

想放鬆好困難啊！我很好，也一點都不好！

輔導老師，您好：

我以為上了大學以後課業會相對比較輕鬆，但實際上並沒有！！除了期中、期末考外，平常還有很多的分組報告、訪談等作業需要完成，課業量已經夠龐大了，我對於自己又有很多放不下的要求，不僅希望在學業上有優秀的表現，也希望自己在課後的生活可以很精采，所以我也花了不少時間在經營社團、交朋友，雖然表面上看起來我課內課外都經營得很好，朋友也常說我是「人生勝利組」，但我其實壓力真的爆大也爆累，感覺自己快崩潰了...老師，我該怎麼辦？

By 一點也不好的小光

親愛的小光，你好：

老師從信中看見了你好認真、好努力的在過生活啊，你似乎也因為一直以來生活都用盡全力，以致長時間下來身心累積了不少的疲勞與壓力，努力過好這些日子的你真的辛苦了。透過你信中所提到的內容，讓老師想起了美國史丹佛大學心理學家所提出的「鴨子綜合症（Duck Syndrome）」，它並非一種精神疾病，而是一種日常生活的心理狀態，就像鴨子在水面划水時看起來很優雅，但實際上在水面下卻是拼命的踢水一樣，用來形容一些人表面上看起來過得很好，實際上處於非常辛苦且隨時都可能溺斃的狀態。不知道鴨子綜合症所形容的狀態是否跟小光的現況相似呢？以下老師將陪你一起探索，並提供一些改善現況的小方法！希望對你能有所幫助~

◇根據觀察，「鴨子綜合症（Duck Syndrome）」具有以下特徵：

- 時常感覺不知所措、慌亂，難以放鬆和平靜心靈。
- 覺得自己不夠好，常感到孤獨。
- 不斷拿自己與他人比較，並相信其他人都做得比自己更好。
- 身體症狀：精力不足、睡眠困難、肌肉緊張、咬緊牙根、噁心或口乾舌燥。
- 認知症狀：持續擔憂、健忘、思緒奔騰、難以集中注意力和判斷力差。
- 行為改變：食慾改變、拖延、酒精或藥物等物質的使用增加，或坐立不安、咬指甲等。

◇脫離「鴨子綜合症（Duck Syndrome）」的自我保健技巧：

做好時間管理—規劃每天的日程表，詳細且彈性的規畫可以讓你循序漸進地達成自己的目標。

參加輕鬆愉快的活動—抽出時間做自己喜歡的事情，全然的放鬆並且不為此感到罪惡，包括：和朋友聊天、運動、接觸大自然、聽音樂...，可以幫助你調節壓力與改善心情。

內在照顧—盡量不要對自己太苛刻，接納自己的不完美，告訴自己「無論如何，我一樣愛你」。

身體照顧—覺察身體的感受及訊息，適度休息，並且養成規律運動與均衡飲食的好習慣。

開始談論你的感受—在某些時刻，要承認脆弱可能很難，但對自己的感受保持誠實和坦誠，可以提供一些情緒上的緩解哦！你可以試著找到信任的人，和他盡情的談談自己內在真實的感受，包括：焦慮、壓力、憂鬱...。

如果你願意，也歡迎你來學生諮商中心找老師聊聊！

參考資料：留佩萱（2017）。〈當完美人生開始變調—看見「人生勝利組」孩子的心理掙扎〉。《人本教育札記》2017年12月號，取自 <https://goo.gl/N3Nb2W>

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

