

# 人生好累，我就是偶爾低潮一下

輔導老師，您好：

我上學期末過得不是很好，各科目的期末報告排山倒海而來，同時還要兼職打工，花了很大的心力終於都完成了。本來以為放假應該就沒事了吧？但是，發現雖然沒有急著要交的作業，我還是無法放鬆心情。其實也沒有不開心，但就是覺得自己好累，對什麼事都沒有新鮮感和熱情。也很擔心下學期跟不上課，想逼迫自己開始預習，同時也會懷疑只會唸書的自己未來要做什麼？唉，最近真的真的太常歎氣了。好累想暫時耍廢，卻不敢停下腳步，心裡面覺得悶悶的不知道怎麼抒發。

By 覺得人生好累的貝蒂

親愛的貝蒂，妳好：

謝謝妳的來信！看見妳上學期要兼顧工作和學業，一定很不簡單吧？妳真是辛苦了。感覺到累也許正是身體向妳發出的「信號」，告訴妳要留意和覺察自己的情緒及狀態了。為了應付這段時間的忙碌，我們往往會不知不覺地壓抑自己的情緒，埋頭苦幹。長期下來不只消耗體力，內在精神也跟著耗損。因此，允許自己稍微停下腳步，專注於被忽視的情緒是很重要的哦！是什麼讓妳害怕停下腳步呢？是不是有更擔心的事情讓妳明明是在放假卻依舊沒有放鬆的心情？

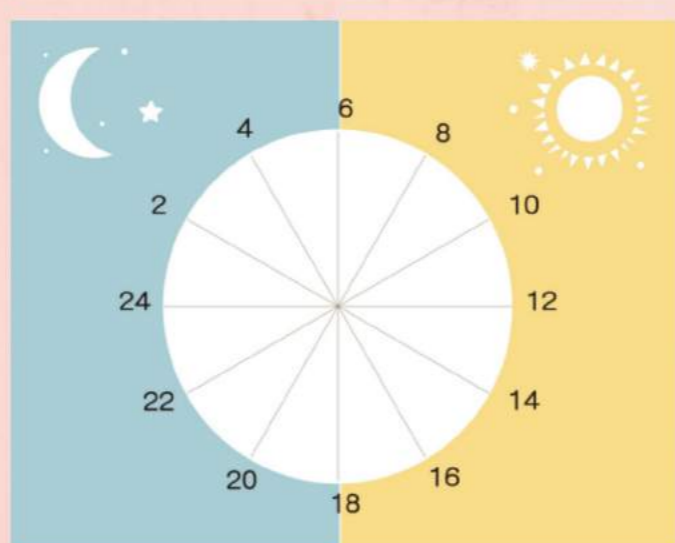
## ✓ IS OK TO BE NOT OK

情緒是人自然的生理反應。不管是開心、難過、焦慮、生氣；又或者是悶悶的，很疲倦等這些都是我們珍貴的感受。仔細想想，有時候我們好像特別抗拒讓人不快樂害怕的情緒，想要抹去「不應該」出現的情緒，努力讓自己維持正向的態度來面對生活。當身邊的人心情不好的時候，通常第一時間我們想到的也是安慰對方，讓對方想開心的事情，或是我們說些開心的事來轉移注意力。當我們越來越習慣忽略不好受的情緒，也就慢慢不知道要怎麼去面對情緒來敲門的時候了。試試讓自己待在情緒裡面，告訴自己此刻的心情真的有點糟，開始尊重自己的感受我們才能知曉要如何去面對它。不只是「我現在很難受，但是沒關係」，同樣也要告訴自己「我現在很累，想休息想放鬆了，這也是沒關係的」。

## ✓ 回顧心情的生理時鐘

### STEP 1

回想自己從早上睡醒到晚上入睡，都做了些什麼呢？哪段時間是妳覺得比較愉快的？又有哪段時間是妳覺得不好受的？妳可以準備一個繪有時鐘的紙，用兩種顏色來代表愉快和不好受的情緒，在時鐘上塗上妳感覺到這些情緒的時間。



### STEP 2

妳可以先以表格區分出愉快、不好受及白色區域，在妳的一天裡分成三種顏色的時段，這些時段裡，妳都在做些什麼呢？花些時間想一想，並記錄下來妳做的事。

### STEP 3

藉由這些記錄慢慢觀察自己的生活，可以幫助妳看見自己的心情和哪些活動有關。也許妳會發現有些心情是生活中的許多事情慢慢累積下來的。那些讓妳感覺到快樂的事情可以成為妳的秘笈，而不好受的記錄也提供妳進一步了解是什麼原因導致了自己不好受。

其實，有很多的方法可以幫助我們去感受自己的情緒和抒發，每個人都會有適合自己的方法。這裡提供能夠幫助我們在匆匆忙忙的一天結束前，好好整理自己情緒的簡單小步驟。希望能夠幫助你更清楚感覺那股悶悶的感受，同時它也可以是讓自己好好沉澱放鬆的小活動哦。當然，也很歡迎你前來學生諮商中心，我們一起聊聊怎麼在「人生好難」中找到可以輕鬆的方式。

參考資料：劉惠敏、周子勛、葉北辰、眼球先生（2020）。與情緒相伴的新生活提案：11個練習，讓你在憂鬱、焦慮、憤怒、孤單時拿回主動權。如何

~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