

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。

2010/09/27