



如沐春風

## 如何看待自己的缺點？

### ：電影《巧克力情緣》觀後討論

● 鍾淑惠\*

課堂上，觀看電影《巧克力情緣》（“Mary & Max”）後，學生提出的疑問，人都有缺點，但如何看待？在討論過程中，小組討論的結論是，人都會有缺點，接受自己的缺點，因為愛自己的第一步，就是要接受自己的不完美，也包括接受自己的缺點。由於時間有限，未有機會繼續討論，但這個議題卻是與我們息息相關。

我們並非完人，不完美，也有缺點，如今強調，愛自己，便是連自己的缺點，都接受，但接下來呢？怎麼做，才是接受缺點？是明白知道自己的缺點，然後置之不理，任由它繼續，這便是所謂的接受缺點？進一步思考，這看似有理的論述，好像又有值得再議之處。再者，接受缺點，但以什麼樣的態度接受呢？一是，我就是這樣，不然呢？二是，我知道我的缺點，想改變，卻又不斷的重複，然後無力，就這樣維持下去。三是，我看到我的缺點，好丟臉，藏起來，不要讓別人知道。四是，我看到我的缺點，趕快改，把這個污點拿掉。五是，我看到我的缺點，覺知並修正，抱持的態度是，承認缺點，修正缺點，但不以缺點為恥，察覺並行動，以正面的態度面對缺點，讓自己有機會可以變得更好，有機會成長。六是，並未將他人眼中自己的缺點視為缺點，而是不拘於世俗眼光，以另類正向的態度，與之共處。

當中的差距，在於態度，當意識到自己的缺點時，同樣是採取行動，但心態卻可以是截然不同，這個起心動念也影響到缺點本身帶來的影響。一旦對缺點抱持負面態

\* 鍾淑惠，南台科技大學通識教育中心社會科學組副教授。

度而陷入羞愧，根據大衛·霍金斯(David R. Hawkins)《心靈能量：藏在身體裏的大智慧》(“Power VS. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior”)一書中的論述，將會把人的振動頻率拉低，而且是極低，在能量表中，是最低的，只有 20。所有低於 200 的等級普遍對個人與社會具有破壞力。<sup>1</sup>這個存在我們身上缺點，看似不好，需要修正，但一體兩面，事物都有它的其他面向，缺點的存在，亦正可以幫助我們觀察自己、認識自己，同時，省思生活週遭的種種。覺知而後接受，以最適合的方式存在。

我們來這世上一遭，不就是追尋成長嗎？因為缺點的存在，讓我們學習面對、學習解決、學習修正<sup>2</sup>、學習接受，每個人都有自己需要面對的課題，當不斷的察覺自己的缺點，跨越盲點，然後承認、接受並修正時，意謂著前進，缺點，此時是成長的踏腳石，一旦我們願意正視缺點，考驗隨之而來，一次比一次嚴峻，直到這個課題完成，我們才不枉來世上一遭。

---

<sup>1</sup>見大衛·霍金斯(David R. Hawkins)，《心靈能量：藏在身體裏的大智慧》(“Power VS. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior”) (台北：方智，2012)，頁 98。

<sup>2</sup>文中的修正，不止是行為，更包括觀念，以及起心動念。