會中處理過某種衝突,而大多數(80%)預計在未來的現任教會中也會面臨衝突。 少數牧師經歷過教義差異(12%)或政治(8%)的衝突,而是更多地經歷個人攻擊(39%)、建議的變化(39%)、平信徒領袖(38%)或對牧師角色的期望(28%)或領導風格(27%)。

我知道事工會很艱難,但沒有言語可以描述當教會成員說他們要離開教會時,牧師所體驗到的刺痛傷口。 沒有人告訴我,當我信任的人背叛我們的友誼時,那會有多麼痛苦。

教會衝突是不可避免的,但更大的傷害來自未能為那些衝突帶來和解與解決。 — @jonathanhayash

但是,當領導者忽視衝突並避免衝突解決時,這種情況卻經常發生。 為了忽視罪過,牧師們可以讓自己陷入越來越孤獨的境地。 教會衝突是不可避免的,但更大的傷害來自未能為那些衝突帶來和解與解決。

在Lifeway Research 2022年牧師最大需求研究中,大約70%的牧師指出他們正在努力發展友誼並與他人建立團契。 獨自前行似乎可以提高效率,但它更常會進一步阻礙教會成員的屬靈成長,並增加牧師的孤獨感。

領導者面臨疑惑並感到與他人隔離。 事工的重擔使領導者與其他人隔絕,使他們留在孤獨的黑暗道路上。 涉足事工越深,就越常必須默默承擔其他人的故事。

無可否認,在處理自己和教會的需求以及衝突時,領導者將面臨孤獨。 以下是六種在事工中對抗孤獨的方法。

**1. 認識到孤獨並不意味著你有什麼不對。**

相信健康的教會不會有衝突,成熟的領導者可以簡單地擺脫孤獨的沮喪,這將是一種神話。

**2. 在你的孤獨中仰望基督。**

我們是一個更大故事的一部分,其中勝利已經通過我們寶貴的救主所買的血而獲得。

「他卑微自己,存心順服,以至於死,且死在十字架上。」(腓立比書2:8)

**3. 期待你的苦難會增進你的同理心。**

當你經歷孤獨對自己生命的影響時, 神讓你在愛和忍耐上長進,為你周圍那些受苦於孤獨和抑鬱的人。

「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探,與我們一樣,只是他沒有犯罪。」(希伯來書4:15)

大多數牧師(69%)表示他們在上一個教會中處理過某種衝突,而大多數(80%)預計在未來的現任教會中也會面臨衝突。Most pastors (69%) say they dealt with some type of conflict in their last church, and most (80%) expect to confront it in their current church in the future.

**4. 接受磨難的學校。**

神利用我們所面臨的試煉使我們在他裏面長進。正如A.W. Tozer在他的《公義之根》一書中所說:「除非神先深深傷害一個人,否則他幾乎不能大大賜福給他。」

「務要謹守,警醒。你們的仇敵魔鬼,如同吼叫的獅子,遍地遊行,尋找可吞吃的人。」(彼得前書5:8)

**5. 投資幾段深厚的友誼。**

相信牧師不能在自己的教會中有朋友是太多牧師所信的一個危險神話。雖然許多牧師避免在自己的會眾中有朋友,但根據Lifeway Research的一項研究,也有太多牧師沒有與所在地區的其他牧師建立密切的關係。

**6. 保持穩定和耐心。**

真正的靈性成熟不是基於教育或年齡。 精神上的成熟來自於在衝突中的堅定和耐心。 當一個人不照自己的方式行事時，就會顯示出一個人的成熟程度。 那是你看到他們真實本性的時候。

「弟兄們，你們的思想不要幼稚，在邪惡上要像嬰兒，在思想上要像成人」（哥林多前書 14:20，CSB）。

[@jonathanhayash](https://twitter.com/jonathanhayash)

Jonathan has a BA in Pastoral Ministry, an MA in Congregational Leadership, and a DEdMin of Biblical Counseling. He presently serves on the Executive Committee at Southwest Baptist University and on the Board of Trustees at Midwestern Baptist Theological Seminary. Jonathan is the author of Ordinary Radicals: A Return to Christ-Centered Discipleship and Making Lemonade: Turning Past Failures into Gospel Opportunities. He and his wife, Kennedi, have four children: Kaede, Seiji, Anna, and Ren.