

寒假與生產力壓力：這是在假期間該做的事，而不是工作到發狂

駐芝加哥辦事處教育組

提問：可以請你推薦能夠最有效利用假期時間來完成工作的方式嗎？
——來自：希望能完成越多事情越好的人。

回應：親愛的「你可能會讓自己失望」先生／小姐，長期閱讀我專欄的讀者可能會知道我要怎麼回應你，因為我早在 2018 年就寫過關於生產力(productivity)的問題。我的建議仍然是一樣的：你不應該在假期間工作！完全不應該！！因為多種原因！現在讓我們冷靜下來，讓我告訴你為什麼我強烈建議你寒假應該要休息——為了你 2022 年的工作與生活品質。

理由一：你生產的結果不值得你付出的努力。你真的認為，在整個勞苦的學期過後，你能夠在兩周內寫出品質很好且具有重大學術意義的東西嗎？換位思考，你會想要閱讀你的碩博士生在兩周內完成的論文章節嗎？你應該不會、對吧？你的學術作品應該是多年累積並且經歷各種痛苦以後所完成的東西。通常在節日假期間完成的東西會降低它的品質。

理由二：這是非常自私的一件事。如果你已經在閱讀這篇文章了，我猜你應該是個成人了。假期通常也伴隨了相當大的壓力與責任——不論是購物或烹飪、或是與孩子閒聊或阻止他們做可能會毀滅世界的事情。事實上，當你從假期間消失、轉而專注於你的學術工作時，這代表其他人——你的伴侶、兄弟姐妹、或父母——可能要負擔這些壓力。事實上，你糟糕的「假期學術計畫」現在變成了其他人的緊急狀況。現在，我們鼓勵你關掉電腦、去餐桌前好好和你的姪子姪女聊天。如果你真的需要從假期活動中「請假」，那麼就說出來。

理由三：這樣做對你很糟。你即將要面對另一個在疫情肆虐中開始的學期，而你的健康與休息又將開始成為你要擔憂的事情。我並不是建議你在秋季學期結束到下學期開始之間完全關掉你的大腦，而是建議你給自己一個「假期期間」，例如從 12 月 21 或 22 日直到新年間，告誡自己千萬不要做任何與學術相關的工作——請全心全意防止

你家孩子放火燒你的房子（就算你在教一個短期的線上課程，也請分出一半的心神去做這件事，我相信你的學生一定也會這樣做）。為了能夠做到完全的放假，建議你在這個「假期」前，只設立容易完成的目標：例如只對文章做最後的潤稿、或者回顧、前瞻接下來的項目，只閱讀一些筆記或列出未來的代辦事務——不過得把這些事務留給未來。完成這些事情會讓你覺得萬事盡在掌控中。

撰稿人/譯稿人：Rebecca Schuman / Pei-Jung Li

資料來源：2021 年 12 月 16 日，The Chronicle of Higher Education

<https://www.chronicle.com/article/winter-break-and-productivity-pressure>

