

【認真的你有好好休息嗎?平衡三力 找回活力】書摘整理

涂俊宇心理師 心理健康與諮商輔導



一、前言

在我的印象中大部分的成大學生都非常努力，無論在學業、社團活動表現上都有著超齡的成熟、優秀的自律。然而，有時在這些努力行為的背後，會感受到成長過程中學業競爭或社會氛圍所傳遞的恐懼信念。例如：「世界上最可怕的是比你強的人，比你還努力！」、「當你停下來休息的時候，不要忘記別人還在奔跑」，試著感受一下，這些話是否讓你胸口感到壓迫、身體變緊繃，焦慮得無法好好休息呢？

心理學研究指出，在完全沒有壓力和過度的壓力的狀況下，我們的表現會比在適當壓力的狀況下來得糟。換句話說，當學生害怕在競爭落敗、休息太久被別人超越的焦慮中，長期下來，很可能會有更糟的表現。除了造成情緒困擾或拖延行為之外，不斷使用努力策略來彌補成就落差的結果，也可能因為沒有好好休息和復原，讓身心陷入負向的循環中。

作者黃天豪心理師曾用當代肌力訓練的觀點，說明規律地訓練和休息同等重要：為了增進肌力，訓練者必須有效率地運用訓練後的超量恢復讓肌力增長，而超量恢復則要透過足夠的休息才得以發生，因此正確的訓練方法和足夠的休息，是推動長期的肌力進步的正向循環。

衷心將這本書的內容推薦給每一位認真努力的成大學生，因為認真的你值得好好休息！以下重點書摘。

二、三力介紹

1. 體力：

日常生活中的一切行動都會消耗體力，尤其從事勞動工作，當活動量增加體力便消耗更大。當消耗體力後，身體會自然產生體力修復的需求——「睡眠需求」，透過足夠且良好的睡眠能讓體力得以恢復，身體也才能繼續正常使用。

若無法透過充足的睡眠來回復體力，也會連帶影響「腦力」使專注度變差、認知能力下降，同時也對「心力」造成影響，容易變得易怒、不耐煩、焦躁不安等。「體力」的休息是否充足，同時也影響到「腦力」和「心力」是牽一髮動全身、相互連動的。

體力耗竭的症狀：

- 白天容易疲倦、提不起精神；
- 常覺得睡眠不足；
- 身體動作變得較為緩慢或感覺沉重；
- 犯錯的機率增加了；

- 使用刺激性物質的頻率或強度增加了。只是每個人展現心累的方式不太一樣，以下為心力耗損的訊號。

體力獲得休息的方式：充足、高品質的睡眠

2. 腦力：

大腦處理所有感官(如：眼睛、耳朵等)傳遞的外在環境資訊，整合成可供決策、判斷的訊息時，便會造成腦力的消耗。當大量的資訊佔據了大腦的「認知頻寬」，也會造成只看重點而忽略其他細節的狀況，思考窄化使我們無法考慮事情全盤的樣貌、較難看見不同的觀點，變得缺乏幽默感。

我們可能都有類似的經驗，在專注、忙碌了一天之後，會有種「頭昏腦脹」的感覺，這不僅代表我們消耗了大量的腦力，以腦神經科學的觀點，此時我們的大腦、腦神經間隙中，真的充滿著因為努力、專注用腦而產生的各種廢物。

腦力耗竭的症狀：

- 覺得大腦被掏空、擠不出東西來
- 難以集中注意力
- 不想動腦或是做決定，不管大事或小事
- 自己或是他人覺得幽默感下降
- 覺得思考效率變差、速度變慢(和過去的自己比)

腦力獲得休息的方式：轉換不同的活動、任務

3. 心力：

在心理學裡，心力最直接關連到的概念是「情緒」。可以將心力想像成內在的一個「情緒房間」。如果這個房間已經被許多雜物佔滿，就沒有空間在承載東西了，甚至塞一點點東西進來就會覺得爆炸。通常帶給我們負向情緒的負向事件，像是壓力、突發事件、威脅、讓人生氣、難過的事，就像在情緒的房間裡塞了東西，情緒強度越強帶來的負向情緒越多，愈容易耗損我們的心力。而讓我們快樂、振奮的正向情緒比較不會佔據心力，甚至能協助我們整理心力的房間，清出一些空間呢！

在心力快被用完時，我們容易感覺「心累」，

心力耗竭的症狀：

- 覺得需要喘息的空間、想獨處、人際互動大幅減少
- 覺得心煩意亂、煩躁、倦怠(台語：仙仙)
- 容易生氣，甚至出現更強烈的憤怒情緒
- 感覺麻木、和事物有距離感
- 對事物提不起勁、感到無力

心力獲得休息的方式：與他人談心、人際和情感交流

4. 交互關係

三力有相互影響的部分，例如：為爭取好的成績用了強大的意志力(心力)使體力和腦力長期賣命變得彈性疲乏，難以透過休息自然恢復；因情感的挫折減損心力造成飲食失調、失眠等，同時也影響體力、腦力的發揮。除此之外，三力也因休息的方式不同而存在著競爭關係。例如：為了讓腦力和心力得以休息，因此犧牲體力用在「報復性熬夜」，造成隔日精神萎靡的惡性循環；為了轉換腦力、恢復心力需要花費一些體力養成固定運動的習慣。

三、總結

這本書能修正我們以往對休息的觀念，「從累了才休息，不累不休息」變成「主動休息，透過休息來增進效率及生活品質」，並且選擇正確的休息方式。有句英文諺語是這樣說的” All work and no play makes Jack a dull boy.” (只工作不消遣，使人遲鈍)，這句話不是在否定工作努力的人，願意長期努力的刻苦精神固然很值得讚許和嘉勉，但若以三力的觀點來看，除了努力之外，若能覺察自己休息的需求，選擇適當的休息方法，不僅能將道路走得更長更遠，還以更好的姿態、更有效率地達成健康且平衡的人生目標，何樂而不為呢？