

面對自我的逃避心態

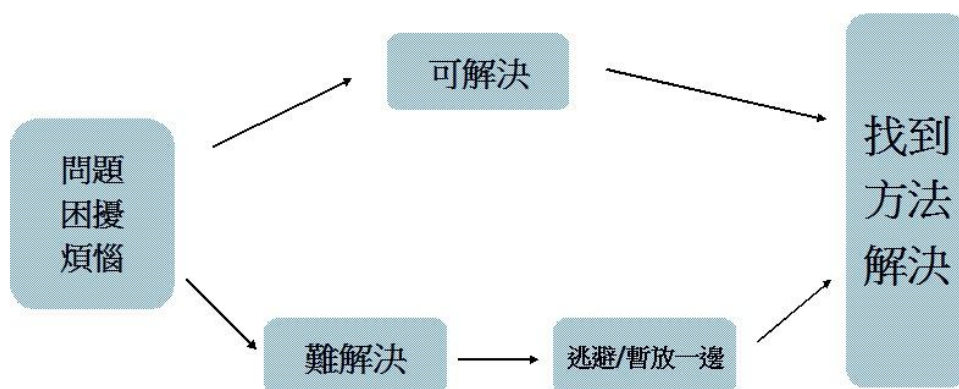
導師能引導同學思考：「逃避能否真正解決問題呢？逃避帶來哪些利弊得失呢？」同學了解逃避背後所隱含的意義，就能有勇氣找到方法來面對與處理自己所遇到的問題。

逃避好嗎？

面對問題的方法有很多，逃避其實也是其中一種選擇。然而，大部份的人對於逃避二字的解讀，趨於負向解釋。其實，如同一個溫柔親切的人，也可能是一個優柔寡斷的人。正向解讀能看見溫柔的那一面，而負向解讀就只能看見優柔寡斷了。

逃避一詞偏負向，然而，它是否能有正向的解讀呢？當遇到困擾或煩惱時，聖嚴法師曾說：「面對它、接受它、處理它、放下它。」在面對→接受→處理→放下的過程中，都可能會有想要暫時先放在一邊的念頭出現，這樣的逃避心理，其實是一種正常的心理防衛機轉。暫時先放在一邊，就是逃避的正向解釋。

一般而言，在問題、困擾、煩惱產生之後，可分成「可以解決」與「難以解決」二種，遇到可以被解決的困擾，當下就能先行處理與解決。反之，對於處理起來會有一點困難的問題，採取先暫時放在一邊的逃避方法是被允許的，待心情沉澱後，再找出解決的對策或方法，如下圖所示：



然而，若逃避變成一種長時間的拖延或怠惰，那就未必是好事了。此外，導師能引導同學辨明現在的自己是否有解決該問題/困擾的能力，若目前尚無具備此解決問題的能力，同學便能思索下一步如何擬定計劃，讓自己培養出能力喔！

逃避的利與弊

既然逃避無法解決問題，為何人們還是會出現逃避的心態與行為呢？逃避雖然對於解決問題沒有實質的幫助，但可以延緩面對失敗。換句話說，這就好比站在籃框下投籃，對於投出去的球，我們可能會得到二個不同的結果，那就是「進」與「不進」。「不進」就是失敗，延緩失敗就等於延緩面對「不進」。不過，投籃也有可能投進，逃避也有可能是延緩面對成功喔！

導師能協助同學運用附件一：「逃避的利弊得失表」，先讓同學思考自己究竟在逃避什麼？然後，針對逃避的部份，請同學花一些時間整理，寫出利弊得失。利弊得失表能幫助同學發現，逃避對於解決問題毫無助益。其實，沒有解決不了的問題，只要找到對的方法、改變面對的心態，問題/困擾/煩惱都能有透光的出口。

不逃避的方法

逃避會造成拖延、怠惰，反而衍生出更多問題。舉例來說，同學若不想面對期末需繳交給老師的報告，就會產生逃避心態，本來有一個月充裕的時間來寫報告，隨著日子的拖延，可支配的時間愈來愈少，壓力卻愈來愈大，同學也有可能因此而怠惰或放棄……。試問：這樣難道不可惜嗎？

「你不用開始厲害，但你要開始才會變得厲害。」至於要開始什麼呢？那就是：從現在開始擺脫逃避的想法，開始行動！如何擺脫逃避，向逃避說再見呢？茲將方法說明如下：

1. 覺察自己的逃避心態

導師能協助同學覺察自己正在逃避。覺察是改變的起點，若同學沒有意識到自己有逃避的想法或行為，那就很難對於現狀做出調整或修正。

潛藏在逃避背後的意義是什麼呢？若以同學繳交期末報告為例，有時，害怕被同組的同學評價、恐懼拿不到好成績、自信心不足、感覺自己是沒有能力的、對於同儕的互動溝通感到畏縮……等。覺察之後，找到原因，才能對症下藥喔！

2. 重新點燃熱情

若按常理推斷，對於吃飯這件事，我們並不會逃避，我們也不會逃避休閒玩樂，這是為什麼呢？吃飯是為了維持生命存續，這是一種生存的需要。而休閒玩樂讓人們能從事自己喜歡做的事，做自己喜歡做的事就能讓人激起熱情。

找到熱情，就能讓熱情化為動力。以同學的期末報告為例，在分組的工作中，找到自己的才華能發揮的地方，就比較不會想要逃避或拖延。

3. 擬定三 W 計劃

導師能引導同學對於逃避的問題，自問：何時（when）、什麼（what）、如何（how）。

若以同學繳交期末報告為例，對於報告的時程安排，同學需擬定出計劃：預計何時完成？完成什麼內容？如何完成？然後，搭配時間管理的時間安排、進度分配，適時讓相關資源能介入輔助與協助，如此便能游刃有餘地克服逃避或拖延喔！

結語

心理學家榮格曾說：「只有經歷了痛苦，才能真正醒過來。」導師能幫助同學回顧過去的經驗，同學能回想是否曾因逃避所產生的後果而感到痛苦？導師進而引導同學對於自我現狀進行覺察。同學一旦發覺自己有逃避或拖延的情形，只要開始找到方法調整或修正，永遠都不會太遲喔！

附件一：「逃避的利弊得失表」

我在逃避 什麼？		
	不逃避	逃避
好處		
壞處		