嘉新心泉 113年 3月

發行人：張家銘　編輯：張家銘

打造鋼鐵意志前，先擁抱內心脆弱

陳志恆諮商心理師

我記得，學生時代，常聽到師長諄諄教誨：「你若沒有別人聰明，就要比別人加倍努力！」，我母親也常告訴我：「吃得苦中苦，方為人上人」。於是，從小我懂得自我要求，過著極端自律的生活，這樣的生活態度也為我帶來課業與事業上的一定成就。

然而，當我不斷緊逼自己時，才發現，人是有極限的。

我的身體不斷抗議，最明顯的徵兆就是，睡眠困擾找上門來。我始終處在亢奮狀態，到了夜晚躺在床上，仍然無法放鬆。而我天真地以為，靠著我過人的意志力，就能控制我的睡眠。

事實上，有很多在台面上成就非凡的人，晚上常睡不好覺。不只如此，他們還被焦慮、憂鬱、恐慌、易怒或者慢性疲勞等問題長期糾纏著。他們不能向外訴說，甚至得欺騙自己：那只是追求成就路上的挑戰，憑著自己的鋼鐵意志，都可以一一克服。

然而，越要自己堅強，只是越把自己推往崩潰邊緣。

《真堅強》的作者史蒂夫．麥格尼斯（Steve Magness），本身是個運動員，也是長跑好手的教練。他在書中批判這種只有極端紀律、嚴格要求、高度逼迫，卻缺乏支持與溫暖關懷的訓練或教養方式。這不只不會讓一個人更堅強，甚至還會帶來身體或心理上的傷害。

就算有人因此出類拔萃，他的堅強也是假堅強，因為那看似過人的能耐背後，其實有著龐大的恐懼。

真正的堅強，是在追求自我突破的同時，也有著自知之明；不是一味地咬牙苦撐，更懂得使用策略因應困境。更重要的是，他們有直視內心的恐懼與不安的勇氣，承認自己的限制、擁抱自己的脆弱；進而使自己保持冷靜沉著，面對眼前的種種挑戰。

幾年前，我受邀至大愛「人文講堂」中分享，那是菁英聚集的場合，能受邀登台者都有其不凡之處，是無比的殊榮。儘管我已做足充分準備，上台前，我仍緊張不已。

一開始，我對自己說：「不要緊張，沒什麼好緊張的！」這是出於慣性。下一刻，我靜下來掃描我的身體，感受我的緊張，並告訴自己：「我覺察到我的緊張，我接受我的緊張，我是可以緊張的。」

那瞬間，我冷靜下來了，接著，登台，開講。

我現在知道，真正的堅強不是毫不畏懼，而是能先承認恐懼，並擁抱脆弱，然後，繼續前行。

<陳志恆諮商心理師 https://listenpsy.com/109893 >