為何努力不一定能成功？

一場心靈覺醒的旅程



中崙心理諮商所
許芳菱心理師

「為什麼我明明很努力，成果卻還是不如預期？」你是否也曾這樣懷疑過自己？當你覺得自己還不夠努力，於是更加逼迫自己，卻反而越做越挫折？

我曾經如此。記得在國小一年級，我第一次踏進那間陌生的教室。四周桌椅井然有序，黑板上靜靜掛著國父的照片，老師嚴肅地講課，而我內心充滿了困惑和不安。為何上課不能像平常那樣隨心所欲？悶得發慌的我，總是試圖想挑戰老師的底線，打破規則，才撐得下去。

某一天，老師請媽媽來學校，說：「你這孩子學習有點慢。」聽到這話，我的心情既無奈又反彈，覺得必須證明自己不比別人差。從那一刻起，我把「努力」當作自己唯一的信條：早起讀書、放學後繼續苦讀。終於，我的努力得到了回報，段考成績名列前茅，老師在全班面前誇獎我。那時，我第一次深刻理解到努力才是成功的關鍵。



隨著年齡增長，我對「努力」的信念愈加堅定。高職時，我一邊打工一邊讀書，賺來的錢報名潛能開發課程，並尋求最有效的學習方法。最終，我如願以償考上了心中第一志願，這一切都讓我相信，只要拼命努力，所有困難都能被戰勝。

然而，當我在考研究所時，情況卻發生了劇變。經過一段時間的全力衝刺，結果卻是落榜。爸爸告訴我，他想退休，如果這次考試再失敗，他希望我回來幫助家裡的生意。那一刻，我心慌意亂，卻已經筋疲力盡，甚至連「再拼一次」的動力都沒有了。這次的挫敗讓我意識到，單純的努力並不是解決問題的萬能鑰匙。

我決定尋求心理諮商。在那裡，諮商師告訴我：「你像一台只會踩油門、不知道怎麼煞車的車。」這句話讓我深受觸動。我開始反思，為何我總是如此害怕停下來，為何無法給自己喘息的空間？透過諮商，我逐漸發現，這股不斷奔跑的焦慮，源自於兒時渴望被認可、害怕被拋下的內在恐懼。

隨著諮商的深入，我學會了與那個焦慮的內在小孩對話，開始安撫他，告訴他：「我知道你一直在努力，這樣的奔跑讓你疲憊，放慢腳步，給自己一點休息，你已經夠好了。」我不再對自己過度苛求，而是用溫柔代替鞭策，學會接受並關愛自己。我重新調整作息，每天讀書4到5小時，剩餘時間運動與放鬆。最終，在那次重考中，奇蹟般地，我以平靜且專注的心態順利考上了我的第一志願。



這一切讓我明白，痛苦和幸福不必非得是兩個極端。有時，只差一個轉身，就能找到快樂的入口。這個經驗顛覆我「要努力才會成功」的信念，明白順著流走，反而會有意想不到的收穫。就像有人說的：「花若盛開，蝴蝶自來。」要享受、喜歡現在的生活，才會有動力投入，於是成功自然而然會到來，一步步邁向更幸福的人生。

如果你也感到疲憊，或許該停下來，看看自己是否陷入「非得努力」的困境中。或許，尋求幫助，就是你下一段幸福的開始。



聯絡我們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘