淡江時報 第 393 期

**如 何 「 保 持 疲 勞 」 的 要 訣 　■ 張 慈 慧**

**專題報導**

1.一 直 坐 在 同 一 張 椅 子 上 ， 保 持 同 一 個 方 向 ， 同 一 個 姿 勢 。

2.絕 不 站 起 來 隨 意 走 動 。

3.認 為 你 自 己 是 朋 友 或 向 你 求 助 者 的 唯 一 救 星 ； 或 認 為 自 己 是 唯 一 一 個 能 夠 幫 助 他 /她 ， 解 決 他 /她 問 題 的 人 。

4.期 待 自 己 多 數 時 候 都 是 個 溫 暖 而 充 滿 愛 的 人 。

5.期 待 去 避 免 感 覺 到 無 聊 、 罪 惡 、 厭 惡 、 生 氣 、 困 惑 ， 並 且 將 它 們 認 為 是 你 失 敗 的 證 據 。

6.要 有 把 握 對 大 部 分 人 的 疑 問 都 能 提 出 解 答 。

7.忽 略 自 己 的 感 受 而 將 注 意 力 集 中 在 對 方 的 感 受 上 。

8.將 你 與 他 人 會 面 （ 或 幫 他 人 的 忙 ） 的 約 會 都 排 得 滿 溢 過 你 所 能 分 配 的 時 間 ， 並 且 在 你 想 休 息 的 狀 況 之 下 ， 還 對 他 人 要 你 幫 忙 或 見 面 的 請 求 做 出 讓 步 。

9.想 像 若 你 事 情 做 不 好 ， 或 是 沒 幫 上 別 人 的 忙 時 ， 對 方 會 怎 樣 跟 你 的 同 事 （ 或 同 學 、 親 友 ） 們 說 你 的 壞 話 。

10.常 將 你 自 己 和 你 心 目 中 的 英 雄 或 所 崇 羨 的 人 們 做 比 較 。

11.當 遭 遇 困 難 問 題 時 ， 絕 不 求 助 ； 並 認 為 求 助 會 造 成 別 人 的 負 擔 ， 或 認 為 求 助 就 是 你 自 己 不 能 勝 任 的 證 據 。

12.想 像 你 的 同 事 （ 或 同 學 、 朋 友 ） 們 都 比 你 好 ， 比 你 有 深 度 ， 做 事 /讀 書 比 你 更 有 效 率 。

13.總 是 工 作 到 連 午 飯 都 顧 不 得 吃 了 。

14.連 放 假 休 息 遊 玩 的 時 候 ， 都 帶 著 你 要 做 的 公 事 或 與 工 作 /考 試 相 關 的 文 件 、 書 籍 去 看 。

15.絕 不 休 假 。 自 傲 連 一 天 病 假 都 沒 請 過 。

16.最 後 ， 當 其 他 方 法 都 沒 效 時 ： 試 著 再 更 努 力 。