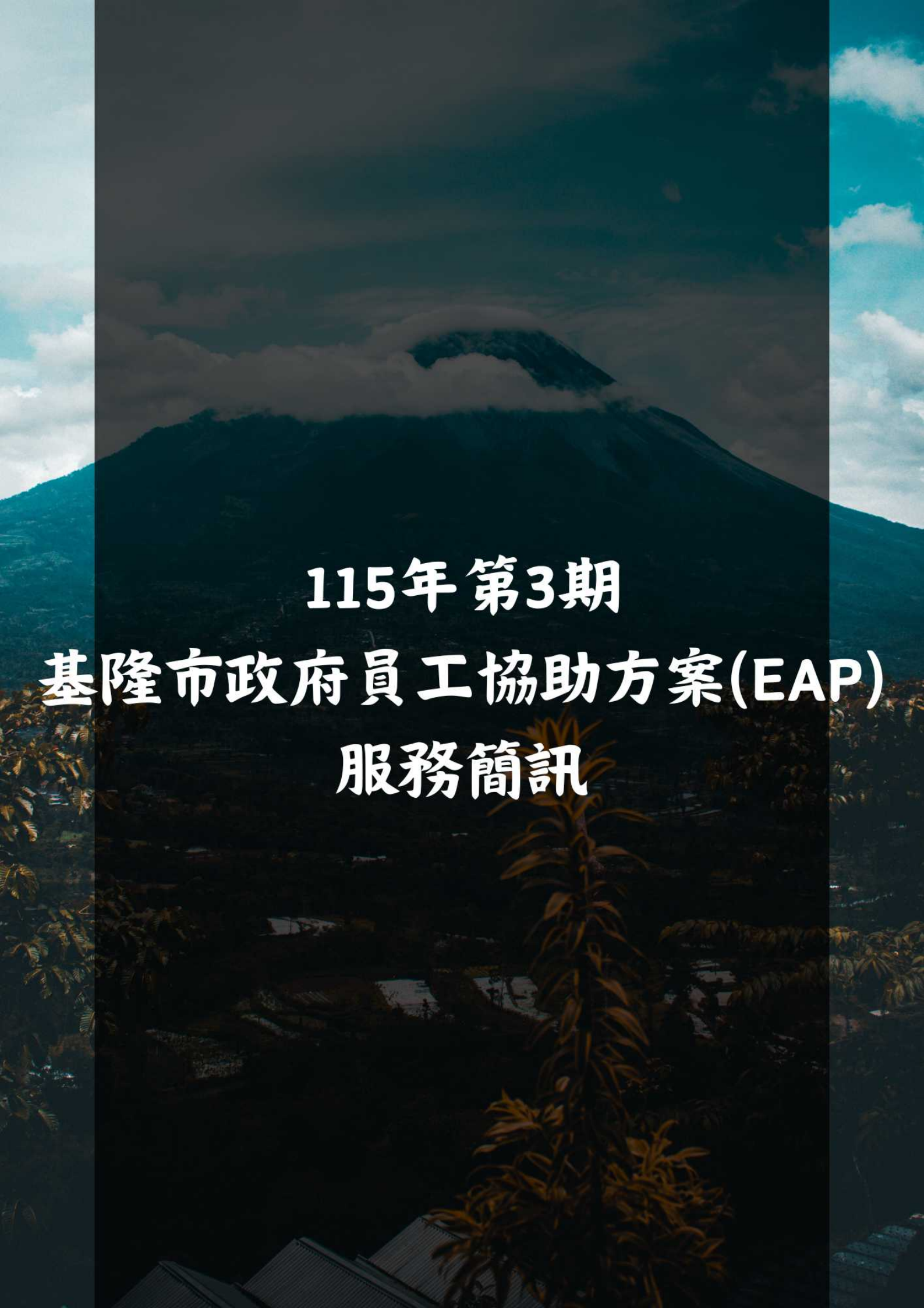


115年第3期
基隆市政府員工協助方案(EAP)
服務簡訊


耘心心理諮商所
YunXin Counseling Center
行政之夜
大人世界裡最溫柔的自救會
有一種社交，
叫「我們一起辦雜事」。
ADMIN NIGHT



文 / 曾昱慈 諮商心理師

掃除心靈的隱形灰塵：為什麼「集體處理雜事」能拯救你的集體焦慮？

你有過這種經驗嗎？手機裡躺著一封保險續約的通知，冰箱上貼著一張快過期的水費單，或是原本該退貨的包裹已經在門口堆了兩週。這些事情每一件都不難，頂多花你十分鐘，但你就是提不起勁去碰它們。

每當你想起這些事，心裡就像被一根細小的針扎了一下，雖然不至於大痛，但那種「未完成」的沈重感，卻會在你休息、看電影甚至睡覺時，如幽靈般地浮現。

近期，歐美城市開始流行一種名為「行政之夜」（Admin Night）的社交活動。一群人相約在咖啡廳，帶上筆電、帳單和筆記本，不為開會或趕專案，只為了處理那些瑣碎、無聊、讓人心煩的「生活雜事」。這場看似平凡的聚會，背後其實是找回生活節奏的隱形推手。



為什麼小事最能磨損你的耐心？

我們總以為，真正讓人累到想哭的，一定是老闆的責備、沈重的工作量，或是人生中那些突如其來的大打擊。但其實，最常偷偷吸乾我們精力的，反而是那些「明明很小，卻多到數不完」的生活瑣事。

在心裡，這些還沒處理的雜事就像是衣服背後那個刺人的標籤。雖然不至

於讓你痛到無法走路，但只要你一轉身、一動念，它就扎你一下，提醒你它的存在。

即便你現在正躺在沙發上休息，大腦的某個角落還是會不由自主地數著：水費還沒繳、保險要續約、那個包裹得趕快拿去退……。這就像是心靈的背景噪音，雖然微弱卻從未停止，讓你的大腦沒辦法得到真正的清靜。當你累積了十件這樣的小事，你其實已經分出了十份心力去「掛念」它們，甚至還會因為「一直沒去做」而對自己感到生氣。

這種心情久了，也會讓你產生一種「選擇困難症」。當雜事堆得像山一樣高時，光是想到要先處理哪一件，就足以讓你精疲力竭。最後，你乾脆什麼都不做，陷入了「不想動、怪自己、更不想動」的惡性循環。





行政之夜的魔法：從「一個人苦撐」到「大家一起動手」

為什麼找朋友一起處理雜事，會比自己一個人在家處理有效得多？

1. 有人陪，動力就翻倍：看著別人忙，自己也動了起來
   這是一種類似「並肩作戰」的感覺。當你看到身邊的人都在專注地繳帳單、寫信或訂機票時，你會產生一種正向的壓力。這種環境讓你很難逃避到社群媒體中，因為大家都在做同樣「枯燥但必要」的事。這種陪伴感降低了任務本身的討厭程度。

2. 降低「啟動門檻」
   處理雜事最難的部分通常是「開始」。行政之夜將這個過程變成了一種「約會」。當你跟人約好下午兩點在咖啡廳見面，這個「承諾」就幫你跨越了拖延的門檻。

3. 即時的心理支持

   有些行政庶務其實帶有情緒壓力。例如：要寫一封申訴信給刁難的保險公司，或是要處理過世親人的遺物帳號。這些事情會觸發負面情緒。如果身邊有朋友，當你處理完一件棘手的事，可以立刻喝口咖啡、跟朋友吐個槽，這種即時的情緒疏導，能防止我們在雜事中崩潰。



深入探討：為什麼這些小事會讓我們「心好累」？

為什麼我們這麼討厭處理雜事？這不只是因為懶，背後其實藏著幾種非常人性化的原因：

- **它們產生「隱形的不安」**：很多時候，我們拖延是因為這些小事連結了心裡的不安。例如，看到帳單，心裡不自覺地就會擔心存款夠不夠；看到稅務信件，就會害怕萬一弄錯了該怎麼辦。這些事對我們來說不只是手續，更像是一場場令人緊張的「生活小考」。為了躲避這種壞心情，我們的大腦會自動選擇轉過頭去，假裝看不見。

- **它們是「最沒成就感」的任務**：大腦喜歡向前邁進的感覺。寫完一份企劃書或煮好一頓晚餐，我們能看到成果；但處理雜事（像是繳費或續約），處理完後生活只是「回到原狀」，並沒有變更好。這就像是在跑一台不會前進的跑步機，付出了體力卻沒有獲得成果，大腦自然提不起勁。

- **被「麻煩的感受」嚇跑**：有時候雜事本身不難，難的是「開始」。例如要申請一個補助，得先翻找讀



卡機、下載特定的軟體、還要重設那個早就忘記的密碼。這就像是只想煮一碗麵，卻發現得先洗鍋子、修瓦斯爐。這種「光想就覺得累」的預期心理，讓我們在第一步就選擇放棄。

- **被「生活雜事」淹沒的窒息感：**當雜事只有一兩件時，我們還能應付；但當它累積到十幾件時，我們會感覺被生活「淹沒」了。就像房間太亂時，你反而不知道該從哪裡開始整理，最後乾脆躺回床上。這種感覺讓我們覺得人生被沒意義的小事塞滿，進而產生一種無力感。



行政之夜的出現，其實是把原本「一個人悶著頭做的苦差事」，變成了「大家聚在一起的好時光」。當繳帳單這件事不再是關在房間嘆氣，而是伴隨著咖啡的香氣和朋友的打氣聲時，這件事就沒那麼面目可憎了。我們不再被生活瑣事追著跑，而是能優雅打理生活的人。

如何舉辦你的行政之夜？

如果你也感覺被生活瑣事壓得喘不過氣，不妨參考歐美的作法，組織一個小型的集體行動：

- **挑選「頻率對」的夥伴：** 夥伴不需要多，而是要找那些同樣想處理生活瑣事的人。大家可以先約定一個「專注時段」：這段時間不聊天、不滑手機，各自安靜地與雜事奮戰，把社交和分享留到休息時間。

- **明確清單，但不求完美：**出發前寫下 3 到 5 件具體的小事。不要想著一天處理完半年的雜事，目標是「動起來」。

- **找回生活的「主導權」：**每畫掉一個清單上的勾勾，那種我終於搞定了的掌控感，就是讓心靈瞬間輕盈的解藥。

- **設定時限：**通常半天最合適。時間太長會變成另一種負擔，時間太短則進不了狀態。



下一次，當你發現自己又在為了那一疊未開的信封感到胸悶時，別再責備自己懶惰了。發個訊息給朋友吧：「嘿，這週六下午，我們要不要一起去咖啡廳處理一下那些討厭的雜事？」當你蓋上筆電、畫掉最後一個勾勾的那一刻，你會發現，窗外的陽光似乎變亮了，而你的腳步，也會變得前所未有的輕盈。因為你已經證明了：即便日子再瑣碎，你依然是那個掌握節奏、把生活過得很好的人。



耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center

耘心官方Line

0968-212-731

基隆市信義區信一路150號5樓A室