

專欄



發布日期：114-08-26

有品質的休息，是重獲心理能量的重要途徑

|      |     |      |      |         |    |
|------|-----|------|------|---------|----|
| 創造力  | 洞察力 | 熱情   | 團隊合作 | 謙虛      | 感恩 |
| 好奇心  | 勇敢  | 愛    | 自律   | 謹慎      | 希望 |
| 判斷力  | 毅力  | 善良   | 領導力  | 自律      | 幽默 |
| 熱愛學習 | 真誠  | 社交智慧 | 寬恕   | 欣賞美麗與幸福 | 靈性 |

本文作者為林翊絮 實習心理師

準備來一場有品質的休息之旅了嗎？

在諮商中，經常會看到有些來訪者在某一段時間，對於與人事物的接觸和互動提不起勁，有種被掏空的感覺，可能對於社交活動缺乏動力、對正在從事的活動難以集中注意力、情緒也容易沉浸在低落與負面，更重要的是對於它們本來的理想、目標與方向，感到猶疑、不確定與失去動力，而這些心理上的改變也可能影響了生理上的變化，導致容易感到疲勞，即便大量的休息後也依然覺得好累。

1、什麼是心理能量？

在此處想與大家一起探討的心理能量( Psychological Energy )，並非靈性層面來自第三世界的能量，而是每個人都具備的內在資源。這些心理能量與資源，是引領我們有活力與動力朝某個方向前進，讓我們有力量去完成計畫、追求目標；同時也是我們在面對壓力時有能力面對與處理的元素。舉例來說：我們可能會為自己設定短期、長期目標，即便過程中充滿壓力、不被看好，但我們依然能夠保有足夠的能量帶領自己朝向為自己所設定的目標，過程中或許會自我懷疑、失落、一度想放棄，但內在總有股力量支持著自己，在油快耗盡時及時地幫自己添滿油，好繼續往前走。

沒錯，他就像是加「油」一樣，如果我們有足夠的油，我們就有生活的動力。

但心理能量來自哪裡呢？

在心理學上，我們經常以「內在資源(inner resource)」象徵協助我們因應壓力的內在力量；但多數時候，我們反而是透過外在資源(external resource)來恢復我們在脆弱狀態時的自我價值。我們可以回想一下，在生活中，是否曾經有過在自己感到無助、自我懷疑時，因為重新審視自身的地位與成就，為了維持這個位置而告訴自己逐漸振作、繼續努力。這個過程，是我們多數時候使用外在資源(成就、名聲、地位、他人肯定)來恢復自信、自尊甚至是自我價值的方式。然而，外在資源也是一種資源，它確實能夠影響我們回到較正向的狀態，只是它的存在是不可控的、變動性高的，更重要的是 - 它帶有評價性。有些人永遠都不滿意當前的成就，總是希望成就越高越好，對自己的期待是沒有天花板的！對這群人來說，今天的外在資源可能對明天的自己助益不大。更重要的是，當我們被引導去尋找外在時，我們可能會忽略我們已經擁有的寶貴能力。

24種人格優勢(Character Strengths)

人格優勢的概念是由正向心理學家Martin Seligman等人提出，他們認為每個人身上都具有獨特的優勢、能力與人格特質，這些特質可以協助自身改善生活和情緒健康，並因應面臨的挑戰和困難。Seligman也和心理學家 Neal Mayerson透過研究創造出一份了解人格優勢的心理測驗 (VIA)。

2、有品質的休息是心理能量的充電站

無論是心理能量或是人格優勢，如何才能有效的發揮呢？

其實正是需要一個「有品質的休息」。

許多時候，我們早上一起床、睜開眼就已經開始讓身體運作著了，一路開啟工作模式到中午，有時甚至只有短暫的午餐時間，接著又要開始繼續工作模式，就這樣一直到下班。在這個過程裡，我們的能量、心力、內在資源是不斷在進行輸出的，我們將我們缺少了補充、輸入能量的過程，也導致晚上回到家後，總是感到身心俱疲，一心只想攤軟在沙發上（更不用說前幾天剛設定的晚上運動計畫了）！

因此，給自己一個好好的休息的機會，在「需要」的時候，給自己一個「暫停鍵」，在這個暫停的當下，去做一些能夠讓自己感覺到放鬆、補充能量的活動，可能是一個10分鐘不被打擾的小憩、一段不受工作干擾的午餐時間、聞一些座位旁準備好的香氣...。

沒有「正確」的休息方式，只有「適合你」的休息方式，找到屬於自己的加油站，我們隨時可以在生活中成為自己的安全避風港，

讓我們一起迎接這段屬於我們休息與放鬆的時光，創造一段有品質的休息之旅！

回上一頁
 >

▼展開