

如何成爲

一個 失敗 的人

作者
哀哀

I 負向心理學

世界上有分正面和負面的人，就像坊間分類外向及內向的人一樣，事實上**並不是非黑即白**，正向負向也跟內外向一樣，是一個 spectrum。

最近發生很多事，讓我想起看《延禧宮略》中，第一集主角魏璦珞說的一句「**我常聽說宮裏的事禍福相依**，到底是好事還是禍事，現在還不一定」，這世界亦同樣，**好事壞事相繼出現**，甚至互相影響，好生壞，壞生好，但人總崇尚往好的方向思考，從來甚少主張負面思考，據中國哲學思想《易經》中說「**常人不知此理，每執着於盛、生、暑、晝、剛之時，以之為福**」，「**衰、死、寒、夜、柔之禍，乃同於福之為自然流行之道，彼此相待而生**」，我認為，了解**負向思考**，取得平衡，**萬事中庸之道**，是取得心靈安穩的辦法。

1. 負面形容詞比正面多，無分國界

根據應用語言學專家 Robert Schrauf 在分析有關正負面及中性情緒的詞彙當中發現，不論年紀、文化、國籍，形容負面情緒的詞彙佔 50%，正面佔 30%，中性佔 20%。（ABCnews）

負面其實一直佔據着我們，只是我們不願意承認。

IV 如何成爲一個 失敗的人

[IV：1]

市面上很多鼓吹「成功」的思想，我們常常把眼光都只放在璀璨奪目的「成功」之中。我們總會刻意，甚至不自主地學習了他們，這現象涉及心理學自我防禦機制中的「仿同」(Identification) 及「理想化」(Idealisation)，兩種皆爲自然現象，無須迴避，但任何失去平衡的防禦機制都能視爲病態。

「仿同」成功人士的其中一個例子：無意識地吸收了成功人士的**性格，行爲，習慣**（例如：作息時間），或其**擁有物及其象徵**（衣服、飾物、顏色），過度的「仿同」在性格上，會引起心理差異，畢竟你不是他，比如說裝作陽光男孩並不能讓你變成陽光男孩，當你發現有些事情他做得到而你做不到時，產生了比較就會發現，**你自己其實並沒有在做自己**，只是一個不折不扣的A貨，所以**千萬不要成爲別人的後塵**，別人成功的原因，

