我有「忙碌上癮症」!?

實習心理師 莊秀慧

好想喘口氣喔!

不知在你的經驗裡會不會總覺得有忙 不完的事,有時還會忍不住跟身邊的人叨 念生活裡被課業、打工、感情、人際或工 作推得自己團團轉,總是期待有一天可以 好好喘口氣。然而,就像浪濤般,忙碌一 波波,好像從沒消停過;又或是,擔心生 活、工作與人生會失控而不敢鬆懈;也可 能認爲「忙碌」還比較有存在感,怕一旦 停下來,自己會變得不重要也會心發慌, 還不如有事做,心裡踏實點;當然,有時 忙碌也像是面盾牌,讓我們可以暫時不用 去面對隱藏在內心那些惱人的情緒。如果 你有以上類似的「症頭」,「忙碌上癮 症」或許也悄悄地和你一起並肩生活呢! 如果你有些苦惱,想治治這毛病,只能靠 自己!





壓力和忙碌的亂源都源自於你的壞習慣!

來個「FRANTIC」的健檢,幫助你了解自己爲何忙個不停吧!以下符合你狀況的有: 1.恐懼Fearful:做任何事小心謹慎,已經排定的工作操碎了心,也無法再應付其他額外的事物。

2.回應Reaction:不自覺就答應每個請託 或要求,結果事情越來越多。

3.逃避Avoiding:不想面對壓力和痛苦, 以別的事替代,如:不斷玩手遊…,或不斷 擬定下一個計畫來取代現在這件事。

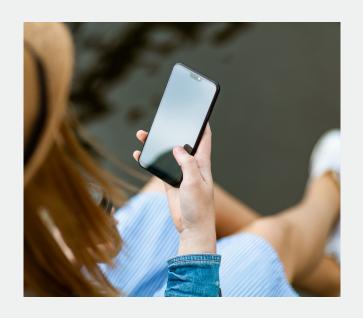
4.窄化Narrowing:縮小生活範圍、利用 忙碌避免體驗其他的生活經驗。

5.受困Trapping:把自己困在忙碌的藉口、擔憂和問題裡,讓壓力與焦慮不斷惡性循環。

6.忽視Ignoring:忽略自己的基本需要以及對自己真正重要的事。

7.漫不經心Careless: 漠視或不關心自己。

無論你選了幾個,目的都在提醒你「發現」與「覺察」自己的 狀態,唯有你能對自己明晰的覺知,才不會讓自己重複掉入慣 性模式裡,忙得團團轉。



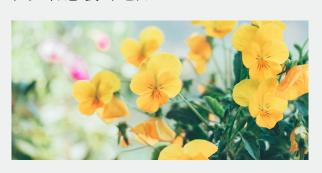
小練習:玩轉你的手機

請你單純放在觸覺與視覺的經驗上,對 事物先不作出任何評價!

- ▶拿起手機,並高舉在半空中,注意它本身的重量,再將注意力放到你的手跟身體現在多出一支手機的重量。
- ▶當你握著手機時,利用你的手指、拇 指和手心,在手中轉轉它,注意它的重 量在你手指和手心不同的部位,是如何 變得更輕或更重?
- ▶凝視你的手機,用眼睛和目光研究、探索它,注意它的外型輪廓、邊緣、標誌,注意手機的周圍以及與邊緣的銜接處。
- ▶ 用你的手指隨意去滑動手機的表面, 留意它的質地和機身上凹凹凸凸的刻 痕。
- ▶意識到你此刻正注意著手機。
- ▶ 倘若你會閃神或分心,是很自然的事,當雜念出現時,只要慢慢將專注力 拉回,再度放在手機上即可。

從生活中練習

透過這個小小的玩轉嘗試,希望你能對手機的觀察、體驗有些也改變,然而注意到這些經驗的「你」,並未有改變喔,你只是產生了「覺知」。這裏有個核心的精神就是在生活中的「覺知」,主要是希望改變我們自身與經話經驗之生活中的人類產生,就是不是改變那些生前需要的方式,或許你不是改變那些生前需要的方式,或是不是可以重要的方式,可以重要的方式。而且是有一個暫時,可以放慢脚步或是給自己一個暫時無所可以放慢脚步或是給自己一個暫時無所可以放慢脚步或是給自己一步,或是有所不可以放慢脚步或是給自己一步,或是有意義的地方。



如果你想更多的了解自己,或談談你在生活中所遇到的「忙、茫、盲」,都歡迎你來「屋頂上的家」---學生輔導中心(我們在和平大樓5樓),找老師們陪你聊聊,也可以上網預約談話時間喔!(02)2257-6167轉 1228、1285週一至週五,早上 8:30-12:00下午 13:30-17:00

參考資料:Michael Sinclair & Josie Seydel 著,張明玲譯,(2015)。你可以忙而不亂。台北:時報出版。