

## 如何減緩「自大」的態度

心理健康與諮商輔導組 許民憲臨床心理師

不知道你是否曾聽到別人說你「自大」？也許對方說的是真的，也許不是。不論別人說的是不是真的，你若覺得不希望自己成為自大的人，小弟在此提供一些意見供你參考。

所謂的「自大」，一般是當事人在心裡強調自己具備「主動性」和「掌控能力」，並仗其優勢處境帶著一點「看不起人」的態度。如果要對治自大，可以減少個人對「主動性」和「掌控能力」的強調，這些強調被減少之後，「看不起人」的態度自然就減少了，就像火在缺乏氧氣之後會熄滅一樣。

要如何減少對「主動性、掌控能力」的強調？方法是「反過來看」。「自大的人」一般會把自己的優勢處境看成是「我擁有」好的能力、「我努力」不懈的成果，「不自大的人」的視角則是反過來看，把這些優勢是「外在給我的」：

- 我能看和聽得到東西，是光線、音波和生理機能給我的。如果這個世界沒有了光和音，我縱然有眼和耳也看不見和聽不見，即使有了光和音，我沒有眼耳和大腦，一樣是看不見和聽不見。
- 我能保持身體健康是環境人事物給的。如果不是家人照顧我、大自然和動植物提供生命所需的物質或營養給我，我如何能保持生理機能運作？
- 我會積極進度，是身體和社會給的。是這個身體有活力讓我可以工作更久，這讓我看起來「很積極」，是這個社會主流價值鼓勵人們積極正向，帶動我的熱

情，讓我也跟著想要動起來。

- 我有好的頭腦是基因給的。如果我的父母沒給我好的基因，或基因發生不好的變異，如何能身心功能健全？
- 我具備豐富的學識，是前人給的。如果沒有前人用經驗和研究整理出這些知識，我要如何才能懂得這麼多？
- 我所處的環境祥和，是大家一起給的。如果我處在一個人人好鬥的環境，時時有人前來找碴鬥毆甚至有戰爭，全世界若只有我一個人想要和平，這又如何能夠達成？
- 我感到自己優秀或自信，是別人給的。如果不是有「不如我」的人存在，我要如何對照出到自己的「了不起」？如果不是有欣賞我和愛我的人給我肯定和善待，我如何感到「有自信」面對別人？
- 我能創造出前所未有的成就，是這個世界的缺憾給的。如果這個世界都已經好到完美無缺，我也沒有機會創造出比現況更好的事物了，何來「成就」可言？

基於上述視角，不自大的人對自己的看法往往是：「既然都是外在給我的，我其實只是收下這一切好處的平凡人」、「我若處於任何優勢或得到任何好處，只是處境有所不同，而不是我很厲害」。這樣一來，自然比較不會強調自己很強而看不起別人了。以上分享，祝各位順利脫離自大的困擾。