

焦慮世代

文 / Dei gratia

圖 / 盈恩



前些日子，一位碩班學妹透過 LINE 傳訊息：「我可以請教您關於教甄的準備問題嗎？我今年也邁入第五年了，還是一直考不上，好絕望。從開始考試之後，每年全臺灣不到十個缺額，每次都是好幾百個取十個、八個，根本不知道在考什麼。我已經考到覺得自己一無是處了，還得了皮蛇、腸病毒，完全沒有心情準備……。」

這位年輕學妹在高中當代理教師，以前曾與她選修過同一堂課因而認識。印象中，她上臺報告流暢又有架式，拿起麥克風講述內容時，那氣勢完全不輸正式教師，但多年的教師甄試竟也將她折騰得信心全無，身心狀態跌至低谷。

我猜想她應是無人可傾訴才找我聊，於是回訊鼓勵她：「國高中這幾年缺額都少，部分縣市因少子化，甚至有正式教師超額的問題。加上前幾年疫情，多少有影響到學校辦理正式教甄的意願（若有辦理

神給我們足夠的自由，但真自由是能辨明所行之事，
是否對我們的靈性有益處且不受其轄制。

甄試，多是以代理缺為主）。今年國中缺額有多一些，但高中職我沒有去查。教甄是場硬戰，但也不能硬打，需要先照顧好身心，評估停損點（是否繼續考、轉考國考或換其他跑道）。如果確定要繼續考，鎖定目標會是較快的。高中職教甄和國中考法不同，請教自己校內這幾年考上的教師相對準確。我曾詢問考上國中的正式老師，他們幾乎都念專書（此指厚本專業書籍，如：教育心理、輔導理論、教育哲學、教育測驗及本科專業科目等）。所以，我後來也買來研讀。學校教育生態有愈來愈糟的趨勢，妳得先確認這是自己想要的職業，不然可能好不容易考上了，很快又想辭職。

總之，照顧自己身體優先；其次，妳要相信自己是優秀的；最後，妳得要有非常非常想要考上的堅定信念。在繼續努力之前，先評估自身有多少時間可用，規劃好每日讀書時間，確實付出實際行動改變。我覺得妳是很優秀的人，考上是早晚的事，但如果妳沒有事先想好；之後會不會認為現在的自己是浪費時間在考教甄？但若這是妳真心想要的工作環境，那就算之後還是一直代理代課，也不會感到焦慮與後悔；若妳想要趕緊上岸（不用一直考試），就必須全力以赴，摒除所有負面思考，並找到戰友一起應試。不然隨著年紀和時間過去，就會愈來愈沒氣力備考了。」

沒多久，學妹回訊分享：「我前一陣子有想離開這個世界，那就不會有這麼丟臉的念頭，所以去看諮詢了，但是只讓我更懷疑

自己。心理師一直說我覺得妳好像沒有真的想要考試，說我只有在確定自己一定能成功才盡力，一輩子都會過得很空虛。就像一杯熱水，人家是握在手裡握到受不了才放開，妳是握了覺得燙就鬆開先去忙其他事，或是吹一吹。說我沒有真的經歷過痛苦，沒有我自己想的那麼努力。」（這比喻我其實看不太明白，照常理碰到會燙的水杯先鬆開是正常的，「握到受不了才放開」反而很不尋常？）雖然不知道學妹和心理師晤談的細節，但就她傳來的這段話，我的感受是：哇！原來心理師也有說話這麼直接的？對一個身心俱疲的考生如此說，感覺有些殘忍？

為了替學妹加油打氣，我告訴她：「優先照顧好自己身心，妳本身要教書備課、批閱作業已經很忙碌，同時要準備教甄和念碩班，會感到疲憊或崩潰是正常的；然而，考試與求職的時間安排，終究是要自己去評估與掌握，別人怎麼看待妳的狀態，不該影響妳「預設的進度」。目前沒有缺額不代表之後沒有，邊教書邊準備，待時機成熟就會考上。妳正處於儲備能量和累積戰力的階段；所以，如果諮詢師這麼對我說，那我寧願將這筆錢拿去做頭皮按摩和護髮，再去吃碗牛肉麵補鐵或是去咖啡店喝下午茶，對身心健康還比較有幫助。推薦妳喝些香蕉牛奶或薰衣草、洋甘菊之類的花茶，對舒緩考生的精神壓力很有幫助。現在代理教師的聘期可以到7月31日，往好的方向想，每個月都有薪水，經濟生活暫可無虞。好好休息調養，利用暑假外出走走、放鬆一下身心，養足了精神與體力，確立目標再奮戰吧！」

焦慮世代壓力如山大，高競爭的環境常迫使我們必須努力再努力。近年來，社會上流行這句：「最可怕的不是『不進則退』，而是『比你優秀的人比你更努力！』」對於認為自己已經很努力，但始終看不到成果的人來說，很容易因多次的挫敗而心灰意冷，甚至失去前進的動力。「反正我再努力都沒用」、「我就是這麼糟」的無助、無力感，讓這些「屢戰屢敗」者乾脆自我放棄，當個「躺平族」，覺得這樣還比較輕鬆。也許在外人看來他們像在擺爛，但對他們來說，啟動這種「自我保護系統」，至少可隔絕些外來期待與冷言冷語之「攻勢」，而不致於走向絕路。

相對的，「愈挫愈勇」者固然令人欽佩，但若單靠一腔傻勁地奮力往前衝，身心未必能長久支撐得住。要知道世上的競爭與比較沒有止盡的一日：小孩比分數，大人比薪資。年輕時，考試拚學歷；青年期，努力工作比績效；中老年，比誰早退休、退休金多少？是否兒孫滿堂？殊不知這一路比來，常較輸贏的壓力默默攀升，最終躺在病床，懊悔人生。在學校或者讀書煩悶，但專心應付還能「過關」；出了社會，面對身兼多重職務，如：同時要工作又要考試、謀職，想照顧家庭又想要發展個人事業，魚與熊掌難以兼得，該如何取捨與平衡二者，才能使家人和自己都滿意？就是一道難解的課題。面對多重壓力，若一味「橫衝直撞」，效果與效率必然不佳。



困境若非自身可完全掌控，而是來自於外在不可控之因素，可能會持續很長一段時間。我們可試著找個安靜的空間，向神禱告並釐清現階段以下幾件事項：

1. 自己在乎的是什麼？焦慮往往來自於對某些人事物的在意，在焦慮狀態下，可練習察覺自己隱而未現的需求，如：想被肯定、擔心被嘲笑或害怕失去些什麼……，能幫助我們深入了解自己的想法與價值觀，同時找出造成焦慮的原因。
2. 我們生命中真正需要的是哪些？又有什麼是相對（時間不足時）可以割捨的？
3. 我們是否有足夠的「資源」（如：時間、體力、相關知能、對趨勢的掌握與可提供協助者）可突破難關？若不足，該如何補足？

4. 什麼事項必須親力親為？又有哪些能請人協助？愈長大愈發覺時間的可貴，分身乏術時，我們得先處理能自己親力而為的事，其他的則該尋求支援時，當盡快找人協助或委婉推辭，以免身心不堪負荷。

除了上述幾項可幫助降低焦慮感的思考事項，我們也當意識到這世界充滿了無止盡的追求，而這些極可能將我們從神的身邊漸拉漸遠；不知不覺間忘了真神才是我們力量的源頭與真實的福分。聖經告訴我們：肉體與心腸會日漸衰殘，但神是我們心裡的力量與福分，直到永遠（詩七三26）。

身為基督徒的我們須謹慎自己的心思意念與腳步，時時禱告讓主引導我們的前程，求祂保守我們在主的愛中，才不致被世上的俗慮纏身而迷失自我。聖經提醒我們：「凡事我都可行，但不都有益處；凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。食物是為肚腹，肚腹是為食物；但神要叫這兩樣都廢壞」（林前六12-13上）。「凡事我都可行」代表神給我們足夠的自由，但真自由是能辨明所行之事，是否對我們的靈性有益處且不受其轄制。

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念（腓四6-7）。

耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮（箴十22）。

幸福如我們，在主裡一無匱乏，身在這焦慮世代，當思考所追求之事，是否有益或已轄制我們的生活（如：不做會痛苦，無法安心聚會等）。記得凡事「禱告交託」，讓心思意念皆安靜在主裡，踏實度日必有歡呼收割之時。

另外，「凡較力爭勝的，諸事都有節制。他們不過是要得能壞的冠冕，我們卻是要得不能壞的冠冕。所以，我奔跑不像無定向的，我鬥拳不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了」（林前九25-27）。我們雖身在這世上，所要得的卻是從神而來永存的冠冕，就當「攻克己身」，要攻克不只是自身內在的私慾，也包含了外在環境的諸多誘惑，更要積極地將我們的身心調整到能與神密相契的狀態。

聚會、讀經與禱告的時刻便是鍛鍊我們的信仰「肌力」，得以在這競爭激烈的環境下站立得穩，免得在這焦慮世代中被各樣的憂慮、無止境的比較與追求的念頭所「吞沒」了。

