115 年第 5 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊

Mental Resilience & EAP Resource

暫時的失敗不該是結局

蘇韻心 諮商心理師

耘心心理諮商所
YunXin Counseling Center

耘心官方Line

0968-212-731

基隆市信義區信一路150號5樓A室

在挫敗中看見轉機：重新定義失敗的意義

> 「能夠戰到最後的人才有機會是贏家，在此之前，雖你還不是贏家，但你至少還沒輸。」
> —— 戰士艾冉

從動漫隱喻看心理韌性

在知名作品《葬送的芙莉蓮》中，男主角修塔爾克面對模仿其師傅的強大敵人，一度陷入苦戰。敵人的強大讓他認定自己「輸定了」。然而，直到他想起師傅的教導——即使傷痕累累也必須站起來，才使戰局產生了翻轉。

在職場與生活中，我們常會遇到類似的情境。當努力後的結果不如預期時，大腦往往會反射性地為這個結果貼上「終點」的標籤。如果當時修塔爾克認定自己已經失敗而倒地不起，那失敗就真的成為了事實。

失敗不是一個永久的符號，
而是一個暫時的狀態。

斷點並非終點

多數人之所以失敗，是因為選擇在挫折發生的當下「停下」。一旦我們認定失敗是永久性的，便不再產生任何接續行為，這才真正封閉了所有的可能性。

每一次的倒下，其實都是一次契機，讓我們能重新看清自己的狀態，調整前行的方向。職場上的韌性（Resilience）並非不會受傷，而是在受傷後依然保有「不認輸」的意志。

心理師的職場建議

1. 認知重構：與其相信「我失敗了」，不如告訴自己「這只是暫時的現況」。
2. 持續行動：只要你還在往目標邁進，你就只是「尚未成功的贏家」，而非輸家。
3. 承受韌性：成功的道路本就艱辛，那些願意承受挫折、反覆修正的人，才有機會突破限制。

翻盤的可能，往往就藏在下一個轉角。只要我們願意繼續前行，當前的失敗就只是成就未來成功的一段序曲。

