

《快點兒》

6E04 周曉彤

你試過嗎？愈是被別人催促快點兒，速度卻沒有快起來；又或是原本在努力嘗試，卻被催得心煩意亂。從小到大，就被身邊人教導要珍惜時間，但催促真的能夠使事情完成得「快狠準」嗎？有時看似能快點兒，但真是催促造成的效果嗎？我認為不是。

首先，帶有負面態度的催促對人的心靈造成重擔、不利於事情的發展，更無助加快速度。試想像，一聲又一聲的「快點、快點兒……」在你耳邊迴盪，焦慮嗎？煩躁嗎？兒童心理學家曾指出，催促使人體內的「壓力荷爾蒙」皮質醇水平上升，使人思緒混亂、難以集中注意力工作。當你集中注意力處理事情時，一聲催促如大刀般把思緒劈開，剛剛的思路都煙消雲散了。他們不想盡快完成事情嗎？不是，是催促干擾了注意力、打斷了思緒，思緒被打斷，所有事又要從頭再來過，豈不是把事情的進度拖慢了嗎？進度拖慢之餘，語氣帶着不耐煩的催促更容易使雙方關係破裂，更有甚者會令被催促的一方覺得自己甚麼都做不好，否定自我價值。現今的人們總想著什麼事都追求高效率，卻忽略了人的身心健康，速度沒有加快、結果愈催愈慢，與目的背道而馳。

其次，催促後的確快點兒了，卻因手忙腳亂地急於求成、事情結果不佳且意義大大降低。經歷過學生時代的你，總見過有同學被師長催促快點兒補交功課吧，大部份人的做法不外乎是「參考」別人的成果、又或是上網找答案亂抄一通，不經思考搪塞過去、馬虎了事。確實，任務看似很快就完成了、毋庸置疑，但也僅僅是「完成」、沒有任何意義。錯了的題目又需要花時間重新理解及改正、被發現抄答案又要受到懲罰、測考時又要承擔沒有好好理解內容而未如理想的成績。若快點兒的意義只為應付，是對自己、師長不負責任的行為。再者，當你遲到被人催促時，是否會手忙腳亂地拿起袋子就趕緊出門了？當人忙亂時，就容易忘東忘西丟三落四，若是忘記了帶鑰匙、關掉電器，後果就不堪設想了；又好像部份人闖紅燈，過馬路的等待時間是縮減了，結果卻不幸出現意外。相信這些催促及快點兒的結果不是大家想要的，有些事也不是越快就越好的。

再者，人在危急時，即使別人不作催促，身體亦會感應到危險而加快反應速度、作出下意識的動作來保護自己。假設，在運動場上看見一個籃球正飛向你，普遍的人會把手擋在臉前、頭及身體側向另一邊；若反應再快些的，就直接跑開。即使沒有人大聲催促你快點躲，普遍身體的反應也會帶你躲開的；另一種情況是，即使有人催你躲開，你也意識到危險，但因過份的恐慌使身體出現短暫的應激反應、手腳不聽使喚而無法躲避，從而被擊中。由此可見，一個人是否快點兒取決於他的能力及意識，有意識卻無力躲避，結果亦是擊中。這正正證明了，催促不是直接導致快點兒的原因，有心無力、有力無心同樣無法達到「快點兒」的效果。

以上的種種都看似傾向「催促無用」，不利於事情發展、結果不如所想、不直接導致事情加快等。正所謂「裝睡的人叫不醒」，如果一個人不願意動起來，那麼無論你怎麼催促、替他著急，他也不會加快手腳。當然亦有一部份人的能力無法跟上他的意識，想快但能力及自身條件不允許。儘管你的催促無法控制對方的意識及行動，卻能起到提醒的作用。你能做的只能是靠催促喚起他的意志、希望他能自覺地加把勁努力，又或是預早在對方意識危險前提醒對方危險將至、從而有更多反應時間給對方應對危機。因此，直接影響事情完成快慢的並非一句「快點兒」，而是對方在聽到催促後的態度及行動。

溫和的催促能使對方重新重視事情的緩急輕重而自發行動，亦能視作一種關懷；過份的催促也許能使對方暫時「順從」而動起來。陶淵明《雜詩》中云：「盛年不重來，一日難再晨。及時當勉勵，歲月不待人。」願諸君能真切曉得時間可貴在於他不重來，而不是「快點兒」。

(全文 1486 字)