

朱正中長老職場系列講座
突破職場關鍵：天國領導力



走出生活舒適圈



免費提供使用，請勿翻印販售

舒適圈讓你寸步難行

敬拜詩歌

我要愛慕祢



靈修經文

使徒行傳三章 1-10 節、四章 22 節

^{3:1}申初禱告的時候，彼得、約翰上聖殿去。²有一個人，生來是癱腿的，天天被人抬來，放在殿的一個門口（那門名叫美門），要求進殿的人賙濟。³他看見彼得、約翰將要進殿，就求他們賙濟。⁴彼得、約翰定睛看他；彼得說：「你看我們！」⁵那人就留意看他們，指望得著什麼。⁶彼得說：「金銀我都沒有，只把我所有的給你：我奉拿撒勒人耶穌基督的名，叫你起來行走！」⁷於是拉著他的右手，扶他起來；他的腳和踝子骨立刻健壯了，⁸就跳起來，站著，又行走，同他們進了殿，走著，跳著，讚美上帝。⁹百姓都看見他行走，讚美上帝；¹⁰認得他是那素常坐在殿的美門口求賙濟的，就因他所遇著的事滿心希奇、驚訝。……^{4:22}原來藉著神蹟醫好的那人有四十多歲了。

詩篇一廿一篇 1-2 節

¹我要向山舉目；我的幫助從何而來？²我的幫助從造天地的耶和華而來。

主題信息

前言：心理的殘疾

走出生活舒適圈是很重要的事情，不論我們聽了多少關於改變、關於人生的演講，到最後都要靠自己的勇氣走出舒適圈，因為人本來就有惰性。

使徒行傳三章 2 節提到一位天生癱腿的人，他每天早上被別人抬到聖殿門口；四章 22 節提到這個人大概四十多歲。猶太人在十三歲的時候會有成人禮，之後就需要負責自己的生活起居。所以這位癱腿的人從十三歲開始，至少乞討了二十五年。這個人生理上是一個殘疾人士，在依靠施捨過了二十五年以後，很可能他在心理上也變成了

殘疾人士。這是一個重點：如果我們持續在同樣的地方做同樣的事情，一段時間以後，我們的心理也可能變成殘疾！我們很可能學習了很多知識，但是最重要的一點是，我們能不能做出改變？能不能有行動？如果沒有行動、改變，學再多知識都沒有幫助，等於變成心理殘疾的人。

經文說到「申初禱告的時候」，猶太人一天要進入聖殿禱告三次，「申初」差不多是下午三點多。彼得、約翰要進聖殿禱告的時候，在門口看見這個乞丐。他們看到他時，大概是受到上帝的感動，所以去跟他說話並幫助這個人。

這個人二十多年來都在同一個地方乞討，我可以想像他的生活非常規律：早上起來梳洗一下，就等著別人帶他去聖殿。猶太人一天有三次禱告，所以他可能早上九點多就到聖殿門口。因為擔心地點會被人佔去，因此必須早點去。而且這麼多年來他始終在聖殿乞討，相信他找的地點一定是最好的，是所有進聖殿的人必經之地。甚至於他乞討的地方路可能比較窄，逼得人們一定要經過他的面前，一定會看到他的盤子，然後把錢丟進去。他一天裡最注重、最關心的，是他面前的盤子。當人丟錢進去時，很可能他光聽丟錢的聲音就可以分辨幣值。這個人完全是倚靠別人施捨，來決定他當天生活怎麼過。

不要變成屬靈乞丐

今天很多基督徒也是同樣光景，他們的屬靈生活是靠別人施捨、供應，自己沒有跟上帝連結。他們無法從上帝那裡直接領受更大的供應和福氣，因而變成屬靈乞丐。我常說基督徒作久了，屁股越變越大，因為我們都坐著領受。我們聽詩歌、聽信息、聽見證或查經，都是從別人那裡領受，無法找到跟上帝直接連結的管道。這是基督徒的悲哀，侷限自己的現狀，以至於生命無法長大。

做任何事都需要資源，上帝是一切資源的源頭。我們常說，我需要這個或那個訊息，我需要老闆、同事的幫助等等，然而我們真正的幫助是從上帝來的。以色列人一年三次到聖殿敬拜上帝，他們都會說：「我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」（詩篇一廿一：1-2）所以我們得幫助、得拯救、得力量的源頭，是耶和華上帝。這段經文告訴我們，要跟上帝有直接接觸，不要像這個癱腿的人，完全倚靠別人的施捨和供應。

這個癱腿者天生生理上有問題，但是我覺得更可怕的，是他生理上的問題造成他心理上的問題。今天我們也要思考自己心理的狀態，我們是倚靠別人，還是能直接跟上帝連結？

另外，他每天都用同樣的方式生活，沒有任何改變與進步。我們每天的生活是不是也是如此？每天起床後就去上班或上學，生活非常規律。生活一旦變成規律是一件

很可怕的事，它就像鎖鍊一樣把我們鎖住。甚至我們早上起來都不需要用大腦想今天要做什麼，比如說去洗手間、整理儀容、買早餐等等。每個步驟都不用想就知道要做什麼。生活的規律把我們侷限在同樣的方式裡，我們因此錯失了很多機會，沒有任何改變與進步。這位癩腿的弟兄二十五年來都沒有改變，都用同樣的方式生活，是一件悲哀的事。

舒適圈的定義

生活的舒適圈是一種生活方式，是一種規律，我們不用思考就可以行動。我們在這個生活裡感到自由自在、舒服、沒有壓力，這就是舒適圈。我們希望付最小的代價，就能過舒適又自然的生活，導致我們變成無意識被動（Unconscious Reactive Mode）的人，很多人因為這樣，找不到進步的空間和改變的目標。所以在舒適圈裡面的人有一個特徵——不會尋求成長與改變。不僅如此，還會越來越退步。

有一年我們教會辦了職場年輕人的團契，牧師希望這個團契能夠把年輕人聚在一起分享、彼此激勵。第一天聚集的時候團契有一百多個人，六個月以後團契人數只剩下六個人！當一個團契失去生命而變成例行公事，就是它死亡的時候。果然這團契後來就沒人了！我相信很多教會都有這樣的問題。一旦習慣舒適圈，我們裡面會缺乏燃燒的熱情，就像祭壇上有火卻沒有祭物，或有祭物卻沒有火，這是很可怕的光景。

不願走出舒適圈的心理因素

諾貝爾經濟學獎得主理察·塞勒（Richard Thaler）認為，人類在做決定時並不理性，因為我們心理的各種缺陷會讓我們誤判訊息，以致我們離開不了舒適圈。塞勒認為導致人不願意改變的心理因素，有四種：

1. 誇大失去的痛苦，低估改變的快樂

比如搬家，我們不喜歡搬離自己原本熟悉的地方，甚至不往好的方面想，只想到不習慣、不方便。我們越想越多，就越不願意搬家，寧可忍受原先的種種問題。

2. 做決策時，過去的事件會被賦予更大的權重，導致我們排斥改變，選擇保持現狀

比如，一個人曾經買彩券中獎，後來他又用十元買了彩券，而另一個人想用十倍、二十倍，甚至三十倍的價格買他手上的彩券。可是這個人卻不賣，因為他覺得這張彩券可能會再次中獎（事實上中獎的機率微乎其微）。

3. 收入常常成為留在工作上的原因

這個原因讓我們覺得目前的工作有優點，比其他機會都好。這讓我們不願離開既有工作，而沒有看到新工作帶來的機會。曾經有人問我，老闆對他不好，同事也排擠他，該不該換工作？我告訴他趕快換工作，但是到最後他還是沒換。他既然已經把這

份工作所有不好的地方都列出來了，為什麼他不換？因為他覺得這份工作的錢比較多，但他忘了他付出的機會成本更高、更痛苦。這是常常發生的事情。

4. 自我服務偏見 (Self-serving Bias)

自我服務偏見又稱「自利性偏差」，指的是人們常從好的方面看待自己，當取得成功時，容易歸因於自己；做錯事時就怨天尤人，歸因於外在因素。這是一種主觀意識的表現，也是一種歸因偏見。這種消極的心態促使我們停滯不動。簡單地說，我今天工作若做得好，功勞歸自己；若做得不好，就怪罪別人。最後就會變成自己不想改變，卻希望別人改變，這就是自我服務偏見造成的結果。

心理狀態影響人走不出舒適圈

前面四個心理的問題導致兩種心理狀態，讓我們無法走出舒適圈。

第一種是「稟賦效應」(Endowment Effect)以及「損失的厭惡」(Loss Aversion)。稟賦效應指的是我們一旦擁有某種東西，就會高估它的價值，尤其有情感在裡面的話會更高估它。在時代快速變化的時候更明顯，因為我們會更加懷念以前擁有的東西。加上我們對「損失」會比對「得益」有更強烈的感覺，所以我們都會盡量避免損失，不做新的決定，以為留在原地可以避免風險和損失。

另一個心理狀態是「錨定效應」(Anchoring Effect)，是指我們的腳像錨一樣無法移動，到最後關頭才被逼著要動，這是很多弟兄姊妹在職場上的現象。即使環境非常糟糕，還是拖到最後才肯改變。當時間越來越少的時候，我們能做的選擇也跟著減少。想想看，許多事情是我們在三十歲應該做的，但四十歲時還是沒做，到五十歲快退休了才想要做。我們能做的選擇會多嗎？其實沒有什麼選擇了！

擁有的訊息左右我們的意志

還有一個令我們無法走出舒適圈的原因，就是我們擁有的訊息量是有限的。我們熟悉原有的職位和工作，資訊都掌握在我們手上。走出舒適圈到另一個新領域時，我們的資訊少之又少，新公司裡也沒有人脈。今天，我們換工作最擔心不認識新老闆、新同事，不知道自己會不會碰到困難或被排擠，大部分都是未知的資訊，所以我們很不願意離開舒適圈。

我舉一個自己的例子，我離開可口可樂公司之後，到一家賣膠水的公司工作。這家的主要業務，是賣膠水給世界上最大的製鞋公司。我去上班不久就發生員工告公司的事件，我請下屬去查為什麼我們被告。原來，董事會在很偏遠的地方設了一個小工廠，把買來的膠水分裝成小包賣給國內的中小型鞋業公司，利潤高達 60%-70%！但我一發現這件事就非常緊張，因為在加工區的原物料是免稅的，但是按規定

產品一定要外銷。我立刻寫信給董事會，說明我們不應該違法。不過，董事會不聽，因為這個交易的利潤很高，當下我就知道自己必須離開，因為逃稅不是上帝要我做的。如果我之前有掌握這個訊息，就不會接下這份工作。

所以找工作時，務必花一點時間跟新公司裡面的人接觸，因為有些企業文化很不好。若在這樣惡質的企業文化底下做事，即使薪水多一些也沒有意義。雖然「擁有的訊息量」（Available Information）會阻攔我們走出舒適圈，但這是可以改變的。

很多年輕人找我商量換工作的問題，我發現年輕人很在意薪水，卻不在意工作環境與工作的實質內容。工作環境是不可忽略的重要因素，它會影響工作效率和心情，並直接影響工作結果。就算我們拿了很高的薪水，但可能拿不到獎金，因為做不出任何東西。再加上我們是基督徒，不能違背基督徒的價值和原則，就形成矛盾的心態，這樣工作會變得很辛苦。因此，我鼓勵大家找工作時要多注意工作環境，不要只看薪水，也要為老闆禱告。如果我們是老闆，就為核心職員好好禱告。當這些人變成基督徒時，我們跟老闆或下屬的關係，就會很自然地變得不一樣。同時也要考慮，工作的實質內容是否適合自己的個性？如果完全不合，除非能改變個性，否則會很痛苦。

結語：找出關鍵原因，走出舒適圈

每當我們想要改變的時候，「稟賦效應」會使我們認為目前擁有的一切比未來可能得到的更珍貴。我們也會因為對「損失的厭惡」，過度誇大失去的痛苦，低估改變的快樂，更加不願走出舒適圈。最後，目前的一切會成為我們的「錨點」，讓我們難以跳出既有框架。我們必須清楚知道妨礙我們改變的原因，才有可能針對這些原因加以解決，進而走出舒適圈，做出改變。（整理／吳俊德）

問題討論

1. 文中提到「屬靈乞丐」，你覺得自己能否從上帝那裡領受屬靈的供應？抑或完全仰賴牧者的供應？
2. 讓人無法走出舒適圈的心理因素有四種，哪一種對你來說是最難克服的？
3. 你覺得自己是不是待在舒適圈中？你目前最需要做出改變與成長的是哪一方面？請分享，並彼此代禱。

禱讀經文

詩篇一廿一篇 1-2 節

¹我要向山舉目；我的幫助從何而來？²我的幫助從造天地的耶和華而來。

走出你的舒適圈

敬拜詩歌

基督是我滿足



靈修經文

路加福音五章 1-11 節

¹耶穌站在革尼撒勒湖邊，眾人擁擠祂，要聽上帝的道。²祂見有兩隻船灣在湖邊；打魚的人卻離開船洗網去了。³有一隻船是西門的，耶穌就上去，請他把船撐開，稍微離岸，就坐下，從船上教訓眾人。⁴講完了，對西門說：「把船開到水深之處，下網打魚。」⁵西門說：「夫子，我們整夜勞力，並沒有打著什麼。但依從祢的話，我就下網。」⁶他們下了網，就圈住許多魚，網險些裂開，⁷便招呼那隻船上的同伴來幫助。他們就來，把魚裝滿了兩隻船，甚至船要沉下去。⁸西門·彼得看見，就俯伏在耶穌膝前，說：「主啊，離開我，我是個罪人！」⁹他和一切同在的人都驚訝這一網所打的魚。¹⁰他的夥伴西庇太的兒子雅各、約翰，也是這樣。耶穌對西門說：「不要怕！從今以後，你要得人了。」¹¹他們把兩隻船攏了岸，就撇下所有的，跟從了耶穌。

主題信息

活在舒適圈的現象是悠然自得，每天活在習慣中，不需花腦子思考，一切都是慣性。但是在現代高速變化的環境中，這種生活態度絕不可能持久。

置身舒適圈所產生的現象

活在舒適圈中的人是怎麼樣的？我們如何知道自己活在舒適圈中？通常走出舒適圈的人都會遇到各種挑戰，生活多采多姿。至於活在舒適圈中的人，則會產生相同的幾種現象。

1. 處於低風險狀態

活在舒適圈中的人不會改變，會一直按照自己的常態做事。因為改變會帶來風險，

而風險就會讓我們卻步。我們越擔心風險，就越不敢去做。

2. 拖延

拖延在領導和管理中是非常巨大的敵人，明明是今天該做的事，卻想要明天再做，到了明天又說到下週再做。明知要行動，卻遲遲不動（鴛鴦心態），可以拖就拖，可以不要做就不做。這樣下去，一年以後也不會做，兩年以後也不會做；這就是拖延。

3. 擁有「舒適就好」的錯誤人生觀

活在舒適圈中的人有著不正確的人生觀，覺得自己可以放緩步調，舒適地過日子。看到他人在改變，做不一樣的事情，心裡就非常不舒服。我在公司裡常聽到人說：「你這樣豈不是把我們都搞得不安寧嗎？」「拜託你不要這樣，別讓大家日子都不好過！」

4. 被困在錯誤習慣的圈圈中

活在舒適圈中會被不適當的習慣或行為轄制。尋找各樣的失敗藉口、拖延藉口，並把藉口合理化。

5. 一切都是「自動駕駛」模式

當飛機飛到三萬八千呎高空時，飛行員就會切換到自動駕駛模式。當我們進入舒適的生活圈，也是切換到自動駕駛模式，會覺得一切都順其自然，不需要擔心，並沉浸於目前的安逸生活，以為「船到橋頭自然直」，時間到就沒問題了。以前可能是這樣，但現在不是。如果不行動，問題會越來越複雜，船到橋頭不會直，只會撞橋頭！這是很可怕的現象。

6. 團隊發生嚴重的問題

一個團隊如果活在舒適圈、習慣做同樣的事情，它的價值就會越來越少。現在 AI（人工智能）能取代的都是例行的工作——將來銀行不會再有櫃檯服務；還有醫生護士在做的量溫度、填表格等工作都會被取代……。很多例行工作在急速變化，如果我們每天都做同樣的工作，以為這樣很舒服，不用花腦筋，那麼五年後就真的不用花腦筋，因為可能連工作都沒有了！公司或部門一旦養成不願改變的工作思維與態度，遇見有人提出新的建議或提倡改變，馬上就會有人反對、抗議。

小心教會服事的舒適圈

不只是在職場、生活中有舒適圈，教會也經常會有舒適圈的現象。你可能也見過一些人在某個領域服事，幾年到幾十年沒變過，還認為這是上帝給他們的天賦！

1. 地盤主義造成服事衝突

我們在教會裡的服事角色是基於什麼考量？是因為歌喉不錯，所以參加詩班？過了十年還在詩班？難道上帝只給我們一副好歌喉，沒有其他恩賜？過去十年我們有沒

有嘗試尋找自己的潛能，發展不同的恩賜？今天教會很多人選擇服事的方向和角色，十年都不改變。其實最可怕的是像使徒行傳中那癱腿的乞丐，數十年如一日地被抬到聖殿門口乞討。那是屬於他的地盤，一旦有人靠近，他就不高興。

希望大家不要誤會！假設我們在教會司琴，後來教會又找了別人來彈琴，我們怎麼想？如果因為事工被取代感到不舒服，教會就變成了「工作地盤主義」。一旦有了地盤的觀念，我們就不願意改變，甚至會敵對那些對我們地盤有威脅的人。我的重點是，我們應該怎麼擴張帳幕，找到水深之處？上帝給我們每個人的才能和智慧不只一樣，如果我們十年只做一種工作或角色，等於把自己侷限在相當小的範圍，這樣豈不是小看了我們的上帝？

我在教會做的是偏向教導性的服事。有一次教會缺乏帶領兒童的人，我就自願投入。服事過後，我簡直快瘋了，終於知道平常帶領兒童的弟兄姊妹付出多少愛和忍耐。如果我不去接觸小孩子，我怎麼知道他們的辛苦以及這個工作的難度？上帝要我們在不同的角色中，看到每一個角色的重要和獨特，因為我們的上帝是無比豐富的神。舒適圈很可怕，它讓我們在教會裡許多的服事變成單一角色，因而忽略了上帝的豐富。

一旦形成地盤主義，教會就會因著爭奪地盤而發生衝突。在教會可能會比較收斂，不會說得很明白，但在公司裡這種情形更直接：「你怎麼可以拿走我的工作，這是我的！」所以我們要小心地盤主義。希伯來書五章 13-14 節說：「凡只能吃奶的都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩；惟獨長大成人的才能吃乾糧；他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」我們要有長大的身量，體會到上帝的需要，明白上帝在每一個基督徒身上的託付和呼召。

2. 忽略上帝要我們走入水深之處的心意

我們喜歡做駕輕就熟的事，就沒辦法領悟耶穌在革尼撒勒湖，叫彼得把船開到水深之處、下網打魚的用意。彼得跟耶穌說，他們整夜努力，一條魚也沒抓到。但是當他聽從耶穌的話下了網，竟然捕了很多魚上來，他的第一個反應是：「主啊，離開我，我是個罪人！」（路加福音五：8）

若我當時也在船上，一定會興奮地邀請耶穌組一個「彼得魚」公司。這樣我就可以每天抓很多魚、賺大錢，然後把錢奉獻給耶穌的事工，這樣不是雙贏嗎？但這不是耶穌要的，祂要彼得走到水深之處，是要彼得找到服事的藍海、服事的空間，讓他知道自己處在舒適圈中——因為他對抓魚感到自信，但這時上帝要彼得走出他的舒適圈。

3. 被習慣轄制，失去傳福音的熱情

我們被習慣轄制，並認為坐在教會裡面聽信息、聽見證、聽詩歌是理所當然，卻忽略了其實上帝叫我們到教會，是要像癱腿的人一樣。當他被醫治以後，就站起來、跳起來，讚美上帝！（參使徒行傳三：1-10）耶穌也很少坐著，祂用三年半的時間在各

地行走；在會堂的時間少之又少。祂在會堂都是跟文士、法利賽人辯論真理，祂真正的服事是生在生病、貧窮等有需要的人群中間。這跟今日基督徒抱持著舒適的心態進入教會，完全不同。

我們不應該失去起初對教會生活的熱情！不管是台灣或北美，我看到很多基督徒其實已經失去熱情，尤其是北美教會，大概有 70%、80% 的教會已經失去熱情。我曾在一間教會講道，他們會友大約一百多人，90% 都是老年人！牧師說，他非常擔心教會人口老化，可能再過五年教會就消失了！

如果我們失去熱情，教會的傳承會成為嚴重的問題。年輕人如果不願意為上帝興起，不願意把自己獻給上帝，教會到這一代差不多就完了。這是一個很嚴肅的問題，我們要恢復服事的熱情！要是這個世界沒有教會傳遞真理，不知道會變成什麼樣子。今天台灣的教會如果持續地失去熱情，會變成跟美國教會一樣，被逼到最後根本沒有容身之處，所以我們要重新點燃我們的熱情！

如何走出教會舒適圈？

今天教會的生活很容易成為舒適圈，我們只活在一群基督徒中間，我們的敬拜、禱告與讀經都可能成為慣性。有句話講得很好：「傳福音，有一樣是最需要警惕的，就是基督徒只和基督徒在一起！」

什麼是離開舒適圈？就是離開我們已經熟悉的環境，甚至到最後是離開世界的舒適圈，比如年輕人喜歡玩的電玩、眼目肉體的情慾等等，這些東西就像鎖鍊一樣轄制著下一代。所以我們一定要離開我們原有的舒適圈、離開有太多掌聲的環境、離開我們可以倚靠自己能力生存的環境，離開我們以為對自己最好的環境——走出去！

聖經中的榜樣

但以理為我們樹立了好榜樣，但以理書一章 8 節說：「但以理卻立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。」但以理進入皇宮之前，就立下心志不吃王的膳、不飲王的酒。因為他很清楚王宮裡面的食物、飲酒等等都是拜過外邦偶像的。這正是走出舒適圈的正確態度——立志要改變、要成長。

路得是摩押女子，當她的婆婆要回伯利恆時，她沒有理由跟著走，因為婆婆叫她不要去，那個地方她也不熟。然而，路得對婆婆說：「你的國就是我的國，你的上帝就是我的上帝。」（路得記一：16）路得定意跟隨婆婆去了伯利恆，最後她得到的祝福，遠遠超過留在摩押地所能得到的。她獲得波阿斯的幫助，成為大衛王的祖先，被記錄在聖經中。上帝透過路得的故事告訴我們，作基督徒不能停留在舒適圈，要走出去！

尼希米也是走出舒適圈很好的例子。他擔任酒政過著多麼舒服的日子，王和王后

多麼倚靠他，他的王全力支持他做任何事情。這等於今天我們在一家公司做事，老闆完全信任我們，這麼好的工作難怪很多人都會選擇不要離開。然而，尼希米記二章 4-5 節記載：「王問我說：『你要求什麼？』於是我默禱天上的上帝。我對王說：『僕人若在王眼前蒙恩，王若喜歡，求王差遣我往猶大，到我列祖墳墓所在的那城去，我好重新建造。』」

尼希米原來的工作是酒政，他到新的地方變成土木工程的領班，這是他職業上的轉換。他現今酒政的工作，是為明日上帝的呼召所預備的。我不是鼓勵大家換工作，我的重點是不要停留在舒適圈，試試自己能不能進到新的領域，接受不斷地成長和改進。我鼓勵大家敞開心尋找新的機會，去成長、拓展自己的經驗，這一點很重要。

結語：起來，走出去！

詹姆斯·坎特隆（James Cantelon）醫生是一位加拿大的宣教士，被派到南非的貧民窟去宣教。他起初非常不願意，那裡極度貧窮，房子都是用紙板做的。有一天他去探望一位骨瘦如柴的老太太，她收容了十八個被父母丟棄的愛滋兒。當坎特隆見到這個老太太時，她正在哭，她說她實在受不了了，又說：「我什麼都沒有，沒有一個人，沒有希望！」然後停頓了一下，舉起手：「喔，我是有希望的！我把希望放在天父那裡。」當我們把心放在上帝面前，難道還不能走出舒適圈嗎？還是，我們繼續坐在教會裡聽講道、聽見證、聽詩歌？就像那個乞討了二十五年的癱腿者。「彼得說：『金銀我都沒有，只把我所有的給你：我奉拿撒勒人耶穌基督的名，叫你起來行走！』於是拉著他的右手，扶他起來；他的腳和踝子骨立刻健壯了，就跳起來，站著，又行走，同他們進了殿，走著，跳著，讚美上帝。」（使徒行傳三：6-8）當上帝要我們站立時，我們還能坐著嗎？我們不要繼續坐著，享受、沉浸在舒適圈裡。走出生活的舒適圈是上帝給我們的挑戰，遠超過我們在舒適圈裡所能看到、經歷到、想到的。

我們談論了很多關於舒適圈的話題，但如果我們還是坐著不動、永遠活在舒適圈裡面，就不會改變。讓我們舉起手說：「我願意走出舒適圈！」讓我們重新得力，走出自己的舒適圈。（整理／吳俊德）

問題討論

1. 對於目前的生活、工作，或者教會中的服事，你覺得自己是處於舒適圈嗎？
2. 如果繼續保持現狀，不管是服事或工作，你最終會成為什麼樣子？
3. 你有沒有想過要改變，但是一直沒有行動，為什麼？

禱讀經文

希伯來書十一章 8 節

亞伯拉罕因著信，蒙召的時候就遵命出去，往將來要得為業的地方去；出去的時候，還不知往哪裡去。

申命記卅一章 6 節

你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華——你的上帝和你同去。祂必不撇下你，也不丟棄你。

提摩太後書一章 7 節

因為上帝賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。