

# 給自己一點時間「好好耍廢」！

輔導老師，您好：

一直以來，我對自己有很高的要求，每天也都一定會規畫好所有待辦事項，但這麼做把自己逼得很緊，也讓我花了更多時間在做好每一件事，其他人聽到或許會覺得「哇，你好認真喔！」，但其實所花費的時間跟結果常常不成正比…因為在這過程中，我花了一半以上的時間在處理自己的情緒，包括焦慮自己比不上其他人、擔心把重要的事情搞砸、愧疚自己不夠努力…，現在的我一天會花很多很多的時間坐在書桌前逼自己做事，但實際上，我除了焦慮以外什麼事也沒做，到底該怎麼辦呢…

By 焦慮到不行的馬苡

親愛的馬苡，你好：

老師從信件的內容中感受到馬苡非常認真的看待也很努力想做好每件事情，要如此持之以恆的投入大量時間將某件事情完成真的很不容易，你向來都很認真、很用力過好每一天，真是辛苦了！或許你最近發現做事不如以往高率效，完成事情的進度不如預期而感到焦慮、自責，在這樣越來越失序的日子裡，也許你更需要的是好好休息！在步調匆忙的世界裡，我們用盡全力的想要跟上也想努力追求更好的自己，在現實的壓力下，我們被迫不斷向前邁進，反而忽略了休息的重要性，常常虧待了自己……其實，停下來也是一種前進。以下老師將陪你一起按下暫停鍵，透過「耍廢」重新調整自己！

## 去愛上真實，而不是完美。

你不需要透過完美的結果來證明自己的價值。不一定每一件事情都要盡善盡美，只要足夠努力就很棒！明白自己能力有限，放寬標準，放鬆要求，容許自己有一點點「不夠好」的部分，也允許自己有「需要改進」的地方。當要求一百分的世界，變成只要八十分的時候，人生將變得更有意思，也更有動力及力量走得更遠。你依然可以盡力將事情做好，但如果做不好也沒關係。

## 成為一隻懶螞蟻。

在這裡分享一個有趣的實驗：日本北海道大學進化生物研究小組對30隻螞蟻進行觀察，結果發現，大多數螞蟻都很勤快，清理蟻穴、搬運食物、照顧幼蟻，幾乎沒有停歇，少數螞蟻卻整天無所事事，東張西望，從不工作，生物學家把這少數螞蟻叫做「懶螞蟻」，並在它們身上做了標記。有趣的是，當研究小組斷絕掉蟻群的食物來源時，那些勤快的螞蟻立馬亂成了一團，而「懶螞蟻」們則不慌不忙，帶領蟻群向新的食物源轉移，原來懶螞蟻們不是懶，而是把大部分時間都花在了偵察上。這實驗告訴了我們「懶，也能是一種生活智慧」，與其整天瞎忙，不如放慢腳步，留給自己一點時間去感受、去思考、去看見。

## 偶爾「耍廢」也沒關係！

找到真正能讓自己感覺到舒服、放鬆的方式，可能是瑜珈、運動、聽音樂、冥想……，當然也可以是追劇、打電動、滑手機、發呆，每天留一點空白時間給自己，偶爾放過自己一馬，耍廢也沒關係～

如果你對於自己還是有很高的要求、很多的苛責，對於停下來仍感到罪惡，也歡迎你來諮商中心找老師聊聊，陪伴你一起練習將時間留給自己！

參考資料：

圓神出版-書是活的(2021, November 1)。自我要求高容易不快樂？愛自己練習：打破對完美的執念。

女人迷。<https://womany.net/read/article/27925>

自我要求高容易不快樂？愛自己練習：打破對完美的執念(2020, July 17)。

工商時報。<https://ctee.com.tw/news/headline/300803.html>

~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