

自我反省的陷阱

張文耀臨床心理師 心理健康與諮商輔導組

我們每天與他人互動，在人際相處、對話的過程中，我們藉由觀察別人的語言及非語言反應，來理解自己的言行是否適切、行為是否合乎軌則，以及別人對我的評價是如何等等。《論語·學而篇》曾子曰：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」。由此可知，我們要更深入地理解自己，乃至成賢成聖，自我反省是相當必要的工作。

一般來說，我們都會根據別人所提供的直接或間接回饋，或是根據自己之前的經驗，來判斷自己的言行是否適當，因此，別人就像一面鏡子一樣，讓我們可以好好地觀看自己、反省錯誤，並據以修正自己，使得我們的行為更趨良善。

過少的自我反省，會讓我們對於言行上的錯誤視而不見，即使別人直接或間接予以提醒，低反省能力的人，反而會認為別人在挑剔他的毛病，堅持認為自己並沒有錯，因此抗拒改變。所以自我反省不足，無法讓我們蛻變為更好的人。

但有些人正好相反，反省能力過高，也會造成問題。以下舉一些常見例子說明。

例一：常常懷疑自己是否把事情做好，即使知道自己已經做好了，還是難以確定，造成時間浪費在無謂的檢查上，甚至影響其他工作的進行。這種類型，嚴重的會變成所謂的「強迫症」，只要是自己不確定的事物，當事人就會反反覆覆的檢查確認，直到自己放心或是因為時間壓力，已經沒辦法再繼續檢查下去為止。

例二：常常在晚上就寢時，一個人像時光倒流一樣，回顧今天一整天跟別人的互動、對別人講的話，是否犯了錯，乃至於很在意別人的一個表情、一個動作中的細微反應，是否隱藏著自己行為失當的線索。這種類型，想當然一定會影響睡眠，造成「入睡困難」或「睡眠恢復性差」，隔天起床精神不濟。

*參考書目：

1.余振民、周志盈譯，民96。認知治療技術。五南出版。

例三：怕講錯話造成別人誤解，因此講話前要反覆琢磨、思考再三，等到話說出口時，結巴、表達不暢、表達內容與自己想表達的實際上吃飽明顯落差等都是常見的結果。當事人在這種惡性循環之下，以後就會把在人前開口說話這件事視為畏途，更不敢在人前表達自己的意見了。

例四：還有一種是會特別在意自己成為公眾的焦點，或是很在意別人會對自己有不好的評價，因此難以在公開場合輕鬆自在地表達。

上述這些過度自我反省的行為，具有一些思考特性，其中也有思考的盲點。

有些當事人會誤以為，透過自我的反省機制，可以想清楚人際互動中的所有脈絡過程，並進一步透過思考的機制，找出可能的問題所在之處。這樣的想法看似合理，但其中隱藏著一個明顯的問題，就是：當事人往往依照自己的習慣反應，「推己及人」，認為別人也會跟他有一樣的反應模式。若再仔細去瞭解這些人的思考方式與內容，可以知道當事人想的都是負面的，想的內容都是一樣的，即使遇到的是不同的狀況，思考的方式與內容只是大同小異。

實際是，有時人與人的差異甚大，我們常常無法根據我們自己的想法，去推測別人的心思或實際狀況。因此想透過「推己及人」的方式去猜測別人，常常會出錯。另外，當我們發現自己的思考千篇一律時，就是思考出問題的時候。我們所謂的想法，只是一種假設、描述、觀點、甚至僅只是一種猜測，想法並不見得等於事實。

適度的自我反省可以讓我們對自己有更多的瞭解，也會知道別人對我們的可能看法，有助於自我瞭解與自我修正，但若反省過度，不斷無法幫助自己往更好的方向努力，反而畏東畏西，不利於自我成長。