

帶著焦慮不安，仍可以跨步往前走

心理健康與諮商輔導組 鄭淑惠老師

在一門課程，我請學生寫下「讓你難相信自己的原因是甚麼」，有位學生談到「我認為自己不如人，無法肯定自己，總覺得別人都是厲害，而我就不是…」另外有學生說到「面對未來的不確定性，會讓我有強烈的焦慮與無力感，覺得自己甚麼都不是」，看看這兩個學生在班級表現，能力應該不是他們的絆腳石，我細讀細想他們在「在意或焦慮」些甚麼？

先談談甚麼是焦慮吧！焦慮(anxiety)起因於內在，當內在價值與意義受到威脅挑戰時產生的反應，跟所謂的恐懼不同，恐懼是有具體的對象或實際發生的事，焦慮所擔心的是現在還沒有發生的，一種情緒或心理上產生內在衝突，進而引發非理性的憂慮或恐懼感受，尤其愈是放大威脅、創造不存在的威脅，焦慮就被不斷放大，看似有焦慮是件很糟糕的事。但我們從自我實現的角度來看，個人面對和克服種種存在威脅時，渡過焦慮經驗，才能尋求並部分達成自我的實現，也就是當個人能夠建設性的正面的處理自己的焦慮，個性中的焦慮反而會成為成長的重要推手。所以我們常期待「要如何消除焦慮」，似乎焦慮在這現代社會裡常被負面看待，忍不住為焦慮叫屈！

為什麼想跟同學談焦慮，面對國際化的競爭壓力、台灣產業轉型、人口老化少子化，處在這世代的年輕人時時與挑戰共處，既然挑戰是未來生活的一部分，不時有焦慮是不免甚至必然的，比如老闆主管的要求或創業的窘境，或找尋人生新定位的挑戰，都是經常遇見的事

情，試著不把焦慮當成猛獸而是對你有意義的推力，我知道這說法很難一時接受，畢竟形成焦慮的原因很多樣，你會告訴我很多走不出來的理由，但從學習理論的角度，我們可以讓焦慮不成阻力變助力。

焦慮無法避免但可以減緩降低，與焦慮相處的建設性作法就是學習與他共處，借用齊克果的話就是「以焦慮為師」來接納他，之所以焦慮因為我們想要更好，想要解決眼前的窘境，焦慮正在輕敲我們的需要與渴望，循這渴望的方向，為自己的所需裝備能力，讓自己對情勢愈能掌控，焦慮正在訴說「我們的想要」！也就是即將畢業的大四生，你會茫然與焦慮正是你對未來認真在意的，表示你不想讓自己入錯行或錯過某些精彩，那這樣就去多詢問前人經驗或多給自己嘗試機會，你就會得到些答案與能力！我最喜歡的存在主義心理大師羅洛梅（Rollo May）說過：「勇氣不是解決所有的難題，而是即使絕望伴隨在身邊，也有繼續前進的能耐」。別讓焦慮把你釘在原地，處在原地焦慮不會不見，但即使害怕卻依然前行，你就會增加面對挑戰的經驗與能力。

有個學生曾告訴我「與其說很難相信自己，倒不如說是過去的自己綑綁了未來的自己。」是的！

1492年42歲的哥倫布若沒有勇氣捨棄岸上的明媚風光，他將不會發現新大陸！既然焦慮不安甩不掉，以他們為師，繼續跨步往前走！