

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄

</>
XML

{...}
JSON

發布日期：115-04-13

別讓比較偷走你的專注

本文作者為梁怡恩諮商心理師

你喜歡自己現在的步調嗎？

相信許多人在日常生活中，不一定會意識到自己處在什麼樣的步調，但是步調卻影響著我們自己和他人。當我們看到別人似乎早一步獲得成功時，是否也曾冒出這樣的念頭：『我是不是太慢了？』『是不是該做點什麼？』又或是感覺每個人都在生活中忙碌時，自己又會有什麼樣的想法嗎？「步調」指的是行走時腳步的大小快慢，也比喻進行的速度。在合作中，步調一致就容易和諧，就像玩兩人三腳一樣，兩人有相同的步伐和速度，就能夠更順利的完成任務，也比較不容易讓彼此受傷。但生活中並不凡事都需要與他人同步，有的人也許早就決定了目標方向，以自己的節奏前進著；有的人也許仍在探索、嘗試、沉澱。然而，當我們看見別人似乎走得更快、更成功時，內心也容易浮現各種聲音——有時是羨慕、有時是焦慮、有時甚至是自責。而這些，其實就是我們與自己進行的「對話」。

有時候，我們的心裡就像有好幾個人在對話。當看到別人步伐輕快、成果明顯，有個聲音可能會說：「你看，人家都已經做到那裡了，你怎麼還在這裡？」這個聲音很熟悉，像是內化的某種標準，提醒我們要更快、更努力、更完美。但也可能有另一個聲音悄悄冒出來：「我已經很累了，我是不是不夠好？是不是永遠都比不上別人？」它帶著擔心、比較，甚至有一點無力感。而在這些聲音交錯中，也許還藏著另一個比較冷靜的自己。那個聲音不大，但它會慢慢地問你：「你現在需要的，是加快速度，還是保留力氣？你想前進，是為了符合誰的期待？還是因為你真的準備好了？」我們內在的對話，常常決定了我們怎麼看待自己的步調。有時候不是走得不夠快，而是太容易被那些急切或批判的聲音推著走，忘了停下來傾聽那個真正理解我們、也能照顧我們的自己。



特別在生活中面對轉換時，更是容易不自覺的把別人的進度拿來當作衡量自己狀態的尺，但生活並不是直線的競賽，每個人內心的目標和地圖都不一樣，就像我們都知道騎車的時候要看著自己前方的路比較安全一樣，不會一邊駕駛著自己的車一邊看別人的路。所以我們也不需要拿別人的步調，來定義自己的價值。我們真正需要的，是學會站穩腳步，聽見自己的聲音，選擇自己想走的方向。

你的生活目前在什麼樣的步調中呢？快，是一種步調；慢，也是一種步調，每一種步調都能帶來不同的感受，所以重點並不是速度，而是這條路是不是你真心想走的方向。也許你也正在經歷一段容易焦慮、比較，甚至感到迷惘的時期，如果你願意，不妨試著做個簡單的小練習，讓自己慢下來，「找回自己的步調」，重新調整內在節奏：

1. 找一個安靜，能讓自己放鬆的空間，先呼吸調整自己的氣息
2. 拿出紙筆或記事本寫下自己內心的「對話」，例如「來不及、不夠好.....等」，並回答這些聲音可能來自於哪裡
3. 理解並接納這個聲音：如果讓內心最理解、最願意照顧「我」的那個「我」出來說話，他會對我現在的步調說些什麼？

當你這麼做時，就是在傾聽自己內在的聲音，這是最重要的一件事情，不需要強迫自己馬上有答案，而是允許自己可以有自己的節奏與步調，因為你的節奏很值得被尊重。下一次你覺得自己『走得太慢』時，或許可以停下來，問問自己：現在的步調，適合我嗎？

[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

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.



[隱私權及安全政策](#)

