

2023 年 月

## 細看後悔

「早知道，我就……」

「想當初……我真的好後悔」



【圖片來源】：<https://www.pexels.com/zh-tw/>

人生在世，好多後悔的事件、時刻。當時，我沒有選擇自己真正想做的事情、沒有跟喜歡的人告白、沒有努力學習、沒有好好珍惜身邊的人、沒有勇敢一點……等。夜深人靜、午夜夢迴時，一件件後悔悄然攀上心頭，不免左思右想，陷入懊悔的情緒循環。如果當初再多做些什麼、少做些什麼，我現在是不是會過得更好？後悔的情緒有時會很強烈、持續很久。有時候，我們好想要一台時光機，回到悔不當初的時刻，做出皆大歡喜的改變。

生活中充滿不確定性，我們總是不知道未來會發生什麼事，因此難以確認該怎麼選擇。布朗妮·維爾（2019）透過與臨終者的互動，發現以下五點最令人後悔：

「1. 我希望有勇氣活出真我的人生，而非他人期望我有的人生。」

2. 我希望沒那麼努力工作。
3. 我希望曾有勇氣表達我的感受。
4. 我希望跟我的朋友一直保持聯絡。
5. 我希望可以讓自己更快樂。」

回顧一生，哪些是真正重要的事情？可以參考上述五點，以此檢視自己的人生，想像當我臨終時，哪些事情可能會干擾我的安寧？我現在是否有辦法遠離那些會讓我後悔的事情？我目前的生活方式，會讓自己更接近重要的事情嗎？

進一步看，事件發生後產生的後悔，很多時候是事後諸葛。人生無法重來，即使重來一次，我們可能依然不知道怎麼選擇最好。後悔可以作為反省自身、規劃未來的能量，讓我們更靠近自己想要的生活，有時卻會讓我們沉溺在美好可能性的想像中。若我們整天沉浸在後悔的往事中，而影響到現在、未來，大概也會是一件令人後悔的事情。

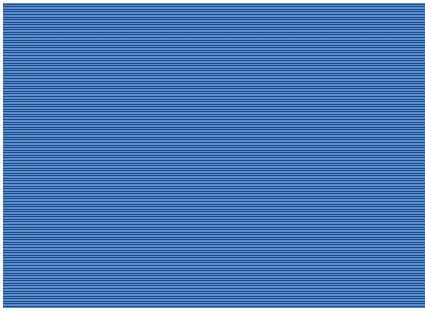
有一些後悔起因於當時「沒有行動」，為何難以行動呢？我們可能擔心行動帶來的傷害、結果不如預期、發現自己的能力極限，或是會感受到無論多麼努力，都無力回天的挫敗感，這些都讓我們的行動受阻。這種時候，或許我們可以參考梅爾·羅賓斯(2018)提出的五秒法則：當我們猶豫不決、拖延無法行動時，就在心中倒數五秒，讓自己在數到一時做出行動。

若對某些事件感到後悔，而難以消化、面對，不妨來諮商中心，與專業的心理師聊聊讓你後悔的事情。有時，一個人要面對這些事情真的好難熬，讓諮商中心陪你一同度過那些困境吧。我們無法改變過去，但或許能一起討論該怎麼讓自己現在過得更好，書寫一幕幕令自己滿意的劇本。

參考資料：

布朗妮·維爾(2019)。**和自己說好，生命裡只留下不後悔的選擇：一位安寧看護與臨終者的遺憾清單**（初版）（劉鐵虎譯）。時報出版。（原著出版於2012年）

梅爾·羅賓斯(2018)。**五秒法則：倒數 54321，衝了！全球百萬人實證的高效行動法，根治惰性，改變人生**（初版）（吳宜蓁譯）。采實文化。（原著出版於2017年）



歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8906896

服務時間：W1-W4(08:00 - 2100)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<https://rb010.ndhu.edu.tw/app/home.php?Lang=zh-tw>

電子信箱：[pcc@gms.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@gms.ndhu.edu.tw)

