

考完試才能休息

—停不下來努力的日子



輔導老師你好：

我每天都花很多心力讀書，怕考試考不好，朋友約我出去玩，都被我拒絕。我想說考完試再休息，但即使考試結果還可以，我還是無法停下來，擔心一鬆懈，成績就會一落千丈。考完一個考試，又接著準備下一個考試，沒有真正休息的時候。我發現自己身體非常疲憊也容易感冒，卻還是停不下來努力，我好像會逼迫自己，我不知道自己怎麼了。

-- 阿銘



親愛的阿銘你好：

讀著你的文字，可以感受到那份長時間緊繃的狀態。你不是不努力，而是已經努力了很久，久到身體開始發出警訊提醒你，它有些累了，需要休息了。在反覆忙碌的日子裡，心裡的疲憊往往比身體更難察覺。明明已經很用心，卻仍然無法讓自己安心，這樣的循環確實很辛苦。我們一起來看看，那個「停不下來努力」的自己，可能怎麼了、可以怎麼慢慢鬆一點。



努力背後的不安全感

從你的敘述中，看見你對課業與考試的重視。你會擔心考不好，而即使考試結果還不錯，內心仍然有許多不安。這或許意味著，在考試結果之外，還有些更在乎的部分。在這樣強烈的不安下，持續努力似乎成為讓自己感到安心的方式。在不停往前的節奏裡，你可能經常經驗著嚴苛的自我對待，內心的聲音像是：「撐過去！」「不准偷懶。」當努力成為安頓不安的唯一方式，也許這正是「停不下來」的原因。

慢慢靠近自己的覺察

如果你願意更靠近那個停不下來的自己，也許可以問問：

- ℳ 成績如果不如預期，我最害怕的是什麼？
- ℳ 成績如預期了，是什麼讓我依然不敢鬆懈？
- ℳ 當我停下來時，腦中最容易浮現的念頭是什麼？

這些問題不是要你立刻改變，而是幫助你看見那股逼自己往前的力量的背後可能怎麼了。

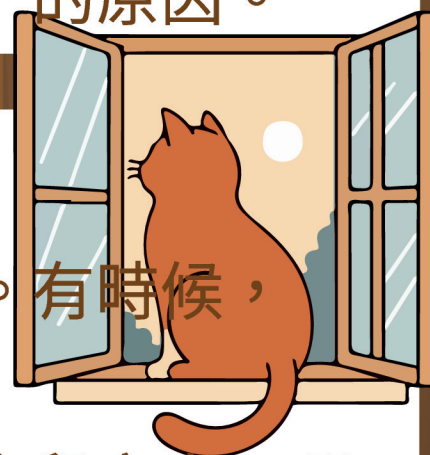


給自己的幾個小方向

改變不需要一下子翻轉，也不必和自己對抗。有時候，只是在生活裡做一點微調，讓節奏慢一些。

- ℳ 刻意安排留白時間：在讀書計畫裡留下一小段空白。哪怕十分鐘，走走、伸展、看看窗外，讓身體真正鬆一下。
- ℳ 設定停下來時刻：寫下「今天完成的一件事」，並為一天設下一個結束點。練習在還沒做到完美前，允許自己停下來。
- ℳ 調整對自己的說話方式：當那個嚴格的聲音出現時，試著問問自己：「如果是朋友遇到同樣的狀況，我會怎麼對他說？」

一開始，改變可能會讓你不習慣，甚至也有點不安。那不是退步，而是你正在嘗試新的方式前行。



不知道這些文字是否有貼近你經驗的呢？或許，那個停不下來、對自己嚴格的部分，是在守護些什麼。你撐著的，可能不只是成績，還有對未來的在乎、生活的認真。只是，再努力的人，也需要有能夠鬆一口氣的時候。這樣用心的你，可以在較自在舒服的狀態裡，安心前行。



參考資料：鈴木裕介。(2026)。別再用「我很好」偽裝創傷的自己：每一次的過度努力，都是創傷反應 人生從此不再內耗討好，學習放過自己。(呂盈璇譯)。墨刻。