

「心好累！」 我們有多久沒有正視自己內心了？

莊杰雲 達特艾立品牌商務經理

為什麼有些人，明明不富裕、飲食也不算特別講究，身體狀況卻不錯；而有些人，天天按照健康飲食的指引，平常也注重運動，卻仍躲不過病魔的摧殘？當然，這其中有基因或個人身體的因素，但其中「情緒」、「心理」的影響，卻比我們想像中的大很多，例如目前社會對於心理疾病的重視度仍然不夠，以至於有些人情緒生病了卻無法獲得足夠的重視與關懷，甚至會被說是「不知足」，或是明明已經情緒生病了，礙於社會眼光不願意正視，形成「情緒讓身體生病，生病進一步影響情緒」的惡性循環。

除了身體健康之外，情緒也對於日常影響甚鉅，「心好累」對於很多人來說，可以說是非常寫實的日常生活，明明有放假，週末也沒有在工作，卻仍然覺精疲力盡，好像怎麼休息都無法復原，該怎麼樣讓身體好好休息，在現代這樣「情緒過勞」的時候，更需要好好重視。

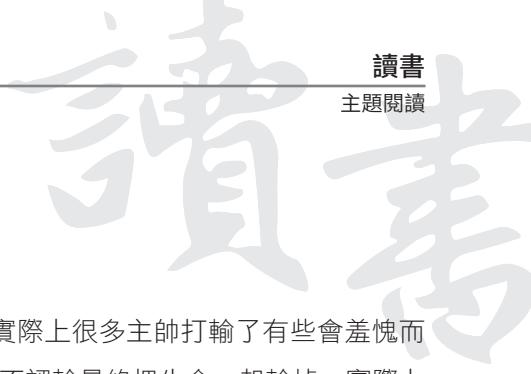
遠距工作加重「數位過勞」，該怎麼辦？

自從疫情爆發以來，許多公司逼不得開始「遠距工作」這樣「Work for home」的工作型

態，大家一開始覺得很棒：「不用出門在家工作，不是很好嗎？」的確這樣工作型態省去了在尖峰時段塞車人擠人的困擾，也不用趕著上班打卡，時間更彈性也免去了通勤的困擾。

然而，奇怪的是，雖然省去通勤的時間與體力消耗，一段時間後遠距工作反而讓人很累。因為在家遠距工作不但讓生活空間與工作空間重疊無法切割，大腦沒辦法很明確的切出時間段來轉換思緒，在家工作反而變成整天都在處理公司的事情。《數位過勞：睡眠專科醫師的 56 個休息提案，修復 online／offline 切換倦怠》一書





就指出：「明明少進公司，也減少開會的時間，疲憊感卻更勝以往，這是典型的數位過勞」造成數位過勞的原因不外乎：

整天在家，活動量不足、腰酸背痛
所有溝通都是通過螢幕，眼睛更酸
被家人干擾，注意不集中效率更差
沒有明確上下班的分界，持續工作
一天都沒接觸到別人，孤獨感叢生

以上這些都是遠距工作所帶來的問題，也就是所謂的「數位過勞」！這本書透過「體力」、「緩解情緒」、「休息方法」三大方向的建議，幫助我們克服數位過勞，以體力為例，作者從站立工作、緩解眼睛疲勞、隨身小物品等多項建議，讓讀者可以立刻有效的舒緩體力上的疲憊。

更進一步作者提供讀者「自我心靈檢視」的問題，來確認自己身心狀態是否健康，並且提針對孤獨感、休息方法、緩解壓力都提供了對應的策略，來克服遠距造成的心靈負擔。

無論如何，隨著遠距工作的盛行，個人的孤獨感很有可能進一步加重，如何維持心理健康，會成為更多工作者的重要課題。

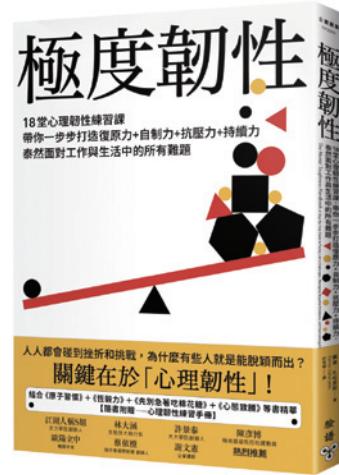
遇到挫折怎麼辦？《極度韌性》幫你建立心理復原力！

人人都會遭遇挫折和挑戰，但為什麼有些人總是能在挫折中再次站起來？我把這個能力稱之為「心理素質」，在這本書中則把它稱為「心理韌性」。歷史上有一句著名的話叫做「勝敗乃兵

家常事」，實際上很多主帥打輸了有些會羞愧而死、有些會不認輸最終把生命一起輸掉。實際上這些都是是否有足夠的「心理韌性」影響。

本書所指的「心理韌性」是說一個人在面對挫折所展現的堅韌，當我們面對壓力的時候，會逃避？會面對？還是崩潰？擁有心理韌性的人不容易被失敗所擊倒，反而能越挫越勇，綜觀古代的開國皇帝，都是有強大的心理韌性，否則一個敗仗就氣死、羞死，哪輪得到他們開國？

必須承認有些人心理韌性天生就很強大，讓我們誤以為這就是與生俱來的能力，然而實際上這些是可以透過後天來培養，《極度韌性：18堂心理韌性練習課，帶你一步步打造復原力+自制力+抗壓力+持續力，泰然面對工作與生活中的所有難題》這本書透過許多練習題，逐步引導我們建立自己的韌性，隨書也有附贈小冊子來協助讀者按表操課，是一本值得收藏的好書。



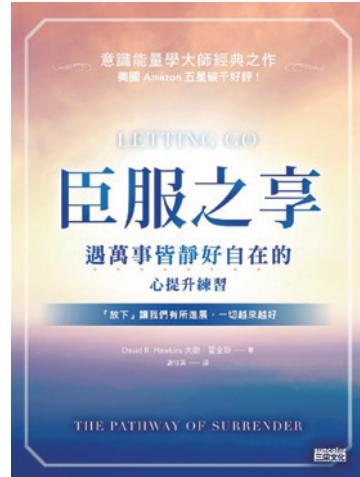
不誇張地說，心理韌性在生命中的重要性可能比專業技能或人脈軟實力更重要，讓我們面對挫折後仍然有站起來的能力。我們都希望人生一帆風順，但一帆風順的人生其實很可怕，因為這些人生並沒有被逆境所磨練，很可能遇到逆境的時候會無法接受、無法適應，最終結局慘淡。因此，及早培養心理韌性！

工作、愛情苦求不得？「臣服」讓你繼續往前走

如果《數位過勞：睡眠專科醫師的 56 個休息提案，修復 online／offline 切換倦怠》教我們從大量電腦與手機的工作狀態中恢復精神與體力，《極度韌性：18 堂心理韌性練習課，帶你一步步打造復原力 + 自制力 + 抗壓力 + 持續力，泰然面對工作與生活中的所有難題》則是協助我們打造強大的心理復原能力面對挫折，讓我們面對失敗仍能站起來。但有沒有一些事情，嚴格來說不會累，也不能算是挫折，而是我們「苦求不得」的東西？

「我好想跟這個人在一起！」、「我好想要擁有最新的手機」，生活中有太多的想要，最終變成「執念」讓我們無法放下，例如有些恐怖情人愛而不得毀掉對方，年輕少女為了買最新手機不惜賣身、背債、鋌而走險，甚至有一首歌詞是這樣說：「對妳付出了這麼多，妳卻沒有感動過。」這些難道不都是執念嗎？

《臣服之享：遇萬事皆靜好自在的心提升練



習》這本書一開始我在看的時候，很難理解書名是什麼意思，直到我看了英文書名：*Letting Go: The Pathway of Surrender* 才恍然大悟，簡單來說就是「放下」、「放手」的意思。這本書提到，任何事情都會帶給我們感受，不要想嘗試去改變這些感受，只要盡快讓這個感受過去就好。

強烈的執念容易讓我們生病，也可能讓我們行為偏差，最終在錯誤的道路上越走越遠，放下執念才能繼續往前。有句話說：「握緊雙手，一無所有」，《臣服之享》這本書是在教我們如何「放下」，放下執念就能重獲自由。不妨先把書蓋起來，問問自己是否為了一個一直得不到的東西感到痛苦？或是為了一個目標廢寢忘食卻收效甚微？甚至是為了別人的期望努力成為別人眼中的人？仔細回想這些都無法帶給我們快樂，是否

真的這麼重要？如果將這些事情放下、臣服、
Let it go，生活會不會更快樂一點？

從「心」開始，創造更好的生活

不論是從工作中休息的方法、加強心理韌性的作法，或是臣服接受自己的不完美，都是可以幫助我們調適心理情緒的方式，值得讀者們一步研讀。

我們常說「勞心勞力」，這是兩種不同的勞作，也會導致不同的疲憊感。一個是心累、另一個是勞累，這兩種累需要不同的休息方式。如果是勞累，那麼好好吃一頓好料、好好睡上一覺就能復原，但如果是心累，這時候看看一場好電影、看一本不同領域的好書甚至是跟好朋友好好聊個天，才能舒緩心累，與其看電視與睡覺，不如從現在開始審視自己到底哪裡累，並且用合適的方式去休息吧！

延伸閱讀

1. 西多昌規著；呂盈璇譯。《數位過勞：睡眠專科醫師的 56 個休息提案，修復 online／offline 切換倦怠》（臺北市：三采文化，2022）。
2. 戴蒙·札哈里斯著；許家瑜譯。《極度韌性：18 堂心理韌性練習課，帶你一步步打造復原力 + 自制力 + 抗壓力 + 持續力，泰然面對工作與生活中的所有難題》（臺北市：臉譜，2022）。
3. 大衛·霍金斯著；謝佳真譯。《臣服之享：遇萬事皆靜好自在的心提升練習》（臺北市：三采，2020）。



怪俠空古力 2 ：妖怪遊樂園

顏志豪 著；曹一竹 繪

巴巴文化 /11103/120 頁 /21 公分 /280 元 / 平裝
ISBN 9786269508327/863

太空貓艦長捎來消息：聽說「沒人愛大垃圾場」裡，潛伏著一隻大妖怪，平時吃進許多珍貴寶物和已絕版的限量版零食。空古力一看到「限量版零食」這五個字，當然是二話不說，馬上出發！一路上，空古力和小跟班遇到的妖怪不計其數，通通都是被原主人拋棄的破銅爛鐵……她想幫助所有的妖怪同心協力，讓黑暗世界大放光明，她能制服對手並順利成功嗎？書內附有「妖怪」主題中英圖鑑海報，及精心設計遊戲互動頁。（巴巴文化）



藍染小仙

周姚萍 著；許臺育 繪

巴巴文化 /11106/48 頁 /30 公分 /380 元 / 精裝
ISBN 9786269508334/863

小晴的奶奶患了失智症，眼神漸漸變得不同，小晴好擔心，好想找回以前的奶奶。有一天，和朋友們玩捉迷藏的小晴，偶然闖進森林遇見小仙，而那又藍又綠的東西，竟讓奶奶的眼裡發散出久違的光芒，笑容也漸漸回到臉上……本書結合臺灣客家傳統工藝「藍染」以及「失智症」，「藍染」的美，最重要是「自然」，因為自然，所以會漸漸褪色，人的記憶便如同藍染一樣，逐漸模糊只是自然而然的過程，比起不安，更重要的是學會接受，並與之共處。（巴巴文化）