

失誤之後，怎麼對自己說話

完美主義與內在批評 08 | 說清楚發生的事，也留下補救與支持。

你可能正在經歷

考差一次、說錯一句話、交付漏了一項，你腦中可能立刻出現「我怎麼這麼差」。這些話很有力量，卻未必說明出了什麼問題，也未必幫你修好眼前的事。

這冊從失誤後最初的回應開始，練習描述事實、承認感受、確認責任，再做一個可行補救。你可以認真看待後果，同時用不羞辱自己的方式處理。

把一句剛剛責備自己的話，改寫成一個可觀察的事件。

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 把整體評語換成事件描述	先描述這件事，再討論它的意義。
03 · 承認難受，不急著要求振作	我很在意這件事；現在先處理能處理的部分。
04 · 把責任接到具體補救	負責任的回應，需要能看見的行動。
05 · 補救之後，安排一次回看	從失誤帶走一個改動，讓生活繼續往前。

何時適合拿出來

適合用在失誤後反覆重播、把單次結果擴大成整體否定，或想補救卻不知道從哪裡開始的時刻。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

把整體評語換成事件描述

01 實作 | 說清楚發生的事，也留下補救與支持。

先看清楚這一步

先留下誰、何時、做了什麼與結果。少用「總是」「完全」「什麼都不會」等涵蓋整個人的結論，才容易找到可以處理的範圍。

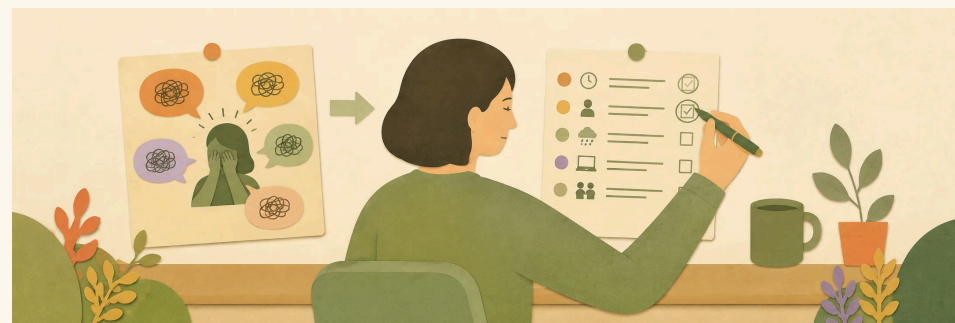
試著這樣做

1. 原樣寫下一句自責，先不急著反駁。
2. 圈出能被作答、訊息或紀錄核對的部分。
3. 重寫成一個具體事件，暫時不判定整個人的價值。

先描述這件事，再討論它的意義。

依你的情況調整

如果還不清楚影響，寫「待確認」。不要用最壞猜測填滿未知。



先描述這件事，再討論它的意義。

考生情境

「我根本不適合讀書」可改成「這次三題申論有兩題缺少依據，需要回看評分與作答」。

專業工作情境

「我把一切搞砸了」可改成「發出的附件少一頁，需確認受影響對象並補寄正確版本」。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

承認難受，不急著要求振作

02 實作 | 說清楚發生的事，也留下補救與支持。

先看清楚這一步

失望、羞愧或擔心可以先被說出來。你不必馬上覺得一切很好；先讓回應足以支持下一步即可。

試著這樣做

1. 用一句話描述此刻的感受與在意之處。
2. 想像一位可信任的人會如何理解這個處境。
3. 選一句你能相信的回應，不必使用過度正向的口號。

我很在意這件事；現在先處理能處理的部分。

依你的情況調整

如果友善語句讓你覺得空泛，就改用中性語句，例如「先查事實，再決定」。



我很在意這件事；現在先處理能處理的部分。

考生情境

「我很失望，因為準備了很久。今晚先休息，明天帶考卷找老師看一個關鍵缺口。」

專業工作情境

「我擔心影響同事。先確認範圍與處理方式，等狀況穩定後再做回顧。」

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

把責任接到具體補救

03 實作 | 說清楚發生的事，也留下補救與支持。

先看清楚這一步

有責任要承擔時，先確認影響、通知需要知道的人，再提出補救。自責持續多久，不能代替問題是否獲得處理。

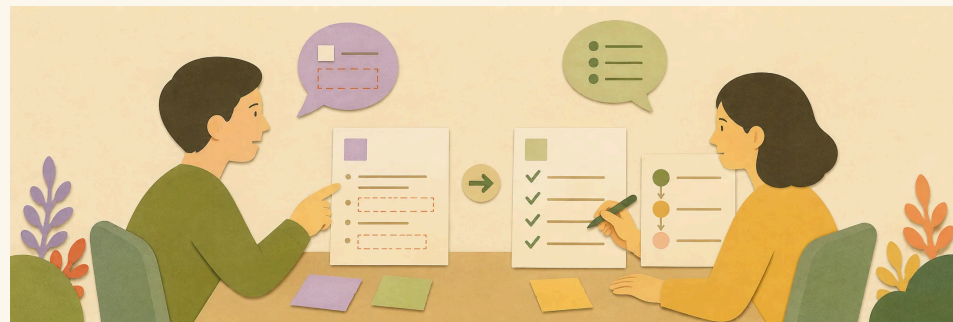
試著這樣做

1. 確認哪些影響已知、哪些仍需查證。
2. 依情境向相關人員說明錯誤與目前處理。
3. 列出下一個補救動作、負責人與追蹤時間。

負責任的回應，需要能看見的行動。

依你的情況調整

不要為了快點解除罪惡感而承諾無法做到的補救。說出可行範圍，也說明需要的協助。



負責任的回應，需要能看見的行動。

考生情境

作業引用漏標來源，就補上正確出處，依規定向老師說明；不要只反覆寫「我很抱歉」。

專業工作情境

交接資料出錯時，依正式流程通知、修正與複核；涉及風險的工作先按現場規範處理。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

補救之後，安排一次回看

04 實作 | 說清楚發生的事，也留下補救與支持。

先看清楚這一步

事情處理完，腦中仍可能持續重播。可以留一個有範圍的回顧時間，將新發現記下；沒有新資訊時，先把注意放回目前活動。

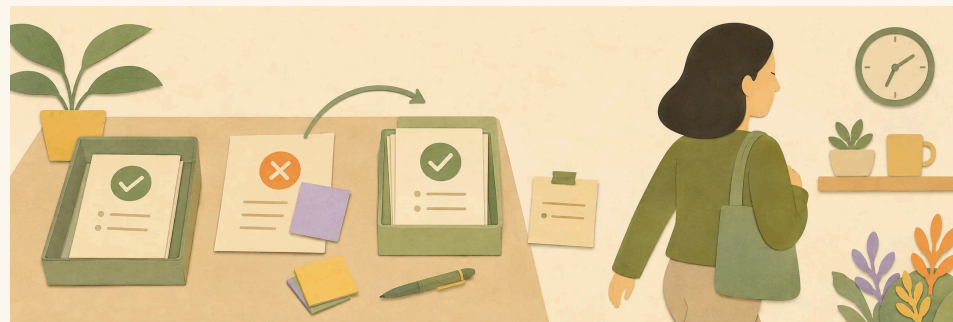
試著這樣做

1. 記下已完成的補救，以及仍待確認的事項。
2. 安排一次回顧，只挑一個可以改進的環節。
3. 重播再次出現時，提醒自己已有紀錄與回看安排。

從失誤帶走一個改動，讓生活繼續往前。

依你的情況調整

若自責長期影響睡眠、人際或日常功能，尋求合適支持。這份紀錄無須成為新的自我監督表。



從失誤帶走一個改動，讓生活繼續往前。

考生情境

檢討完失分原因後，排一題重測；和朋友吃飯時不必再逐題重播。

專業工作情境

修正與通知完成後，留下下次交付的檢查點；收工後若再想到，可記一行待辦再回到休息。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

這次能核對的事件：

我在意什麼、現在感受如何：

一句我能相信的支持回應：

需要承擔的責任與可行補救：

已完成什麼，以及一次回看的時間：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

失誤之後，怎麼對自己說話

讓練習回到你的生活

失誤需要被看清楚，也需要被放在適當範圍。你可以承認責任、做出修正，並逐漸練習在事情處理後允許自己繼續生活。

資料依據與閱讀方向

CCI 將自我關懷描述為察覺困難並給予照顧。本冊聚焦原創的事件描述與補救對話，不要求你立即改變情緒，也不把友善回應視為免除責任。[1]

1. 西澳 CCI

Self-Compassion：自我批評與友善回應

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。