



正視害怕恐懼的原因，尋找不會失敗的方法

同學們，來到學校和麻吉朋友一起學習，是很快樂的事，尤其一起經歷團體的成功與挫折之後，更能增加學習的張力，但是，有一件學生自己無法逃避又必須面對的事件，就是考試，班級活動也許可以靠別人的才能，自己當個默默的推手或加油者就好，唯有考試只能靠自己，人生的旅程中，隨時都在考試，如求學、找工作、覓伴侶，其實大人小孩都怕考試，如果我說各種考試裡面都可以挖到寶藏，你會不會就不怕考試呢？

美國神話學家兼作家及演講家 Joseph Campbell 說過：「令你害怕的洞穴可能藏著你所尋求的寶藏。」他的寶藏就是「找出你的幸福喜樂」。我常常也想如何能起步勇敢跨過洞穴的邊緣，往洞穴的未知世界前進，害怕洞穴是因為想像裡面有比自己更厲害的對手，贏面很低，況且輸了甚至連性命都丟了，心理學家 Clifford N. Lazarus，在 Psychology Today 寫道：「**恐懼只會創造出巨大且不必要的障礙**，阻擋我們在人生中向前邁進，或是不讓我們對自己感到舒坦些。要擺脫恐懼的唯一方法便是**正視**它。」

成功很難，因為找對進入「成功門」的方法千頭萬緒，也許只有一把鑰匙，試到何時那一把才能進入門內呢？一樣的成功門，我們如果改用另一種想法，「尋找不會失敗的方法」來試試，雖然不一定能一試中的成功，總是能離成功的目標更近一點。

承認自己害怕恐懼，並不可恥，孔子說：「知恥近乎勇」，唯一可以趕走恐懼的方法就是直接面對，將害怕變成一個動力，讓自己成長，反省失敗之後的自己，不怕別人怎麼看自己，因為這種怕，等於



是給他人左右你的人生，尤其一些網民酸話，這些虛無的「別人」可能不了解你，也不在意你做或不做什麼事情，甚至你都不知道他是否存在？

「醒覺」是克服害怕與恐懼的先備條件，先入之先，不落入他人心智內在運作的陷阱，保持警覺，敞開知覺，與萬物世界的脈動一起呼吸，一起律動，維持醒覺的韻律。所以「偵測危險」是重要的關鍵，練習靜心訓練敏銳知覺，敞開耳朵眼睛與大腦機智，你不能假設大家都是好人不會害你，也不用害怕隨時有壞人害你，保持醒覺不被情緒衝動帶領，更不需要受物慾影響模糊知覺。和環境同在，融入並享受自然的好。

同學們，成功沒有捷徑的方法，找對方向正視害怕恐懼的原因，尋找不會失敗的方法，可以讓自己更接近成功。

校長 羅家強