

《人們最後悔那些「錯過和沒做」的事》學會克服，卻能產生更多正能量

有什麼比「後悔」更讓人心痛的？這是世界上最糟的感覺之一了對吧？

但有個驚喜給大家——

「後悔」可以是件好事，其實有時候你還滿 enjoy 的，聽起來很瘋狂嗎？

研究人員要求人們評分很多種不同情緒的起伏，「後悔」還勝過「驕傲」。

《精通放棄的藝術：為什麼這在人生、愛情和工作都很重要》寫道：

後悔與失望都比生氣、罪惡感、難過等情緒得到更高分，甚至超越正向情緒的「驕傲」，顯示人們確實感受到後悔的價值。

Why？就算很讓人不悅，我們還是在後悔的身上看見價值，我們能從中學習。

我們不能不經歷那些地獄般的痛苦就學到些什麼嗎？這是個很真切的問題，而答案是「可以」。

但在擊敗它之前，我們得先瞭解「後悔」是如何運作的。

我們最後悔的事？

教育、職涯、愛情和教養小孩排名前 4。

《精通放棄的藝術：為什麼這在人生、愛情和工作都很重要》寫道：

6 個最讓人後悔的原因落在教育、職涯、愛情、教養小孩、自我提升和休閒（如果你好奇，下面接著是財務狀況、家庭、健康、朋友、精神生活和社交）。

讓人驚訝的是「教育」竟然是排名第一的後悔原因，但作者表示：「機會也會產生後悔，有很棒的機會但卻達成了時，所產生的不滿足和失望的感覺是最強烈的。」

但我們能從中得知什麼？這些會讓人後悔至極的事有什麼共通點？

研究顯示我們不斷後悔著溜掉的機會。

教育、工作、感情……我們在這些事情上所犯的錯誤會有這麼大的影響，是因為可能改變我們生活的可能性。

研究證實的第二件事：俗話說的好，你對自己沒做的事更可能感到後悔。

根據《Stumbling on Happiness》：

確實，長期來說，各年齡層的人在每個人生階段似乎都會後悔自己沒做的事，而較少後悔自己做過的事，最常見的包括沒有上大學、沒有把握住有利可圖的商機、沒有花夠多時間和家人與朋友相處。

這兩個原則持續地被證明是正確的。

職場 5 大後悔之事中，有 4 個是因為沒有行動，5 個全與錯過機會有關。

我們會後悔錯過機會的原因顯而易見，我們喜歡有選擇權而且討厭失去選擇。
但為什麼我們沒做的事比起其他悶事，會隨著時間流逝越來越讓人痛苦呢？

這是有原因的……

你有心理上的免疫系統

你的大腦不希望每天每分每秒都被「後悔」淹沒，所以它就會秘密地幫助你，它會怎麼做？

它會合理化，我們人類就是合理化機器。

所以當你做了某件愚蠢的事，你覺得很糟，但大腦的某個部分會馬上開始尋找一絲絲希望：

我應該早該放棄這份糟糕的工作的……但在那裡的時光我真的更瞭解自己。
婚姻不幸福，但如果沒有結婚我就不會有這些可愛的孩子們。
我們都會這麼做來讓自己好過點，但如果你沒有做什麼愚蠢的事，或根本什麼都沒做的時候呢？

沒有經驗時，根本無法從經驗中學到什麼東西，更難從你從未做過的事中找到一絲希望。

哈佛的快樂專家 Dan Gilbert 解釋道：

但為什麼人們比起做了，更後悔沒做的事呢？

其中一個原因是心理上的免疫系統在處理「沒做」的負面情緒時，比起處理「做了」的後悔感更困難……當我們的「不作為（inaction）」導致我們拒絕了一個後來變成電影明星的人的求婚，我們一點都無法覺得自己能從這個經驗中學到什麼來安慰自己，因為……什麼都沒經歷。

生活繼續過下去，比起我們沒做的事，我們做過的事更難記住。

通常我們都是害怕了，但在幾年後恐懼消退，我們就告訴自己不要再冒險。

根據《精通放棄的藝術：為什麼這在人生、愛情和工作都很重要》所寫：

一方面，後悔「無為」更難以重新建構，因為回想起來通常不管你不做的理由是什麼，似乎都更為清晰……讓人難以忘懷……

所以大部份讓我們後悔的事，會被我們可愛的大腦合理化，但當我們什麼都沒做，我們要如何處理揮之不去的痛楚？

如何克服後悔，研究表示你應該問自己兩個問題：

1. 問問你自己，「你能從中學習到什麼？」

後悔是有目的的，就像生命中儀表板上的指示燈，告訴你有東西該修了。

研究支持這個理論——在我們當時其實可以做點什麼，但我們沒有的時候，後悔會更強烈。

研究者將「後悔」稱為「上行反事實思維 (upward counterfactual)」，意指想像狀況比現實狀況好，是對於過去已經發生了的事件，想像如果滿足某種條件，就有可能出現比真實結果更好的結果。

例如：如果比賽前能到比賽場地進行過適應性訓練的話，那麼今天這場球就不會輸。

就某種程度上來說這是件好事。

根據《精通放棄的藝術：為什麼這在人生、愛情和工作都很重要》：

反事實思維透過專注在修正過去，為調整未來行為開啟一扇門。

將你想要的與真正希望的事情相比，然後知道下次如何以不同方式做事。

2. 問自己：「這件事本來可能比現在更糟嗎？」

「上行反事實思維」在學習上是很棒的，但隨著時間經過它就是導致讓你後悔不已的思維模式。

那現在要如何從已學習到的經驗中免去痛苦？

我們需要的即是研究人員所謂的「下行反事實思維」。問自己「這件事本可能比現在更糟嗎？」

研究顯示這能免除與後悔有關的負面感覺，將失望轉為感恩。

將「我不敢相信我竟然出車禍了，我好蠢」轉變為「我好幸運沒在意外中死掉，真是太棒了！」

這個問題以兩個部分構成：

1. 我們都知道馬上問第二個問題而非第一個的人，他們都會感覺比較好但學不到東西而且會重複同樣的錯誤。
2. 我們都對只問第一個問題而非第二個感到有罪惡感——也就讓自己在做該做的事前被擊倒。

也就是說，一盎司的保護自己就需要一盎司的療癒——我們能如何避免製造新的「後悔」？答案其實非常有趣。

如何避免未來的後悔
我們已經知道這些事：

- 1.我們的大腦能合理化大部份我們做錯的事。
- 2.對事情的後悔通常很少像我們預期的這麼糟，而且我們恢復的速度比自己想的快。
- 3.但我們幾年後會開始對我們「沒有」做的事感到非常痛苦。

看一下研究人員 Thomas Gilovich 歸納的表格，「無為」導致的後悔比起做了之後失敗更普遍：

當你問老一輩的人，他們的生活經驗讓他們覺得後悔是什麼？
他們通常會回答：「對機會說 yes。」

這也就是 Nike 所說的：「JUST DO IT！」

只要不會讓你被殺掉、坐牢、殘廢、離婚，就考慮去做吧，大膽一點。

未來的自己會感謝你的……或就把它合理化。

老一輩的人還會後悔什麼其他的事？花太多時間做無意義的擔心。

少點時間花在你的恐懼上，多點時間想想你在自己有限的生命裡真正想做的事。

Cady Chang 在 TED talk 上談到這件事。

先把科學放一邊，這涉及到遠比起科學更重要的事
——它讓你在生活中得到更多樂趣。
say yes 帶領你走向快樂。
做蠢事的罪惡感會消退，但研究顯示對錯過的「樂趣」後悔感問題更大。
陳腔濫調還是值得聽聽的：**把握光陰，不畏艱險。**
如果你不這麼做，相信我，你一定會後悔。

文章原文貼上，僅做格式上的整理，並以個人見解標示重點處。

文章來源：<https://buzzorange.com/vidaorange/2015/12/25/overcome-regret/>