

完美的誘人與憂慮

— 專訪余宛如學姊

完美與否一直是許多小綠綠們在意的事情，學習如何把事情做好、如何讓自己在別人眼中能夠閃閃發亮，這當然是個值得投入心力去做的事。不過比起追求完美，有一件事更值得大家注意，那就是如何跟不完美共處。

人都有瑕疵。不論是外表上或是心理上，我們都無法真正的完美。然而在人才濟濟的北一校園，許多人常常忘記這點，以至於看到其它優秀的同儕便開始數落自己身上不夠好的地方，覺得自己好差勁。尤其北一身為基北區女孩的高中第一志願，外界對小綠綠們的想像除了品學兼優，還給我們加上了通才的標籤。這些都讓小綠綠們壓力倍增，久而久之，竟然變的無法容忍自己不完美。

在這個時刻，或許小綠綠需要的是一個能夠激勵大家的榜樣，而這期心扉採訪到的對象正是這樣一個能夠相信自己，肯定自己能力，勇於打破社會刻板印象的學姐，她就是現任立委余宛如。

余宛如學姐是現任全國不分區立法委員，長期關注金融經濟、新創事業等領域，也是創立了社會企業「生態綠」，推動臺灣公平貿易的一大推手。身為一位外界眼中的成功人士，不難想像途中一定經過了不少困難與壓力。在做出一點成績後，又容易成為新聞上的焦點，或多或少都有點必須要保持完美的壓力吧？那麼她是怎麼處理這些壓力，調適自己的呢？

話不多說，現在就讓我們來看看她是如何跟不完美共存的吧！

Q：請問立委在高中時期會不會很在意別人的眼光？

不會。我很認真的回想，我覺得不會耶。我的個性向來都是跟自己比賽的，雖然還是會看哪些同學比自己優秀。

我會去讀北一女當然是知道唸書對自己非常重要，我相信應該不是爸

媽逼就可以上北一女，把書唸好是我在北一女三年最重要的事情。念書這方面從不會是我爸媽或是外面的人給我任何的壓力，壓力都是我自己給的。

其實在我們家，爸媽從來不會給我任何念書壓力，我自己想要念多久，我就在家念通宵，沒有人會逼我，所以我就是不care別人的眼光。那時候我可能是台灣最早玩滑板的女生（笑）。那時候滑板剛在台灣興盛，也沒有什麼人在玩，我就穿著北一女制服，抱著滑板就去滑了。

我知道有很多人對北一女有刻板印象，可是你自己去唸了之後，你就會發現才不是哩，大家都多才多藝，會唱歌的會唱歌，交男朋友的也很多。所以對我們來說，如果你很清楚這些刻板印象是不真實的，就不要去執著它，所以別人對我的看法並不會變成我的包袱。如果人家真的覺得那是你的標籤，就想辦法打破它就好啦。

Q：對於別人對你的期待，你會特別想達成它嗎？

會耶，我覺得這是個性的關係吧。像我做公平貿易咖啡，說老實話這條路真的很辛苦，因為台灣沒有很多人了解什麼是公平貿易，我們要找真的了解公平貿易又要去認同進而去行動的人是很難的。

在推這個的時候，我去看當地的生產者，那些很窮的農民，每一個看到我都拉著我的手說，拜託你一定要讓公平貿易能夠持續下去。這麼大的重擔，這種跨國性的社會運動，我也不知道自己可以走多遠，但至少自己在台灣就覺得別人對你有期待，那我們就去做，而且是希望做好。儘管這個期待沒有對等的報酬。別人票投給你了，你就要把他做好，不管花多少時間。這都是自己的一個責任啊。

Q：在你求學的過程中，你有因為和父母期望和你自己想要的不一樣產生過衝突嗎？

衝突一直都有，因為本來我不應該上北一女的。我國中的時候因為拿到全台北市美術冠軍，而且我不是科班出身，所以就保送松山家商，因為美術班就是到高職。我覺得很好啊，我喜歡念美術，結果我媽就說美術沒

有出息，你要考試，你要念大學，台灣就是升學主義。所以後來我媽就是打死不讓我去，我最後還是接受，因為我覺得，我的潛力不只這樣子，覺得沒有去試你就不知道。

像創業也是，我爸媽就說要去考公務員，鐵飯碗嘛，最重要。可是這次就不是像高中那樣子，這次當然就是認為這是我想做的事情，我的人生我自己負責，我都已經畢業了，公務員不是我想要的職涯，我想要改變一些東西。所以這次就沒有聽爸媽的，無論創業或是從政都在唱反調。

Q：那你怎麼處理父母很不同意你去創業的這件事？

我處理得很爛欸，我覺得爸媽真的很難溝通。

我覺得我們新的世代改變真的很大，我們完全是網路的時代，網路的東西本來就是變化很快。

像其實現在我在立法院我處理的是青年的議題，創業、新創、社會創業那些，全部都變得很快，我覺得隔一個世代的這些人他們不是很懂我們在做什麼，他們感受不到什麼是未來全球的趨勢。可是我們感受的到，因為我們透過網路是和全球連接的，所以我們會覺得，對，這就是世界的方向，我正在世界的前緣上。至少我們在做這個議題的時候，我們是抱持著世界在哪我就在哪的觀念，可是上一代不會。

有很多的事情我真的覺得台灣有太多的衝突了。這三十年來改變很多，他們接收到的資訊跟我們不一樣，要不是因為網路的關係我們根本就不會有現在這些想法，長輩他們頂多傳傳長輩圖。所以我覺得知識是跟每個世代是有很大關係的，那個斷層越來越大，我就愈來愈覺得太多事情沒辦法溝通，像我支持綠能，我爸就說那你不要用電啊，你去當山頂洞人。我就覺得這種溝通根本不算溝通。自己在家裡沒法溝通的情況下，只能去做，做出來讓他看到，我自己為自己負責。

像我當初做公平貿易咖啡他就說不要，覺得一個好好的前景光明的女生，去開咖啡廳做這種沒水準的工作，對，我爸覺得開咖啡廳很沒水準。後來我開咖啡廳開到上報紙，我就說我特別感謝我爸，我就跟他說，你看

你也上報紙了，後來當立委，雖然我爸跟我政治立場不同，但我做一做上新聞他也是會說，欸那是我女兒喔。

Q：你如何處理負面情緒？

我覺得這是一個修練。現在的我很少發脾氣，但其實我的脾氣從小就很大，譬如說，我小時候要是考不好就會暴怒。反正只要有什麼事情不順心，我很常用發脾氣的方式來發洩，我的脾氣真的很不好，也很喜歡怪別人，都是別人的錯，不是我的錯。

後來就是修練啦，開始反省說，我這樣生氣傷害別人也沒有好處，我生氣完我也很後悔，傷害他並不是我的本意。我可能只是針對一件事生氣，可是我卻用言語去人身攻擊，一點幫助都沒有。你就把自己會生氣的事情分析一下，你就會發現大部分的時候我們都是對事生氣，而不是對人，所以你生氣並沒有用。日子還是要走，時間還是會流逝，重點是說，這件事情你現在做成這樣了，你明天要怎麼面對？你一定是想辦法要解決問題，所以最好的方式就是把握時間解決問題，就不用廢話。我們現在都不要去追究誰的問題，那大家看這個問題在哪裡，我們要選擇哪一個解決方法，然後就著手去做。當然你還是得要去檢討，但是冷靜之後你就會發現其實有太多事情，你也在其中，你也有錯。或者你就想想生氣對自己身體很不好。

Q：在我們學校很多學生會給自己很多壓力，也會特別在意外界眼光，請問立委身為學姊，想要給學妹什麼建議？

「就是相信自己吧」。我覺得就算是北一女吊車尾都可能考進台大。相信自己，盡量的活出自己生命的精彩，你不用去關注別人對你的期待和眼光。

從來不知道我會當上立法委員，只是很認真，「非常熱愛我自己相信的事情。這條路上真的很多人會給你白眼看，從前我去銀行借貸款，公司要成立工廠，這時候我大概二十七八歲，結果銀行的總經理，看到我就說：余小姐，你沒聽過小和尚撐不起大廟嗎？你不覺得你太年輕了嗎？」

可是我們在人生的路上，真的都會有人拿著一個有色眼鏡看著我們，尤其我們是女生，特別是你又年輕。任何人都會拿這個有色眼鏡看你，但是我覺得歲月會證明自己。你想要擺脫框架，只能用時間來證明你自己。而壓力其實一直都在，相信你自己，一定可以找到和壓力共處的方式。這個壓力，尤其考試，我覺得只是人生中最小的一個壓力而已。台灣的教育很怪，好像沒有改過，我們常常都覺得好像考上大學一切就輕鬆了。

其實真的不是，大學之後才是你人生要為自己負責的開始，你之後其實還有太多太多未知的領域，我一直到現在都還在學習，隨時要對知識要有熱誠、要渴望知識不是在高中考完大學，大學念完就結束的。沒辦法，人生的挑戰會一直都在。所以未來壓力只會越來越多、越來越大。世上最小的壓力了，連這都克服不了了，怎麼辦？

看完了立委的訪談，各位小綠綠是不是稍微也有一點信心了呢？是不是覺得自己好像也可以打破那些壓力帶來的枷鎖，勇敢做自己了呢？

人生最重要的課題之一就是學著如何和不完美共存。要知道，當一個不完美的人並不可恥，只要我們願意吸取錯誤經驗，繼續進步，不夠完美這件事永遠不會成為我們的阻礙。余宛如學姐在訪談中說到「相信自己，盡量的活出自己生命的精彩，你不用去關注別人對你的期待和眼光。」

那些外界給我們的壓力，都不能影響我們自己是誰。生命是自己擁有的，生活是自己創造的，別人說了什麼，都與我們無關。

看完了這篇，各位小綠綠是不是也該拋開外界給我們的壓力，活出自我了呢？我們或許不完美，但都是獨一無二的，我們都值得過一個專屬於自己的人生。
