

成長方程式

關於休息與壓力的平衡

一、對自己的期待

覺得自己應該做到的事情或希望達到的成就都會在心裡化為一個「理想我」。然而理想很豐滿，現實很骨感。理想我與實際狀況的「現實我」難免有所落差，這份落差就是自我期許，也是壓力的來源。雖然不免感到自卑，但這股情緒會化為一股能量，轉化為成長的動力。面對成長的壓力，有些人馬不停蹄以致身心疲憊，有些人覺得壓力山大而選擇躺平。究竟該如何平衡自我期許帶來的壓力呢？這裡有一些建議可以給你！

二、壓力與休息

1. 給壓力山大只想躺平的你 - 接受成長痛

看似躺平的你並非無欲無求，但挫折與壓力總讓你喘不過氣，只好轉而追求輕鬆簡單的成長方式。我們不時會在坊間聽到無痛學習與快樂成長相關的標語，然而壓力與成長是一體的兩面，避免壓力的同時也代表失去成長的機會。不如坦然接受自己對成長的渴望，以及伴隨的喜悅與痛苦。人其實不怕辛苦，只怕辛苦沒有收穫。

2. 給完美主義而不斷拖延的你 - 做了再說

完美主義讓你總有擔憂，這樣的你時常處於一種行動較少，卻又無法放鬆的窘境。但是壓力並非無法可解，只是需要被好好管理，與其被動承受，不如主動規劃。例如將事情依照重要性與緊急性排序，適當取捨，並將大目標切成許多小目標逐一完成。重要的是先讓自己有所產出，透過完成小目標的成就感來沖淡不安與焦慮，最後才能真的放心地去休息。

3. 給馬不停蹄身心疲憊心的你 - 安心的休息

動力滿滿的背後也許是滿滿的疲倦，甚至累積成一種倦怠與耗竭。這樣的你可能時常鞭策自己，擔心休息可能讓自己落後，甚至是不負責與懶散。但除了不能，也許我們更該問問自己願不願意。選擇休息並非不負責，而是負責的正視照顧自己的需求。工作與休息同等重要，同樣值得被你重視與安排。除此之外，對自己寬容後更可以幫助你同理他人遇到的困難。如此，相信與他人的合作的也會更加順利。

三、壓力 + 休息 = 成長

成長就像與自己跳一首華爾滋，時而前進，時而後退。當壓力來臨時，試著迎接這場狂風暴雨，安排事情的先後主次幫助自己因應。而當疲倦湧現時也不要一味承受，直到被壓力擊倒，產生身心問題後強制退場。正視自己休息的需求，暫停一下，然後放心、大方的去休息。自我期許過與不及都不好，平衡休息與壓力才能帶來穩固、紮實的成長。