

別看輕自己！ - 化自卑為專屬於你的原力

撰文／張智堯

在人生的旅途中是否曾不時地停下腳步質疑自己呢？覺得自己在課業的表現沒有比別人好，疑惑自己是不是不該就讀這個科系，在人際的關係中是不是付出的不夠多，好多次在我們的心中都跑出自己好像不夠好的想法，有時候也會因為這些想法感到灰心、沮喪。但你知道嗎？其實我們不用這樣就感到灰心及沮喪喔，相反的，我們可以運用這股質疑自己的力量讓我們更往前一步，那要怎麼做呢？其實只要轉個念頭就好了！

一、經驗的意義由我來掌握

的確，沒有一個人的人生是十全十美的，每個人在成長的過程中一定都會經歷到一些不好的經驗，諸如被同學霸凌、被父母謾罵或考試落榜等等，但是，我們不應該有了這些經驗就覺得自己不夠好，不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義。我們不需要去想說因為有了這些經驗，所以我就應該會變的怎麼樣，比如說：我因為國中的時候被同學排擠、霸凌，所以我就是個容易被討厭的人，過去的事件的確發生了，而且難免都會對我們造成一些傷害，但活在現在的我們，可以為這段經驗賦予意義，人生不是別人給的，而是為了自己而活的，我們首先要學著接納自己，接納我就是由過去這些事件組成的一個人，再來就是怎麼運用過去的經驗，我們或許能從這些經驗中了解到自己的一些特質及盲點，而現在的我們就可以獲取這些新的觀點，繼續走下去，人生就像一台電腦，一段時間就會需要更新，更新是為了讓這台電腦變得更好、更有效率，我們需要的永遠都會是更新，而不是更換。

二、區辨自己與他人對我的期待

當接納我們自己之後，我們也需要了解的事情就是：「在這個世界上我們都不是孤獨的」，意思即是我們在人生中幾乎無時無刻都在與他人互動，在家裡我們是爸媽的孩子，在學校我們是老師的學生，在工作上我們是主管的職員，而在互動的過程中別人都會對我們有一些期待，爸媽希望你可以考上好的學校，畢業後當個律師或醫生，將來賺大錢，買一棟房子，找一個伴侶一起生活下去；老師希望你專注在課業上，充分了解知識，努力考上好的學校；很多人都對我們的人生有期許，但是，人生是我們自己的，我們不需要照著別人的期待走，所以，我們要辨明這個「課題」是誰的，我們要了解自己要的，並且區辨出別人對我們的期待是什麼，接著照自己的意願走下去。在這過程中難免會聽到別人評論我們的決定，但在這邊要瞭解到的是：「別人要對你的選擇做出什麼樣的評論，這是別人的課題，我們無法干預的」，所以一旦區辨了之後，我們就更能夠腳踏實地地走下去。

三、不要跟別人比，跟自己比！

延續上一個話題，其實我們很多的自卑感都是跟「別人」比較出來的，很多時刻我們都活在別人的價值觀裡面，因為大家都認為那些價值觀是好的，一旦你做到了，你就可以過的比別人好；但我們真正該做的是什麼呢？那就是要跟「自己」比較。在與他人的課題分離之後，我們就能知道什麼是我們真正想要的，而隨著時間推演，我們可以去檢視自己是不是有比前一刻的自己還進步了，哪怕你只比上一刻的自己前進一步都是算進步，對於自己也不需要太嚴苛。

四、活在當下

有沒有可能，或許人生不只是一條直線軌道，而是一連串的点串接而成？而每一個點都是每個當下、剎那所串連起來的，既不被過去所束縛，也不會過於張望未來的生活，就是認真地活在當下。一旦我們都活在當下的話，我們就可以更自由自在地生活了；這不代表我們的人生不能設定目標，而是如果我們一味地朝向目標快速的前進，我們可能就失去享受過程的樂趣了，拿登山來比喻，如果我們的目標是「攻頂」的話，那在攻頂前的路途都會是辛苦的，因為直到登上山頂才會覺得自己成功了；但如果當作是在「登山」的話，那我們走的每一步都是在登山的過程中，也不會感受到強大的壓力，認真地走每一步，也許不知不覺地就走到山頂了。

五、勇敢地活出自己的人生

在我們人生的旅途中，會有很多夥伴給你指點迷津，但不管別人說什麼，最後你還是要回歸於自己，這些過程都是需要勇氣的，因為我們不是自己一個人活在這個世界上，在與人互動的過程中要堅持自己的想法是件不容易的事情；但相信若能秉持著自己的理念，將心中那些與自己比較的力量化為行動，你也會像星際大戰中的絕地武士，化內心的意念為具體的能量，成為一位獨特的絕地武士。最後，就套一句星際大戰的祝福語當作結束：「願原力與你同在」。

參考資料：

岸見一郎、古賀史健。**被討厭的勇氣**（葉小燕，譯）。台北：究竟出版社。