

【珍惜生命心理健康好文分享】 - 《不願面對的真相 | 《脆弱的力量》閱讀心得》

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2024年11月21日 下午3:38

收件者: all_students <all_students@dila.edu.tw>

密件副本: winnie.hsu@dila.edu.tw

不願面對的真相 | 《脆弱的力量》閱讀心得 彼得的書房

我知道我哪裡有問題，但就是不想面對

這是我讀這本書的開頭的感受。生活中存在太多的不確定，但社會的價值觀、教育體制往往推崇穩定、做好100%準備再執行、不要犯錯的色彩，使得「展現與面對脆弱」變成是一件見不得人的事情，但不敢面對脆弱的副作用，往往為難以進步及陷入不斷敷衍了事、得過且過的迴圈之中。

但話說回來，什麼是脆弱？

脆弱是一種不確定、沒把握，又冒險的感覺，同時也是一種情緒衝擊

在討論脆弱的解決方法之前，我們先看一段名為《放膽》的畢業演講片段

榮耀不屬於批評的人，也不屬於那些指責落難勇士，或是挑剔別人哪裡該做的更好的人。榮耀屬於站在競技場上的勇者，屬於臉上沾滿塵土與血汗而英勇奮戰的人。他有時會犯錯，甚至一錯再錯，畢竟錯誤與缺失在所難免。但他知道要奮戰不懈，滿腔熱血，全力以赴，投身崇高志業。他知道最好的結果是功成名就，即使不幸落敗，至少他放膽去做了...

雖然文中沒有任和一個字提到「脆弱」，但卻涵蓋了面對脆弱的精神。

要如何面對脆弱呢？作者在書中提到：

全心投入是解決面對脆弱的最佳方法

說的容易，但在全心投入的路上，有非常多的障礙物，以下用圖示：



從面對脆弱到願意全力以赴之前，需要練習改變迷思、面對自卑、脫下盔甲

改變迷思

在面對脆弱時，我們需要打破一些先入為主的成見（若你無以下列出的迷思，可以直接跳到下方**面對自卑**）

1. 脆弱不等於軟弱

脆弱不但不等於軟弱，脆弱還是愛、歸屬感、喜悅、勇氣、同理心、創意的發源，要追求更深刻、更加有意義的靈性生活，脆弱反而是幫助我們的途徑。很多個轉捩點及成長點都是在面對脆弱的時候，讓你重新定義自己的價值，鼓起足夠的勇氣與自信，直挺挺的面對脆弱，連結到之前閱讀Ray Dalio的大作《原則》中提到：「疼痛點是學習的開始」。

2. 我不展現脆弱

研究指出：「以為自己絲毫不受影響，並非有效的防禦之道，那樣反而破壞了真正保護我們的反應」，所以耍酷、裝作一副滿不在乎的樣子並無法真的解決脆弱帶給人的不安全感及情緒。

3. 認為脆弱即毫無保留

看到這裡覺得臉痛痛的，作者提到：「脆弱是以互相關係為基礎，需要設限及信任，而不是過度分享，不是一股腦兒的傾訴。**脆弱，是和有資格聆聽的人分享感受和經驗。過度分享不叫脆弱，而是自暴自棄或舔傷取暖，甚至只是在尋求關注，這樣只會導致疏離與不信任。**」

至於要如何選擇信任的對象，並沒有一個固定的標準，反而是不斷試錯、不斷從錯誤中累積經驗跟判斷力，很喜歡作者將信任譬喻為彈珠，在生活中其實我們不斷的在自己罐子中放入、拿出彈珠，不斷地面臨「滑門」契機（即選擇要「一拍即合」或「置之不理」的關鍵交錯），在過程中慢慢達到一個平衡，逐漸了解誰才是那個有資格聆聽脆弱的人。

4. 我可以一個人面對脆弱

在展現脆弱的過程中，我們需要支持，我們需要有人讓我們嘗試新的自我不帶批判，當我們被擊垮時，需要有人拉一把，在面對脆弱時支持、鼓勵我們。

面對自卑

克服自卑是接納脆弱的關鍵

自卑通常會導致過度的自大或是自戀，因為你難以有自我價值，所以儘管表面裝地不在乎，心底卻非常在意別人的眼光，而過度的在意他人的眼光，就難以展現脆弱，就難以獲得進步與改變。

有時自大的想法及行為，只為了撫慰自己太平庸或是微不足道的痛苦，而之所以有這痛苦，來自於「永不知足」的社會，即鼓吹「平凡的生活是毫無意義的人生」（在演藝圈文化尤其明顯），當人們因自己的「平凡」而感到難耐甚至是受傷，當愛與歸屬感搖擺不定、無法平衡自己時，我們只能伸手抓住那個最能保護自己的東西。處處擔心不夠是我們文化的創傷後壓力症候群，自大的想法或行為最終只會造成更大的痛苦，讓人與人之間更加疏離。

作者提出了幾個讓自卑感「適切能負擔」的方法：

1. 不把自我價值跟創作劃上等號

記得我最喜歡對家教學生說的話：「你只要在在一件事就好，其他都不用管，就是『不後悔』」，因為不後悔代表的並不是你考得成績分數，反之是你自己「內心」的狀態：考得好考得差，都要確保自己下次不要犯一樣的錯誤，踏實的檢討，同時間不要因為自己考試成績而起伏，安定內心、做出最大的努力，結果顯示，這種心理狀態通常能在大考時呈現最真實的能力。

日後我也將這個概念應用於許多地方，如考研究所、職涯準備等，執行過後發覺很多時候讓我們可以堅持下去的態度是「不卑不亢」的穩定內在狀態，而要達到此目的，你就要學習不把自我價值跟創作劃上等號，當表現不如預期的時候，你要告訴自己：「這是一段時間努力跟付出心血的結果，並不代表我很差」，確保自己放膽去做、呼應你的價值觀，符合自己的期許就行了！

另一方面，有意識於自己的自卑也能有效避免自己被制約，筆者引用史蒂芬史匹柏《小精靈》裡面，將會操弄人類的「魔怪」作為自卑的代名詞，當你自怨自艾、自我低貶時，提醒自己「魔怪又對你做了什麼？」，這種方法可以問出是哪種自卑感在作祟，搞清楚腦中的自我懷疑跟自我批評訊息。

2. 在自卑情緒來臨時善待自己

弄清楚自卑的來源，需要檢視這份自卑感和預期是否屬實，你真的想成為這樣嗎？你覺得其他人希望你變成這樣嗎？

學習用自己對待「自己尊重的人」的態度對待自己，學習在低潮的時候放過自己，學習拍拍自己的心跟自己說：「everything's gonna be alright」，多跟他人聊聊自己的自卑感，試圖從他人的角度解脫跟審視自己。

3. 了解自卑時的舉動

由於身體的警訊可以有效預測自己心靈狀態的改變，觀察自己自卑時的身體狀況，如：聳肩、把身體縮起來、手指冒汗，可以有效在自卑感擴散前即時打住。

脫下盔甲

身穿盔甲，是一種逃避脆弱的行為，而所謂的「盔甲」，筆者整理出了以下幾種類型：

1. 打預防針

即「碰到好事、受到稱讚時仍低貶、自卑地回應」，把每一次的喜樂都拿來排練絕望，筆者提到的解決方式為：與其自卑式謙虛，不如以「感恩」取而代之，由於真正的快樂，來自於平凡的時刻，而真正長久且平靜與喜樂來自於你珍惜你所擁有的。

2. 完美主義

完美主義的核心建立於他人的目標，追求完美並不是自我精進，而是渴望獲得認可，並非成功的關

鍵，反而是憂鬱、成癮、生活盲目的來源，是一種自卑的來源，而非避免的方法。而脫離完美主義的方法，為學習自我慈悲，如上方所提及，用「對待心愛的人的方式」對待自己，告訴自己失敗是人之常情，學習「不偏不倚」的接受自己的情緒。

3. 自我麻痺

自我麻痺的目標來自於「弱化脆弱帶來的不確定性」，試圖改變「造成你焦慮的行為」而非「管理與舒緩焦慮」。前者是建立底線，無論是人際關係、工作，後者則是委屈、犧牲、壓抑自己的焦慮，去完成自己根本無法應付的要求。

4. 盡情宣洩

過度地宣洩不但無法帶來「展現脆弱後的力量」，反而會為了單純吸引關注，造成人與人之間的關聯中斷；這並不是面對脆弱該有的行為，反而是逃避的徵兆。筆者有一個十分逗趣的形容：「星星的光芒之所以美麗，是因為它存在在黑暗中」，作者提到：再向大眾展現脆弱前，要確保這個分享是有療癒效果的，而非對他人反應有所期待。

試圖分析自己身上的盔甲，練習後方所提及的解決方法，可以有助於接受脆弱，並達到全力以赴的狀態。

總而言之

面對脆弱，是難受的、充滿不確定性的、感到赤裸的、讓人想逃跑的，但面對脆弱是必然的，你的缺乏、追求、不確定性代表了你的在乎、愛、歸屬的事情，這是所有力量的來源，但是在將脆弱轉化成力量的過程中，需要克服迷思、自卑及身上的盔甲（逃避的一些行為跟心態），才能真的做到全力以赴地面對脆弱、分享脆弱，並真正的做出改變。

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

即時就業資訊：https://cac.dila.edu.tw/?page_id=4993

申辦校友證：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972