當你覺得快撐不下去
也許只是心理存摺太空了

張十安心理師

中崙諮商中心
了解自己・增進溝通・快樂生活

「最近真的覺得好累，但又說不上是哪裡出了問題……」
「生活沒有發生什麼特別大的事情，但我就是覺得不開心。」

你會不會也有過這樣的感覺？明明每天都努力生活、認真工作，也沒有發生什麼壞事，但心裡卻缺少了什麼，快樂變得好困難，甚至休息也無法獲得真正的放鬆。日復一日的忙碌裡，我們會記得檢查帳戶、關心薪水夠不夠，卻很少有人問自己：「我的心理存摺還有餘額嗎？」。

「心理存摺」不是記錄金錢，而是記錄我們的情緒能量、自我穩定、人際支持與生活的滿足感。當心理存款夠時，我們也能更能面對挑戰；但當它一點一滴被透支時，我們就會開始出現疲憊、煩躁、提不起勁的感覺，有時甚至覺得：「怎麼休息都補不回來。」，也許你的心理存摺正在提醒你：裡面的存款不夠用了。

一、你是不是也在默默透支？

很多人會說：「沒有生病，應該就代表我的心理很健康吧？」但心理健康不是只有在「生病」時才需要注意，如同財務也不是只有在「破產」時才開始存錢。

很多人正在悄悄地透支自己，例如工作壓力大，卻還是告訴自己再撐一下；感到委屈時，仍不敢說出口；明明已經很累了，卻對自己說：「別人都可以，我也不行輸。」雖然這些累積下來的疲憊不會突然爆發，但它會在不知不覺間，把你的心理存摺一點一滴掏空。

當你/妳覺得快撐不下去，
也許只是心理存摺太空了/張十安心理師

有一天，當我們開始對原本喜歡的事情提不起興趣、原本能應付的生活也變得好艱困時，我們才驚覺：原來，自己一直沒有好好照顧過我們的「心」。

二、心理存摺怎麼存？你可以從這裡開始

心理存款，不是靠一、兩天的休息，而是日常中一點一滴累積。以下**五**種「心理資本」是你可以慢慢為自己存下的：

1. **韌性**：遇到挫折時能找到適合自己的因應方法，讓自己的身心慢慢回到原本的狀態。
2. **自我理解力**：知道或認識自己的心情、感受或想法。
3. **人際支持**：身邊有人可以說心事、讓你感到安全的朋友或家人。
4. **生活意義感**：面對生活、人際或職場等，能感受到有意義、有自我價值。
5. **自我對話力**：能夠溫柔地與自己對話，不過度批判自己。

心理存款，是我們願意在疲憊的時候停下來，並對自己說：「現在的我需要休息一下。」也許是泡一杯熱茶、做一件讓自己開心的事情，或是能夠看見自己的努力，給予自己鼓勵或肯定，這些都是重要的心理存款。雖然看似微小，但每一次的善待，都在慢慢撐起我們的心理韌性。

當你/妳覺得快撐不下去，
也許只是心理存摺太空了/張十安心理師

三、給正在努力的你

如果你現在正感覺有一點疲憊、有一點撐不下去，那不是你不夠堅強，而是你真的努力太久了，忘了回頭看看自己、照顧自己。

可以練習對自己說：「我真的很努力了，不是自己不夠好，而是太久沒有好好休息。我可以從現在開始練習：多一點溫柔，少一點逼迫，為自己的心理存一點點餘裕。」

除了把錢存進銀行外，我們也試著把一點心力存回自己身上，利息是你每天的平靜、快樂與自在。

聯 絡 我 們：

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號4F-1
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘