

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄



發布日期：113-10-11

撕下成就標籤，給自己一個「填空」的理由

本文作者為許辰如實習心理師

在追求無縫接軌的各個人生階段裡，你是否曾想過，給自己一個「填空」的理由？

自我價值(self-worth)是一個人對於自身的主觀評價，通常來自於重要他人的肯定，進而能夠肯定自己。但是，為什麼我們在已經得到許多肯定的情況下，依舊疲於追求更多更好的「成就標籤」？不知道你有沒有這樣的經驗，背負著「成就標籤」前行，深怕一個喘息，便趕不上身旁的人，於是，希望自己好還要更好，甚至無心享受達成目標的成果，隨即而來的，更多是恐懼，恐懼一個不小心跌下由成就築起的高台，擔憂自己若不繼續努力，便追不上同儕的車尾燈，越是著急，越是停不下來，即使累，也不敢喊停，回過頭卻發現不知道自己為了什麼而拚命。

當「成就標籤」成為可量化的數據、與他人比較的籌碼，要說放棄，談何容易？此刻，心中可能會想著：「如果可以，全拿不是更好嗎？假如放棄，那麼過去大把時間所積累的好與壞，最後會不會成為一場空？」面對無數個決定，都不僅是表象的選項而已，更多的是不捨得放棄旁人眼裡的好選擇，不捨得自己已經花費的大把時間與心力，以及過往從中獲得的成就感，要談割捨，便更加困難。很多時候，比起安靜下來、直面思考自身的焦慮，人們更傾向選擇一路往前，至少能夠給予自己安慰，透過把時間塞滿、行程滿檔的生活，試圖增加掌控感。但，這真的是自己想要的生活樣貌嗎？

當我們幾乎把「成就標籤」與「自我價值」劃上等號時，「自我懷疑」便像是一道有著細小裂縫的牆，面對這道牆，既仰賴又不安。仰賴著因自我懷疑而持續精進的動力，同時也因失去掌控感而無法安於當下的狀態，形成矛盾的心理歷程，而驅使自己藉由過度努力證明具備的能力，長期下來，可能出現憂鬱、焦慮的情緒狀態。若是覺察到自己處在掉進與他人比較的黑洞邊緣，我們可以練習允許給自己一段喘息的時間，經驗自我懷疑的出現與消退，辨識自己面對期待落差可能出現的情緒，練習接納生活中的不確定性，讓情緒有機會流動，接著重新建立合理的期待，核對目前已達成的具體客觀目標，並心疼自己的不容易，藉以增加自我價值的穩定度。

在無縫接軌的成就目標追求中，練習給自己一個填空的理由、一個耍廢的允許，或許更有餘裕思考自己想要成為什麼樣的人，以及擴展對於生活的想像，而不只是在焦慮的深淵裡，緊抓成就標籤當作生活的浮木。你可以更允許自己，允許自己奮力向前，也允許自己原地休息；允許自己追求成就標籤，也允許自己喊累。在來來回回、反反覆覆，無法完全避免與人比較的起伏中，尋找自己的定位，學習欣賞、放大自身的亮點，並感到安心、自在。

生活片刻的喘息，是必要且重要的。練習每天至少五分鐘，一段安靜的時間，或許是睡前，或許是剛醒來，減少雜訊的干擾，把專注力放回自己身上，覺察近期的情緒狀態，留意不同狀態的轉換，以及這些狀態對自己的影響。若成就標籤仍是現階段的追求，不妨練習對生活有感，練習面對真實的生活，對生活經歷有所感覺，進而發現與整合到日常中，增加自我價值的更多可能性。

[回上一頁 >](#)

[展開/收合](#)

NYCU 國立陽明交通大學

[📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號](#)

[☎ 電話：+886-3-571-2121](#)

從美國免費撥打：[+1-833-220-6426](#)

陽明校區

[📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號](#)

[☎ 電話：+886-2-2826-7000](#)

交大校區

[📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號](#)

[☎ 電話：+886-3-571-2121](#)

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.

