

你是真的很努力？還是只是看起來很努力？

實習教師/邱煒庭

偶然間，在友人的介紹下，第一次與《你只是看起來很努力》這本書相遇，

初次翻閱時，我笑了，原來不是只有我這樣，但並不是因為找到同溫層而笑，而是在笑「怎麼有人可以這麼懂我」。這本書有點像一本日記，記錄著作者生活中的一些反思、一些雜記，似乎在咀嚼著別的人生經歷，同時，我們也在用另一個角度看自己，因為某些篇章可能會引起你的共鳴。

「很多時候，我們覺得很累，打不起精神去做一些事情；

我們覺得很睏，卻在床上睡不著。

其實，不是因為我們老了，而是因為我們沒有合理地運用時間。」

當我們被問到什麼是休息時，或許我們會很直覺地回答就是睡覺嘛！其實不然，睡覺只是眾多放鬆方式的一種，除此之外，我們還有很多方法。作者很細膩地描述出我們常做，而我們往往忽略的休息，「做不同的事情，就是休息啊！」好比說，在我們不想看書、不想準備考試時，我們選擇逃避，暫時遠離書堆，上網看個劇或是網購，在短暫獲得滿足後，我們又會很不情願地回到書堆裡繼續埋頭 K 書。

「為了過上想過的生活，你拚搏。你奮鬥，只因想與所愛走到白頭。

於是，你努力，不斷努力再努力卻始終無法縮短現實和夢想的距離，

因為你只是「看起來」很努力。」

過去在求學生涯時，很常聽到朋友說某個同學，看起來上課很認真，很勤做筆記，下了課也直衝圖書館，但是成績卻一直沒有起色，一直到畢業前，我們還是找不到為什麼他看起來這麼努力，成績還是一直普普的原因。

以前當別人跟我說：「你上課很認真欸！」我總會心虛地說：假的啦！只是看起來很認真而已啦！因為我認為只有自己知道自己努力了多少。書中也提到一個我的朋友很相似的狀況，「看起來每天熬夜，卻只是拿著手機點了無數個讚；看起來在圖書館坐了一天，卻真的只是坐了一天；看起來買了很多書，只不過曬了個朋友圈；看起來每天很晚地離開辦公室，上班的時間卻在偷懶；看起來去了健身房，卻只是在和帥哥、美女搭訕。那些所謂的努力時光，是真的頭腦風暴了，還是，只是看起來很努力而已？」

相反地，我們的身旁也有著看起來都沒在讀書的學霸，但成績卻很好，但那也只是看起來沒在讀書而已，並不代表他沒在唸。如果我們的認真、努力都只是看起來而已，那我們也就只能永遠是看起來，只是活在自己的謊言裡。

如果在 17、18 歲時，能夠與此書相遇，我想我會有那麼一點點不一樣吧！也許會多花點時間檢視自己，檢視那悄悄流逝的時間，也檢視那個看起來只是很努力的自己。推薦給即將邁入下一個人生階段的高三學生，花一點時間檢視自己，檢視永遠不夠用的時間都去哪兒了，或許會對準備考試的你們有一點幫助，能夠從夾縫中，再擠出點時間給自己。