

自信

張曼菁

自信，是一種覺得「我可以」的狀態，也是「對自我肯定的程度」。肯定度高，便充滿自信；肯定度低，則形成自卑感。若用果汁來比喻，信心滿滿的人，像是新鮮水果榨取的百分百純果汁，而大部分人的信心就像是濃縮果汁還原，真實的成份只佔二、四成。

自信與自卑

信心的培養通常來自實際作為，有一類自信是「我會做什麼」，一種能力代名詞，它來自學習以獲取常識、知識、技能，並能自由的展現在生活、課業、工作中，讓人得到成就感，進而發揮自我，累積自我價值。

另一類自信是打從內心散發出來，好比有一句廣告詞說：「自信的女人最美麗。」提醒女性不論在人生任何階段，不要忘了自信，就不會忘了美麗。其實「美麗」不囿於女性，那是一種特質，由時間、生命經驗淬鍊而成，從裡到外展現的風采。

反之，若無法在實際作為中對自我肯定，就會產生

自卑感。自卑的外在特徵和害羞很接近，一般而言是眼神無法與他人對焦，無法表達自己內心真正的想法。沒辦法說出真實想法的人，便無法掌握話題的主導性，又因不自信，思考無法聚焦，若接受的資訊太龐雜，既無從揀擇又無法整合，就容易流入人云亦云，想法時常遊移，不能建立堅定的價值觀，內心也時常處在矛盾、恐懼的對立衝突之中。

有定位的自信

自信或者自卑，其內在的決定方式在於「了解自己的程度」，不論是先天或後天，都能夠經由自己加以調整。心理學上有所謂的催眠、暗示，即是透過不斷跟自己對話，讓否定「變成」肯定，讓負面「變成」正向，直白的說就是假話說久了就變真的了。例如，每天早上起來對著鏡子裡的自己說：「我是大美女」，久而久之，就會變美了；又如每天告訴自己：「我是有信心的人」，就會變得有自信了。

看來這樣的公式可以套用在所有想要，但尚未完成的「目標」，對自信當然也可以。這樣的催眠、暗示聽起來很勵志，但有可能嗎？事實上，我們必須要冷靜、客觀的去了解自己「有所能」與「有所不能」，才能產生「有定位」的自信，否則就只是自我感覺良好。「自我感覺良好」，並不了解自己，而是忽略外在感受的「我以為我可以」；「有定位的自信」，是清楚知道「我可以的」和「我不可以的」，建立在理智上，才是真正的了解自己。

自信不離智慧

佛教術語有提及「無畏」，梵語vaiśāradya，又作「無所畏」，謂佛、菩薩說法時，面對各種根器的眾生，皆能有問有答，具有無所怖畏的自信，勇猛而安穩。凡夫與三乘聖人未達此境界，故對眾生說法不免有懼怕之心，欲得此四無畏之功德，必勤修戒、定、慧三無漏學。同理可證，不論是修行或是常人的生活，自信的態必定源於無所畏懼。

有理智、無畏的態度，其實還不夠，還要做到有智慧、自信。「智慧」是證悟一切現象之真實性的智力，

在佛教的修行中，智慧一直是最高的指導準則。《大般涅槃經》云：「若人信心無有智慧，是人則能增長無明；若有智慧無有信心，是人則能增長邪見。」無明是煩惱的代稱，空有信心而無智慧，可能會流於有勇無謀，無法預見最好的時機，做出最好的行動，因而帶來種種煩惱。反之，有智慧的人卻無信心，難免流於憂柔寡斷，不能依法來行事，而增長邪見。

一個有自信和智慧的人，生命必定充滿活力。活力的展現，有時候充滿熱情，生活像是歡樂的小鳥一樣吱喳；另一種活力是安靜的，像一潭碧綠的湖水，一抹山林的煙嵐，一朵清新的幽蘭，沒有強烈的情緒，平靜卻蘊含靈動。換言之，活力是一股動能，當做著自己開心、興奮的事，就會充滿活力。比如，喜歡喝咖啡的你，愛到處嘗鮮，當喝到一陣溫潤甘醇有別於以往的美好滋味，被激發的熱情就不言而喻了！回到源頭，如何能有活力呢？活力的前提來自好奇心和興趣，知道自己要什麼，能做什麼，而後依此深化，讓自己順流而下緩緩的流淌著，在活力產生的能量中，過著自信、智慧的生活。