

現代社會的隱形流行病

過勞崇拜有礙健康

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

案 | 例 | 分 | 享

麗貞是一家日系品牌化妝品公司的業務代表，近年面臨日益增大的業績壓力，她的日常包括拜訪客戶和參加商務晚宴，處理眾多訂單，使她身心俱疲。儘管疲勞，麗貞依然全力以赴，不斷加班，將全部時間和精力投入工作。然而，這種過度投入漸漸讓她情緒低落，工作熱情減退，甚至在工作中犯下錯誤，遭遇挫折。她的丈夫均智注意到，麗貞回家後與家人互動減少，周末喜歡獨自一人，情緒亦趨向不穩。擔心麗貞可能患上憂鬱症，均智建議她尋求專業諮詢。最終，醫院專家判斷麗貞應是過勞症候群，這是長時間工作壓力和過度疲勞的結果。

五月一日是勞動節，在繁忙的都市生活節奏中，您是否曾感到精疲力盡、情緒低落？或許您的親朋好友也有類似的經歷？當我們面臨這樣的情形時，很可能是過勞症候群或憂鬱症在作祟。雖然這些狀況有時被簡

單歸類為「過勞（Burnout）」或「憂鬱（Depression）」，但實際上，它們在臨床表現上既有相似之處也有所不同。

本文將向讀者介紹「憂鬱與過勞的不同」、「了解過勞崇拜現象及羞恥創傷如何導致過度努力」以及「影響職能健康的職能不平衡」，並於本文最後提出一些調適的相關建議，幫助大家在工作與生活之間找到平衡點。



示意圖非當事人

憂鬱症與過勞症候群的差異

憂鬱症和過勞症候群在臨床表現上有其相似性，像是持續經驗到疲勞感、情緒低落、興趣喪失等，但它們的根本原因並不同。憂鬱症是一種精神疾病，涉及腦部化學物質的失衡，可能由遺傳、生物因素、環境壓力等多重因素引起。其特徵包括嚴重的悲傷、低落的自我價值感、睡眠障礙（失眠或嗜眠）、食慾改變等，這些症狀若持續存在，將影響日常生活和工作能力。

相比之下，過勞症候群主要是由長期的職業壓力引起的身心疲憊狀態，特別是當個人感覺到工作量超過了自己的處理能力時，則有可能會造成過勞。主要症狀包括極度疲勞、對工作的冷漠態度和成就感降低，也可能導致工作效率下降，並在個人生活中造成困擾，並且更不利於工作發展與績效。

因此，面對這些看起來相似的情況時，正確辨識和了解症狀不僅有助於選擇適切的治療方式，更能確保患者得到充分的支持和照護。當您或您的親友出現類似情況時，請不要忽視，應及早尋求專業的意見與援助。從上述案例中，我們可以看到過勞不僅是個人的問題，也深受社會文化的影響。以下探討導致過勞的幾個關鍵社會心理因素：

什麼是「過勞崇拜」的現象？

首先，以社會的觀點來看，現代社會中，人們經常被灌輸一個觀念，「積極才有價值」，雖然積極向上是個正向的特質，但若執著於此信念，則讓人們相信「我要積

極才有價值，當我休息時則代表自己很差勁」。而且，加上工業化的推進，改變了工作的特性和節奏，使得工作與私人生活之間的界限變得模糊，人們變得可以隨時隨地工作，或者被上司或同事聯繫。雖然這提高了工作的靈活性，但也可能導致工作時間的無限擴展，潛在可能加劇過勞的問題。另外，勞動市場的變化也可能是潛在原因，像是非典型就業形式的增加（兼職、臨時工、自由業等），迫使有經濟壓力的工作者，不得不接受更長的工作時間，或同時兼任多份工作，並進一步加重了過勞的情況。

然而，有個現代名詞正在討論這件事，稱為「過勞崇拜（Cult of Overwork）」。讀者們一定很驚訝，居然有人「崇拜過勞」？當代文化中，「勤勞」和「專業成功」被視為個人價值和社會地位的重要指標，也常是成仁的倫理，甚至開始有些成功人士以高強度的工作量示人這樣的價值觀，來鼓勵人們投身於工作，以求得職業上的成就以及社會大眾的認同。但在這樣偏頗於工作可能會使得人們在追求職涯成功的過程中，容易忽略了生活的其他方面，像是家庭、身心靈健康，從而增加了過勞的風險。

對健康有害的「職能不平衡」

在職能科學（Occupational Science）中有個專有名詞稱為「職能不平衡（Occupational Imbalance）」則在回答這樣的狀態對健康的影響。職能不平衡指的是當人們在從事日常生活中各種活動（如工作、休閒、自我照

顧)之間缺乏分配平衡的狀態,代表人們可能在生活中有過分從事單一項活動的傾向。

然而,職能不平衡不僅限於職業活動,但在工作情境下尤為常見。但也可能是女性在擔綱母職後,而被家庭環境迫使獨自從事養育工作,導致無法休息、參與休閒侷限,或無法持續家庭以外的社交關係,這也可能是一種職能不平衡。因此,當職能不平衡長期存在時,不僅對健康有害,還會影響到人際關係、家庭生活和整體生活滿意度。

哪些心理動機,讓您過度努力了?

「過勞崇拜」現象誤導人們認為,只有不懈地努力工作,才能夠達到成功的巔峰。有時,造成這種狀態並非僅僅是社會的外在壓力。透過閱讀周慕姿諮商心理師撰寫的《過度努力》一書,筆者了解到,過度的奮鬥往往源自於內心深處的創傷,可能是因為在成長過程中缺乏被認可的經歷、經常面臨道德指責,或是在一個追求完美的家庭環境下長大。

這種深植於心的羞恥感,驅使人們在工作和日常生活中不斷地超負荷努力,以期通過工作的成就來補償內在的不足,或贏得他人的認可和價值肯定。這樣的內驅力促使人們積極追求職業成功,企圖以此填補內心的空缺,正是「過勞崇拜」背後深層的心理動機。

校正過勞崇拜的平衡練習

確實,勤勞被廣泛認為是一種美德,它象徵著對責任的承擔和實現個人目標的決



有段時間,筆者每個週末都捨不得休息,沉浸在工作當中,深怕停下來的自己好像很沒有價值。但事實上,「過勞崇拜」及「投注心力於工作中」並非相對立的概念,而是我們需要從中找到平衡。

心。然而,這種不斷奮鬥的生活方式,真的是我們應當追求的嗎?如果您發現自己正在過勞崇拜的漩渦中,想要擺脫過勞的枷鎖,本文最後提供一些個人經驗,並結合《贏回自主人生,終結過勞崇拜》一書所建議的策略,幫助您產生相對應的練習方法。

首先,面對生活,我們必須認清生活當中有很多重心,因為工作只是生活的多種選項當中的其一。我們應該練習將「成就/勝利」的定義為「把對自己來說最重要的事完成」,並列出各種不可妥協的重要事項,如:家庭、健康、興趣、休息、居家整潔,或生活儀式感等。



另外，設定限制與節制能夠換到更多的自由，像是，我們可以在一天的時間中，將重要事項安排為「具生產力的事」、「不具生產力，但能維持生活品質的事（如：休閒活動、運動，及維持居家整潔等）」，以及「休息」，盡量保持這之間的平衡，相信工作與生活具有動態平衡，並從短期安排延展到一週行事曆，為每個時段排定活動，在這之間保持彈性，而不是規定自己得要達成什麼目標。

最後，高績效的工作表現必須仰賴足夠的「睡眠休息」來打基礎，因此一定要避免犧牲睡眠時間拿來工作，營造良好的睡眠環

境和睡眠習慣是建立高效幸福生活模式的根基，並且能夠避免過勞，進而實現更多的成就和幸福。

結語

無論各位讀者正在尋求事業成功，還是渴望在生活各方面都實現平衡，期望您能透過實踐生活平衡、生活品質原則的過程，不僅能達到職場上的成就，還能在生活中找到更多的幸福和滿足。因為真正的成功不是要犧牲健康和幸福作為代價，而是在於如何機智地平衡於兩者，來實現自我價值。☺

參考資料

- Hyatt M., M. Hyatt M. (2023) 贏回自主人生，終結過勞崇拜：擺脫有毒工作思維，重啟生活與事業高峰的改變之書（鍾榕芳譯）。樂金文化（原著出版於2021年）
- 周慕姿（2021）過度努力：每個「過度」，都是傷的證明。寶瓶文化