
115 年第 10-2 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊


我的休息，是放鬆
還是逃避？

為什麼「請假休息了」，回到現實卻還是覺得好累？

張逸華 諮商心理師

「接下來要好好玩幾天，藉機放鬆一下！」

這句話，我們自己常說，也常聽身邊的朋友講。當工作讓人疲憊、關係出現掙扎，或覺得身心已經耗盡時，我們很自然會想安排一場電影、一份下午茶，或是來趟小旅行。希望透過短暫離開原本的生活，讓自己喘一口氣、重新充電，好更有力量回到現實面對難題。

看場電影，能暫時忘記工作的煩惱；一杯咖啡，能讓緊繃的一天稍微鬆弛下來；一趟旅行，更讓我們看見不同的風景，體會到「原來世界這麼大」。這些事情當然很好，也能帶來當下的放鬆。

假休完了，原來的疲憊卻原封不動地回來了

然而，有時候很奇妙——旅行結束了、假也休完了，相簿裡留下了許多美好的笑容，但當早上的鬧鐘響起、當我們再度回到某些關係或職場中，原來的疲憊卻像原封不動似地又貼了上來。

甚至，心裡還多了一層自責的聲音：

「我都已經請假去休息了，怎麼還是沒有變好？」

原本的壓力之上，又疊加了一句「我怎麼連休息都休息不好」的內耗。

「離開壓力」不等於「從壓力中恢復」

我們很容易把「離開壓力」理解成「從壓力中恢復」。但其實，這兩者並不完全一樣。

如果疲憊只是來自於「事情太多」，那麼適當的休息確實能讓我們恢復大半；但生活中的另一種疲憊，則來自於我們長期處在某種特定的心理狀態裡。

例如，那些盤旋在心底、隨著放鬆結束又悄悄出現的聲音：

- 「我已經很努力了，卻還是覺得自己不夠好。」
- 「為什麼我總是跟這個人處不來？」
- 「好像我怎麼做，都無法讓人滿意。」
- 「別人的負面情緒，好像都是衝著我來的……」

這些來自內心深處的聲音，才是我們一直卸不下的重量。

試著問問自己：「我是需要恢復，還是想逃離？」

面對這份想離開的衝動，我們可以試著問問自己：
「我現在的休息，是因為我需要恢復？還是因為我想逃離呢？」

無論答案是哪一個，都沒有錯。當生活讓人喘不過氣時，暫時的「離開」本身就是一種自我保護。問題不在於逃離好不好，而是——**在逃離的同時，我們還能多為自己做點什麼，好讓回到現實生活時，能真正獲得力量？**

下次當你覺得「好想逃離幾天」的時候：

1. **不用急著判斷自己是不是太脆弱。**
2. **不用急著要求自己立刻振作。**
3. **先溫柔地觀察自己：**
    - 「我在這個放鬆的狀態，跟我平常處於壓力的狀態，有什麼不同？」
    - 「到底是什麼部分，讓我這麼想逃離？」

將焦點重回自己：找到改變的契機

讓我們將焦點從「都是因為誰害我變成這樣」、「都是因為什麼事讓我這麼累」，重新放回到自己身上，問問自己：

- **「什麼是我真正想要的？」**
- **「在現實有限的環境中，什麼是我現在可以選擇的？」**
- **「我能為自己的需要，負責任地做出哪些『小行動』呢？」**

這個小行動，也許是**拒絕一件不必要的事**、也許是**向某個人表達自己的界線**、也許是**停止要求自己每件事都要做到最好**，又或者是**勇敢面對一段一直不敢處理的關係**。

當我們願意做這些調整，「休息」才可能慢慢從「暫時逃離」，變成真正的「深度恢復」。

讓休息，不只是暫時離開

看電影、喝下午茶、看展覽、走走散步，這些都是美好生活的一環。我們本來就需要一些「不為了工作、不為了責任、不為了完成什麼目標」的純粹時刻。

當我們欣賞一幅畫、走在陌生的街道、看見夕陽，或者只是靜靜坐下來喝一杯喜歡的飲料，那些對世界的欣賞與體會，本身就是一種很重要的心靈滋養。

只是，下次當我們因為壓力而想離開時，不妨多做一件事：在身心放鬆的狀態下，回過頭來看看自己、聽聽自己內心深處的聲音。

這樣，旅行就不再只是暫時逃離生活；而是讓我們在停下來之後，更有能力理解自己的疲憊、更有力量回到生活中，並開始改變那些真正需要被改變的地方。

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center

耘心官方Line

0968-212-731
基隆市信義區信一路150號5樓A室