



嘉新心泉

112 年

2 月

發行人：張家銘 編輯：張家銘

「害怕做決定」背後的真相：

你的不決定，本身也是一個「決定」

當一個人害怕做決定時，通常是在害怕以下幾件事：

第一，害怕做出不完美的決定。

「做出一個完美的決定」，其實是個令人畏縮的前提，因為所有的決定都有其利弊，我們通常是面對幾個不完美的選擇。

既然所有的決定都是不完美的，那麼標準就必須改變，不需再堅持自己必須做出完美的決定，而是做出「夠好」的決定。為了把自己從完美主義的魔爪中解救出來，請決定做一個不完美的決定。當然，有些決定需要更多時間考慮，像是尋找合適的結婚伴侶或投入某項事業時，進行長時間的物色和選擇，會是比較明智的作法。不過，若是決定買一台新的咖啡機或度假的地點，還是迅速解決比較好。

第二，害怕別人批判我們即將做出的決定。

在做重要決定時，害怕別人的評判也會讓我們陷入困境。最近，我在協助莎曼珊，她對自己在大企業內的工作越來越不滿，她的夢想是成為一名醫生，雖然她很清楚這是她明確想要追求的東西，但她很擔心別人覺得她很愚蠢。當然，不是每個人都適合離開利潤豐厚的大企業去追求醫學夢，但她很清楚自己的意念，所以我們必須解決的是她對批判的恐懼。

我問她：「這些批判是來自誰呢？你真正擔心的對象是誰？」她聳聳肩膀，停頓了一下，雙眼盯著一個虛無之處，好一會兒後才回答：「我好像想不出特定的對象，也許那是我自己的批判，也擔心別人會怎麼想。」莎曼珊和大部分人一樣，把自己害怕的東西投射到她認為別人可能會有的想法上。雖然我們無法保證別人不會批判我們的職業選擇，但我們也沒辦法控制別人的想法，我們所能控制的是我們對自己的評判。

第三，害怕後悔。

我們可能會覺得如果這項決定的結果是不利的，我們將會很難原諒自己。

坦白說，我們不可能準確預見一個決定會如何發展，因為過程中必然會有許多無法控制的狀況。當我們回顧過去時，有時能拼湊出一幅看起來非常不同的畫面，但這是因為我們透過經驗獲得了更多資訊。如果我們允許自己只要管理過程中已知的變數就好，我相信我們還是可以做出好的決定。如果後來才發現自己做出的決定沒那麼理想，我們還是有選擇，可以決定如何處理後悔的感覺。

對於那些容易後悔的人，絕對不要去責備自己的行為。承認你對這種情況的感受，你感到氣餒、失望、震驚、受傷、沮喪、尷尬、羞愧、悲傷、生氣、害怕或其他感受嗎？允許自己去感受那些情緒，不要用嚴厲的話語告誡自己，並且提醒自己，你有能力抵禦挫折。如果學到什麼教訓，那就記取這教訓，放下其他的一切。

讓自己學習在接受當前情況的同時，仍對自己的能力懷抱著希望，你就可以穿過這個困難，繼續前進。

（本文摘自／「害怕做決定」背後的真相：你的不決定，本身也是一個「決定」／遠見雜誌）

<https://www.gvm.com.tw/article/98669>