

## 給自己一個讚！ 文/諮輔組

書香聊天室

常聽同學說：「沒有把事情做好，感到自卑，但又希望自己不要那麼自卑。」當下聽到時，一方面為同學沮喪的心情感到心疼，另一方面卻也替同學感到開心，因為這種不舒服的感覺，代表同學看見自己的不足，並未因逃避而漠視這些缺失，也因此有了改善與力求突破的想法與行動。

「自卑感」是當感到自己有所不足、想改善某種不滿意、失意時，自然產生的一種不如人或自慚的感覺。小時候每個人都是脆弱、沒有能力的，凡事都需依賴別人，自然在成長過程中都會產生這種卑微感，何況，世上沒有十全十美的人，每個人處在這追求精進、競爭的狀態中，都會發生因自覺不足而有不如人的想法，擁有這樣的感覺是正常的，不是病態。

雖然這種感覺令人感到不舒服或不安，但它也是一種促進向上的動力，會自然而然驅動自我去加強或克服不足的地方，甚至轉向發展其他專長，擄獲他人的認同，減輕卑微感並將自卑變成自信。

所以自卑感是正常的，而且具有積極正向的作用，它會讓我們力求完美與超越，是我們奮鬥向上的原動力，創造發展的泉源，甚至人類的文明也是為了克服人們能力的不足感而漸漸擴展出來。

另外，剛進大學的新鮮人，在課堂上將面臨寫報告、上台發表等情事，而對習於坐在台下聽講的同學來說，會產生壓迫感—不知如何把龐雜的內容精簡成幾頁書面或PPT中，也可能對上台發表，因不知如何在有限的時間內將重點呈現清楚而感到不如人產生挫折感。然而，過程雖辛苦，但由於這樣的不足，才讓我們在這個部份有進步的空間，在努力學習與加強中看到台上嶄新的自己，因此，自卑感有著促進我們更加超越的作用。

當自卑不舒服時，心態上如何調整？

我們不要怕自卑所帶來的不舒服與難過，要與其共事—它是正常的，要告訴自己世上沒有十全十美的人，因為它的不足，才讓我們擁有進步與超越的空間，而我有這種感覺並不奇怪。而且，事情做不好，只代表在這件事情上仍有加強努力的空間，而非我這個人不好，若人生沒有遭遇任何挫折是一帆風順，反會讓人覺得平淡無味。畢竟因有所不足，才讓人體會到進步後的落差，感受到努力帶來的成就感，也讓我們更懂

得珍惜眼前的一切。

自卑感雖有其好處，但須配合你的努力，方能在你的成長中漸漸消退。但持續過長或太過強烈的卑微感，反讓人產生嚴重的自慚形穢感，而讓人變得消極、沮喪，逃避現實，不願去克服不足的地方，甚至失去生活的動力。

這時自卑感已經不再是促進成長的動力，反會對人造成心理障礙，若有這樣的情事，建議您到商管大樓B413室諮商輔導組，與專業輔導老師談談，他們會協助您釐清問題的癥結，讓您再度回到充滿活力的生活狀態，將自卑感化成超越的動力，併肩朝著更完美的方向前進！

2011/10/31