

Week 11

ISSUE 6

心靈快報

2026. 11. 16
|
2026. 11. 20

活動快訊

S212職涯諮詢



【S212職涯中心】
工讀生招募

11/24（五）17:00-17:40（S213教室）

參加對象：全校學生

活動講師：余柏漢、李佳宸

聯絡老師：余柏漢#5318、李佳宸#5374

備註事項：

1. 徵數位工讀生，先搶先贏!

好文分享

我的休息，是放鬆還是逃避？

文 / 張逸華 諮商心理師

我自己常這樣想，也常聽身邊朋友說:「接下來要好好玩幾天，藉機放鬆一下!」當工作讓人疲憊、家庭關係裡出現掙扎，或覺得身心已經累到沒有力氣時，我們很自然會想為自己安排一場電影、一份下午茶，或來一場小旅行，希望透過短暫離開原本的生活，讓自己喘一口氣，重新充電，有力氣回到現實生活裡面對那些難題。
這些事情當然可以帶來放鬆，看場電影讓我們暫時忘記工作的煩惱；一杯咖啡也可以讓緊繃的一天稍微放鬆下來；一趟旅行更能讓我們重新看見不同的風景，也體會到「原來世界這麼大」。

可是，有時候很奇妙。旅行回來了，假也休完了，照片還留下很多美好的笑容，但當早上鬧鈴響起提醒上班、回到某些關係中，原來的疲憊卻像似原封不動地又回來，甚至可能多出另一層聲音:「我都已經請假去休息了，怎麼還是沒有變好?」原本的壓力之上，又多一個「我怎麼連休息都休息不好」的自責感。

我們很容易把「離開壓力」理解從「從壓力中恢復」。其實，兩者不完全一樣。如果壓力只是來自於事情太多，那麼休息確實可以讓我們恢復不少，但生活中的另一種疲憊，來自於我們長期處在某些心理狀態裡。

例如:「我已經很努力了，卻還是覺得自己很差」「為什麼我總是跟同事處不來」「好像我怎麼做都無法讓人滿意」「別人的情緒，好像都衝著我來」這些來自內心深處的聲音，隨著放鬆的結束，仍然盤旋在心中，成為卸不下的重量。

我們可試著問問自己:「我現在的休息，是因為我需要恢復，還是因為想逃離呢」不論是哪一個回答，都沒有錯。有時候當生活已經讓人喘不過氣，暫時的離開本身就是一種保護，問題不在於「逃離」不好，而是逃離時，我還能多做一點甚麼，讓我回到原來生活中，能真正得到一些力量。 下次當覺得「好想逃離幾天」的時候，先不用急著判斷自己是不是太脆弱，也不用急著要求自己要振作。可以先觀察自己:「我在這個放鬆的狀態，跟我平常壓力的狀態，有甚麼不同?」「是甚麼部分，讓我這麼想逃離?」

讓我們將焦點從「都是因為誰讓我變成這樣」、「因為甚麼事情害我變成這樣」，重新把焦點放回到自己，問問自己「甚麼事我真正想要的?」「在現實有限的環境中，甚麼是我可以選擇的?」「我能為自己的需要，負起責任的做哪些小行動呢」也許是拒絕一件不必要的事情、也許是和某個人說出自己的界線、也許是停止一直要求自己做到最好、或面對一段自己一直不敢面對的關係。這些事情，才可能讓「休息」慢慢從逃離，變成恢復。
看電影、喝下午茶、旅行、看展覽、散步，這些都是美好生活的一部分。我們本來就需要一些不為了工作、不為了責任、不為了完成什麼事情的時刻。

當我們欣賞一幅畫、走在陌生的街道、看見夕陽，或者只是坐下來喝一杯自己喜歡的飲料，那些對世界的欣賞與體會，本身就可能成為心理裡很重要的力量。

只是，也許下次當我因為壓力而想離開時，可以多做一件事情。在放鬆的身心狀態裡，回來看看自己、傾聽自己內心深處的聲音。也許這時候，旅行就不只是讓我暫時離開生活。而是讓我們在短暫停下來之後，更有能力理解自己的疲憊，更有力量回到自己的生活，並且開始改變那些真正需要被改變的地方。

資料來源：耘心心理諮商所 https://counseling.i-talk.tw/Articles/8-109