

► 鄭文媛心理師專區：害怕的不僅僅是失敗

作者：鄭文媛

小玲：『我覺得好混亂，我不知道該怎麼做，好可怕』

心理師：『是什麼讓你這麼害怕？』

小玲：『不知道，我就是對自己沒有信心，萬一失敗怎麼辦？』

沒有自信，害怕失敗，這不是我們日常生活中常會聽到的對話嗎？

常常很多個案來找我，不管談的是什麼問題，到最後都會浮現一個議題-缺乏自信心。是什麼讓我們這麼害怕？或許可以先從整個社會文化與家庭教育來看。

西方社會鼓勵人勇於嘗試，表達自我，批判思考；但在東方社會，我們從小被要求聽話、乖巧，只能有耳朵而不能說話。西方社會鼓勵獨立；東方社會鼓勵順從，當我們做任何決定時，總會有人在旁邊提供許多意見，告訴我們怎麼做才是對的，於是很多時候我們在選擇前就已經先被決定了，似乎沒有反抗的能力，而我們也習慣了有人幫忙做決定，害怕失敗就像是一個長遠下來共有的集體潛意識一般，世世代代不斷的傳遞。

父母害怕自己的孩子跌倒，於是急著帶孩子走他們所認為對的道路，無形中也剝奪了孩子失敗的權利，沒有機會去面對失敗，也沒有機會學習處理失敗的情緒。許多人長大後，習慣依賴別人做決定，如此就不須承擔失敗的責任，不用擔心被批評指責。回到過去的經驗來看，害怕失敗很多時候是源自害怕自己的選擇被否定，害怕自己做了錯誤的決定會被責備，也害怕那個未知且不熟悉的失敗感，而並非全然來自自身經歷過同樣的失敗因此焦慮，更多時候是從自己的選擇不斷被拒絕、否定，然後開始變得缺乏信心。

在嬰兒時期，孩童喜歡探索，對所有事物充滿好奇，此時孩童會經常經驗到父母對他說不行，這是站在基於保護孩童的立場；然而長大後的不行，卻並非如此單純，很多時候我們的長輩不鼓勵我們嘗試，我們習慣聽 HOW，卻很少思考 WHY，也讓我們對於自己的解決問題能力產生懷疑，我們似乎也選擇仰賴別人，讓自己退回孩童尋求協助的階段。小時候不舒服的感覺被保存下來，會讓內在有太多莫名的擔心，造成累積的壓力，長久下來可能導致許多心理疾病的產生。而周圍的人，如果還只是不斷給建議，告訴我們應該怎麼想、怎麼做，於是我們內心會再一次否定自己，認為自己是

不好的，只能聽別人的，如此惡性循環。

回到源頭，是什麼樣的成長經驗讓我們失去自我，是什麼樣的感覺讓我們如此糾結，而我們要讓這樣的經驗帶著我們走多久，或許是我們更進一步需要去思考的。

當你經常感覺缺乏自信，或許先停下來想想，這個感覺有沒有似曾相似的經驗，或者讓你想到什麼，帶著自己去探索，或找人聊聊幫助自己覺察，才能有效回到根本去處理問題。

資料來源：安興精神科網站