

薛西佛斯的謊言: 永遠的「不夠」努力

撰文/顏苡軒

誰是薛西佛斯?

聽過希臘神話中薛西佛斯的故事嗎? 由於觸怒了眾神, 被懲罰推著一塊巨石上到山頂。可怕的是, 幾乎每每快到頂端時, 巨石又因其重量而滾落下山, 就如此反反覆覆、永無停歇, 「Sisyphian」即象徵了「永無止盡又總是徒勞無功」的努力....覺得故事很荒謬? 但想一想, 當得到了好成績、被人讚賞後, 總是如何告訴自己呢? 是否會說:「不, 還不夠努力!」就算身心早已疲憊不堪、覺得快崩潰發瘋了, 也依舊命令自己:「必須更拚!」於是漸漸地感到麻木空虛、甚至喪失動力、自我苛責, 日復一日、回過神後才發現, 原來我們就是薛西佛斯。

什麼樣的重石讓我難以掙脫?

發現自己越努力反而越吃力? 或許有幾塊重石讓我們一直有種無處不在的窒息感...

第一、「成功者」蜜糖:

沒有人不想成功吧、成功的感覺真的很棒! 只要嚐過「成功」的滋味, 那種強烈的滿足感和興奮感絕對會讓人上癮、一嚐再嚐, 就算胃穿孔了也不要緊!

第二、「失敗者」標籤:

我不能比別人更差、假如有任何錯誤或失敗...就表示我這個人糟糕透了! 其實我害怕的是一旦成為大家口中的「失敗者」, 就喪失了生存資格! 再怎麼樣咬著牙苦撐, 絕不變成魯蛇!

第三、成就=價值的信仰:

「唯有成就, 才能證明出自己的價值」! 所以我的成就越好, 競爭市場上的價碼越高; 一旦表現差, 就會淪落為地攤貨, 便宜售出也不會有人多看兩眼。

第四、難以企及的「他人」:

我也很想肯定自己的努力阿, 但每次做完一件滿有成就感的事情後, 發現別人都做得比我更好, 覺得自己好廢喔?! 不管我多麼、多麼努力, 就是會有人比我更優秀!

第五、「被看見」的渴求:

這麼努力不就是為了被看見嗎? 親愛的爸媽、老師、同學、女/男友, 你們看見了我的積極嗎? 夠用功了吧? 我還要多少, 才「足夠」被看見呢?其實我一直在這裡啊!

為什麼「不夠」努力是一個謊言？

察覺到了嗎？我們一直背負著「永無止盡又總是徒勞無功」的詛咒、推著這些重石卻又無法放手....不可否認永遠的優秀讓我們獲取極大的興奮感、掌控感與成就感，但久了反而演變成兩種情形：拖延與過勞。前者最常見的有拖到 **deadline** 才繳交報告、半途放棄、臨時抱佛腳得到好成績也不開心，其實在害怕如果盡力了卻無法成功那該有多糟糕；後者則是犧牲可能的人際/親密關係、身心健康與幸福等等，即使已超過個人負荷仍不覺得滿足，或許認為成功源於努力，而非本身的能力價值。

但問題是完全不犯錯或永恆的巔峰存在嗎？如果我們持續地被這些內心的恐懼和不安全感驅策，又如何能感受到真正地快樂與滿足呢？還是陷入自我苛責的漩渦中無法自拔？適度地努力是推力，但過度的努力卻是傷害。強者是能夠看破「不夠」的謊言，區辨內心真正的需求與掌握能夠掌握的，比如想法、努力程度、和自身的心態。

如何讓「努力」更有效率？

讀到這裡，或許會想：OK 瞭解，但我還是不知道該怎麼辦？那麼請先認清一件事情：努力本身沒有好壞之分，重點在於它被用在「對的方向和力度上」嗎？如果一直都用錯方向和力度，那麼就算用了 100% 的拚勁，也只會越吃力和越焦慮！所以為了確保我們的努力不白費、且更有效率，我們可以試著：

第一、紀錄與檢視行程(時間)表

嘗試記錄與檢視每天與每週主要花費的時間都在哪裡。記住，檢視的行為並非用來苛責自己哪裡做不好，而是釐清是否真的像我們所認為的在浪費時間，同時也是進一步了解自身的動力或是能力底線在哪，思考看看自己什麼時間點最專注與有效能吧！

第二、設立有效且實際的目標

當目標過大、太遙遠或是不太實際時，往往讓我們有心而無力。因此設立目標時可以試著從三個層面問一問自己：(1) 我想達成的目標合理嗎？(2) 目標達成的方式與步驟可行嗎？(3) 想要達成目標的動機是？如對於任一項抱有遲疑，請試著調整看看吧！

第三、美好事物紀錄

嘗試記錄每日發生或遇見的美好事物吧，哪怕只是感受到一秒鐘的開心都值得被看見。或是記下所有的努力成果，無論程度多少或是做了什麼，**再小的成就都值得被慶祝與獎勵。**

第四、做真心喜愛的事

撥出時間讓自己盡情放鬆與享樂是必要的，因此可以培養或是從事一些會讓你感受到「活著喜悅」的活動和興趣，比如播放喜愛的音樂、運動、烹飪等等，找出與找回自己的熱

NO.261

情。

第五、留給自己獨處時間

不論是拖延型或是過勞型，都請每日留些空白時間給自己吧！即使覺得大半時間都是一個人，但如果這些時間仍在”do something”，表示依舊處於耗能的狀況。有時為了做得更好，你必須做得更少，因此這個時段請避免安排任何事，就只是靜靜地讓自己待在一個安心舒適的環境，與我們的思緒或情緒好好共處，不再讓自身的心理空間被外在所打擾。

結語

最後，請切記適當的努力是必要的，但盲目的努力只會更陷入薛西佛斯的謊言，且一味地錯誤批判和否定自己，所以學習如何疼惜自己的美好很重要！如有需要，也請不吝於尋求專業協助，如學校輔導中心、生命線 1995 或張老師 1980 等專線的幫忙。

參考資料

周慕姿（2021）。過度努力：每個「過度」，都是傷的證明。寶瓶文化。

洪培芸（2020）。微笑憂鬱：社群時代，日益加劇的慢性心理中毒。寶瓶文化。

Jessamy Hibberd.（2019）。冒牌者症候群：面對肯定、讚賞與幸福，為什麼總是覺得「我不配」？（陳松筠譯）。商周。（原著出版於 2019 年）