

失敗實驗室

探索失敗的我們

撰文
湯瑀婕

不容許失敗的時代

曾幾何時，我們開始畏懼失敗？

害怕考不到理想的成績、害怕報告準備的不夠完美，諸如此類、或大或小的害怕，將我們逐步打造成希望凡事都做到完美的人，只需要一點點小差錯，便足以將精心打造好的碉堡摧毀的一乾二淨。

完美既虛幻，也並沒有我們想像中的帶來許多好處。

《如何成為不完美主義者》——「我知道這很老套，但人生短暫到不該打安全牌。」

閱讀這本書後，對於完美主義者那些美好的幻想將會被打破，但同時，它給與了我們允許失敗的權利，去坦承接納我們生命的那些不完美。

例如書中提到：「完美主義者會因理想與現實的鴻溝，而難以進步或享受人生。不完美主義者卻能接受不夠好的地方，而不完美正是現實世界的本質。」是的，當我們仔細想想，這個世界的一切都

不是完美的，花朵並不會永遠盛開、冬天的樹木也會失去翠綠的葉子，大自然無可置疑的擁有美好的時刻，但同時它們也會失去，所有的美好並不能恆久持續，這是萬物的定律，既然如此，我們為何要無止盡的追求不可能存在的完美呢？

現實中完美主義者總被視為典範，我們看各種成功人士所寫的書籍，無形中卻在內心製造更大的焦慮，而因為這樣內心的阻礙，導致很多事情我們不敢去嘗試，囿於自己設立的安全界限內，反而失去更多體驗的機會。倘若我們能拋棄這樣的想法，反其道而行，向成為一個不完美主義者而努力，我想我們能夠活得更輕鬆、更加愉快。不完美主義者並非對任何事不屑一顧，而是能夠接受生活中的遺憾。

「考量人類的自然壽命不超過百年，我們完全有理由在某種程度上揮灑自己，不計後果的面對世界。這就是不完美主義的精神。你在生命的盡頭，就算能找到不做某些你所愛之事的好藉口，你也不會滿足。」

因此，從現在開始，讓我們試著去跨足以往不敢觸碰的領域，即使失敗也沒問題，因為完美的計畫本就不存在——順應生命突如其來的變化，讓自己變得像海一般能接納萬物，柔軟，卻也堅韌無比。

無法逃避的脆弱

除了渴望完美，許多情緒也被視為負面而不必要的。

譬如脆弱，我們對此總羞於啟齒，害怕說出口的話語變為他人的負擔，也害怕自己在他人心中會變成不能承擔任何壓力的草莓族。

展露脆弱是否成為現代社會共同嚴守的秘密？

《脆弱的力量》——「因為我們的文化相信，只要生活過得夠忙碌，人生的真相就會跟不上我們步調。」

在生活中我們或多或少都曾忽略自己的某些情緒，或將它拋之腦後，或他人問起時假裝沒這回事，然而當獨處時，那些情緒便像海嘯般席捲而來無可逃



《頭腦打結》 水壹

因為對於未來真的太憧憬，加上現在做的事情拖了很久才輪到自己的成長的事物，生活中很多問題都產生微妙的逃避心理，衍生拖延症，甚至不喜歡表達自己的想法，也怕不稱許自己嘗試與失敗的框架中。在創作的過程其實是非常即興的，原本其實對於主題空白，但非常神祕的是，當我脫離開地板開始探索，就會不經意地發現許多與我精準的素材，就與剛好有辦法融入在創作中！這個過程我覺得非常舒心，完成後體悟到其實一定要有非常精密的規劃才可以完成作品，就像人生的不確定性一樣，中途的消失敗也有法轉化成其他美麗的東東。



《傾聽的兔子》 寧宇碩云

失敗：是一隻可愛的小兔子有太大的傾聽他人的耳朵。是我內在那些不舒服的、調皮的、不乖的部分但是她很可愛 我愛她。



《成功與失敗》 已麟平

我認為成功與失敗的概念是與自己的預期不相符。畫面中的三個小人，由於對自己的預期不同，所以對成功與失敗的感覺不一樣。像是雖然中間的人爬的最高，但由於預期過高，所以認為自己是失敗的，但其他兩個對自己的期待不同，因此覺得自己是成功的。我只是希望能呈現出這個概念，所以運用爬山這個概念去呈現，這樣可以很直覺的呈現出高和底。



《失敗時混亂的心》 Yun

這學期我要完成碩士學位，卻同時面臨學業、經濟與人際關係的拉扯。為了經濟穩定必須投入大量時間，卻也壓縮了寫論文的心力，同時還要面對難以處理的人際議題。在身心狀況不佳的狀態下，常覺得自己什麼都做不好，很挫敗，像個失敗的人。但我相信每件事都正在一步步被完成，也想鼓勵同樣努力中的同學們，你們並不孤單，事情會一件一件完成的。



《浪潮》 U1

失敗的浪潮。曾經歷過重要考試的經驗，可聽到雷聲滾滾，可感到怒潮來臨。浪尖貫穿對稱肌膚，浪濤拍打鬆弛靈魂，而我的心啊，漲漲潮的停停停。

避，在找不到方法化解那些情緒時，便只能默默的消化。而這本書將脆弱定義為不確定、沒把握的感覺。

「可惜的是，你無法選擇逃避脆弱，我們無法排除日常生活中那些不確定、冒險或情緒衝擊。人生本來就是脆弱的。」事實上，到目前為止我們都不可能走在最初安排好的道路上，現在所選擇的科系、不確定的未來，無一都展示著人生的多變性，這樣的特性讓我們感到脆弱，時常無法接受，但卻無法改變什麼。而眾人習慣性的隱藏脆弱，也促使我們認為大家都是完美的，只有自己被困在這個簡單的難題無法解決，「我們喜歡看到別人展現真實和坦然，但我們卻害怕別人看到我們的真實和坦然。」書中的這句話，正是寫下了最精闢的註解，一方面希望他人能對自己敞開心扉，卻又無法對他人展露自己的悲傷。

而脆弱既無法抹滅，我想我們所能做的只有接受，像接受不完美的自己那樣，欣賞自己身上矛盾的特點，告訴自己即使我們這樣的脆弱，但也值得一切美好的事物，並不會因此而無法享受生活，我們擁有自由呼吸的資格，也擁有悲傷的權利。

「多年來我學到，匆匆的旅者無法成為踏實自信的製圖者。我不時跌倒，遇到挫折，發現自己需要改道而行。即使我想依循著自己繪製的地圖行進，很多時候沮喪和自我懷疑還是讓我舉步維艱，促使我把地圖揉成一團，塞進廚房的垃圾桶。」

或許我們可以深呼吸，在深夜、在清晨，在一切我們感到難以忍受的時刻，隨著吐出的每一口氣，身體內無止盡的悲傷會慢慢散去，即使現狀並無改變，但不同的是，我們不再逃避脆弱，而是能攜著這份情緒繼續向前邁進。

無論如何仍感到不滿意

不管做出何種選擇，最好的永遠是當初的另外一條路。

我們總是對過去感到懊悔，妄想著如果那時做出另一種選擇就好了，然而現在沒有時光機，無法回到過去驗證這個想法的正確性，正因如此，不知不覺間，我們極易被困在不能再重來的當下。

《妄想的力量》——「人類都渴望能掌控全局，然而生活中許多重要的事情超出自己的能力範圍，無法像我們所期望的那樣發展。」

即使在當下我們做出認為對自己最好的選擇，但仍會因此不滿意，這是人們的有趣之處，同時也輕易地使我們不停回望過去，這大概是不可抑制的天性，無論如何也無法避免。

「人性有趣的地方在於常常三心二意，還會對自己的選擇感到不滿意，而這通常是因為我們不有遠見。」儘管在之後我們能很容易的檢討過去的自己，但對於已經做出的決定卻再也無法改變，這樣的情緒或許會促使我們無法前進，不停的在原地打轉。若是讓我們換個說法，把我們當初「應該」怎麼做，替換成「可以」怎麼做，如此一來後悔的情緒似乎被減輕了，應該總是帶著後悔的情緒，可以卻是帶著對過去的肯定，只是在肯定之上還能找到更好的方法，在下次遇到相同情況時能做出不同的決定。



「另一方面，有些人過於看重未來，而草率面對當前的人事物。」放眼未來在多數情況下，似乎都是不錯的特質，擁有遠見成為邁向成功的必要之路，但若當我們太關注於以後，反而會錯失目前所擁有的珍貴寶物，例如家人、例如健康，這些並非等到成功後就能自然而然的獲得，而是若當下我們沒有好好珍惜，以後就再也無法重來的事物。因此在前進的路上，或許我們應該放慢步伐，去珍惜如今的一切，盡情享受人生的每個當下。

「毫無疑問的，人類是這個星球上最有智慧的物種，然而，正常人平均每一個小時，就會做出一件明知道不該去做的事情。」

我們並非全能，因此無法看到很久以後的未來，無法知道不同選擇之後的發展，但唯一確定能掌握的，便是現在我們所擁有的一切，不必過於擔憂太久以後的事情，畢竟那未必會如我們所想的發展。



直面失敗的小角落

除了書籍外，展區的一角，提供了便條紙和筆，讓我們能夠去看看他人對於失敗的想法，從中看見並非只有自己深陷於這樣害怕不完美的情緒中，有很多人、很多情緒埋藏在內心而無法訴諸於口的人，在這個角落裡用文字書寫直面自己的脆弱，並寫下對於自己的期待，對於生活的祝福。在看過牆上的每一張小紙條後，我發現內心對於未來的不確定和恐懼，正一步步在瓦解，在這個世界上，我們並非獨自一人。

過去我也曾過於追求完美，害怕事情的發展脫離掌控，或是恐懼因為失敗便會失去什麼，但很多時候，其實那些情況都沒有我們預想的那麼糟，那些過多的擔心與憂慮都是不必要的，即使短時間內我們無法解開一直以來將自己牢牢鎖住的枷鎖，但透

過這次的書展，我想這些束縛終會慢慢消散，我們能夠成為更輕盈、活得更加輕鬆的自己。

和以往大多告訴我們如何成功的書不同，這次書展的書籍，無一都是告訴我們完美並非絕對，成為完美的人也並非人生真正的目標。很多書教我們成功，卻很少書教我們失敗，但如何接受失敗、成為勇於接受失敗的人，我想是遠比任何通往成功的捷徑都還要重要的事物，因為我們的人生不可能永遠一帆風順，但一定會碰到礁石與巨浪。

有空時，可以花一些時間，來失敗實驗室裡走走，在這裡看不到成功的案例，卻可以看見更貼近我們生活，那些永無止盡的失敗，在他人身上也同樣會發生。或許也可以花上一個下午，拿起一本「失敗」的書，在這樣的港灣停泊片刻後，再重新出發，寫下一張失敗的小紙條，告別過去恐懼一切的自己。