

本會「照亮心靈」講座摘錄

練習回到生活的當下

主講／柯書林（臨床心理師；《心裡字療》作者） 整理／蘭小月

多年來我一直在研究，有沒有方法可以讓
人擺脫患得患失，不要那麼容易緊張、
焦慮，晚上可以睡好一點，身體不緊繃，全
身不痠痛？因為我自己就是過來人，對這些
痛苦感同身受，甚至認為過往經歷是上天給
我的禮物，讓我今日能穿上心理師的白袍，
去幫助身心飽受焦慮所苦的朋友們。

緊張焦慮從小如影隨形

從小我就被教導一定要當人上人，如果
學業成績不好，未來人生將一路坎坷，加上
身為長子，背負父母殷切期望和嚴格管教，
片刻也不敢放鬆。國小第一次月考，由於對
考試是什麼尚沒有概念，拿到一大張紙，上
面有很多空格不知要做什麼，就隨便寫，事
後才知要算分數，自然是考壞了，一路哭著
回家，從此一碰到考試就十分緊張，即使功
課一直都很好，也無法走出初次失敗的壓力
與陰影，容易患得患失，甚至焦慮到無法入
眠。

長大後參加小學同學會，有老同學聊
到，我和坐隔壁的同學，每次考試都最後交
卷，似乎對方不交我也不動，兩人暗中較勁
看誰撐得久，雖然都考了滿分，但他第一個
交卷也只錯一題，考了九十五分，因此笑我
們撐什麼撐，還不如早早交卷還有二十分鐘
可以玩。人生究竟是多玩二十分鐘重要，還
是成績多五分重要？當初也許覺得分數重
要，如今想來實在沒什麼好計較的。

到了國中，我一遇考試就緊張失常的情
況更嚴重，因為母親為了讓我們進入明星國

►柯書林心理師演講「回
到生活的當下」，剖析
正向思考的陷阱，運用
正念讓自己快樂。



中就讀，特別舉家
從北投搬到市中
心，據說這所國中
全校排名前一、兩
百名的學生，都會

上建中，同儕之間競爭相當激烈，學習氣氛
也很緊張。

我的成績本來只有中等，國三那年有
一次模擬考，一拿到數學考卷，我又因為緊
張，幾乎將近二分之一題目不會寫，心想完
了，於是徹底放棄，沒想到這一鬆，整個人
突然豁然開朗，不再緊張了，接下來其他
六、七科全部考滿分，那時我就意會到自己
其實並不笨，只要克服容易緊張的毛病就能
正常發揮。

天生個性六歲就已決定

後來進了建中，因為念第三類組又不想
當醫生，就選了心理系為目標，當時同學們在
聯考壓力下，每天患得患失心情不好，向我訴
說狀況有多糟時，我說我也是，每天晚上睡不
著，閉上眼睛腦筋仍轉個不停，精神衰弱，手
會抖、一直想尿尿。他們聽到這些話，對我深
表同情，竟然覺得信心恢復了不少。

我以為是自己安撫有功，很適合從事心
理諮商，沒想到長大後開同學會，才知道他
們是看到我的症狀更嚴重，對比自己的狀況

◀柯心理師引心理學中「矛盾意向法」說明，就算偶爾有負向思考也無妨，有時不強迫自己非得努力做些什麼，放鬆心情，也許能突破難關。

要正面思考卻做不到，假如可以選擇：一、我一定要正面思考。二、我可以有負面思考。可能選擇「二」會感覺比較緩和，不強迫自己非得做什麼改變，而是順應事實，接受自己就是這樣的人，也許就會像國三那次考試，心情一鬆，接下來的難關就沒那麼可怕了。

允許自己偶爾低潮一下

最初心理學提倡正向思考，跟宗教比較有關，如美國十分出名的佈道家文森·皮爾牧師大力鼓吹這個觀念。佛家教人轉念，心轉則境轉，認為人活著難免有許多痛苦，若能往正面去想，會比較容易度過難關。

而心理學也有研究發現，若一直期待好事發生，一旦願望實現，固然讓人感到很快樂，但這種快樂卻很短暫，很快就沒什麼感覺了，反之，若期待的好事沒有發生，卻碰上了壞事，你還一直告訴自己要正向思考，反而會感到期望愈高、失望也愈大，情緒起伏不定，更易陷入沮喪。因此，允許自己偶爾低潮一下，不用一直拼命，就像頭痛時，用手去按壓住太陽穴，壓到痛覺神經麻痺，感覺就沒有那麼痛了，當疼痛過去再回頭看，或許會覺得這種痛苦也是一種恩典，讓我們在幸福快樂的時刻會更加珍惜。

心理學的「存在主義治療」中，有一種「矛盾意向」法，是不強調一定要正面思考，就算有負面想法也不必擔心，因為負面思考到了極致，沒辦法再往下想時，就會開始反彈，理智自然會回來。因人體有一個很棒的神經系統，遇到情緒重大波動不安時，會自動鈍化，麻痺痛苦的感覺。畢竟人生不如意十有八九，這種保護機制雖然不能讓我們時時生活在快樂當中，但至少可以當「安

得到些許安慰，壓力獲得紓解，而非我有多厲害。但在那時，我的確也很想藉由讀心理系，可以找到方法解決自己的問題，所以費盡千辛萬苦考上台大心理系。

大二那年，修到當時最權威的楊國樞老師的課，第一堂課就粉碎了我微渺的希望，他引述佛洛伊德的理論說，一個人個性會緊張，早在六歲就決定了，「這樣我豈不是沒救了？」這一想差點放棄不想繼續念下去，幸好後來又碰到吳英璋老師，他帶我們去醫院實習，看到我跟病人的互動後鼓勵我說：「沒想到你年紀輕輕，居然能夠同理人家睡不著的痛苦。」我結結巴巴，不知如何解釋，我當然最懂這種痛苦，因為他們都沒有我嚴重。從小我最苦惱的問題，沒想到日後竟成為我謀生的主力，一直都在努力幫患者解決他的睡不著。也因為感同身受，我將這些心得寫成《心理師的眼睛》、《心裡字療》等書，分享心情筆記與文字療癒。

當時我會去念心理系，一開始也是想變成一個時時有正念的人，但是緊張的毛病還是好不了，而且很討厭自己，很像小時候一睡不著或碰到考試，就開始胡思亂想十分煩惱，即使我已經長大，知道那些雜念、煩惱，對解決問題一點幫助都沒有，可是腦袋就是不聽話，愈擔心就愈鑽牛角尖，根本無法控制，便更加氣自己。

後來我慢慢覺悟到，問題出在自己堅持



▲大眾透過聽講，學習自我療癒的觀念。

全閥」，保障我們在這苦難又充滿變數的無常人生中，不致因挫折而崩盤。

不去壓抑自然緩解緊繃

有一個年輕醫師剛分發至醫院實習，每當他進手術室時，只要主治醫師來巡察督導，他就控制不住的全身發抖，不得已去求助心理諮商，心理師卻建議他就讓它抖，不必壓抑，他半信半疑回去照辦了。當主治醫師見他一直顫抖覺得奇怪時，他就照實說：「不知為什麼，您一來我就會不由自主地抖！」沒想到說開後，原來一直拼命壓都壓不住的狂抖也漸漸好轉，不再那麼緊張了。

這是有科學根據的，自有電腦斷層掃描以來，人們對腦神經的瞭解比以前多，研究發現，當我們愈注意、愈在意，會刺激腦神經，造成肢體的抽搐及緊繃。這是應用附屬於幽默感的自我超越能力，使自己與困擾保持一段「距離」，當事人只要能開始笑談自己的焦慮，就逐漸恢復平常了。

以往心理學多研究焦慮症、憂鬱症，很少有人關注「人為什麼會快樂」，比如人生要怎麼過才會幸福快樂，為什麼有些人少根筋，卻照常活得很開心，有些人不管碰到多大困難都能保持樂觀，泰山崩於前而面不改色？

不必排斥負向情緒出現

很多人問，心理學能否找到一個方法讓人永遠保持快樂？我建議可以嘗試「放鬆訓練」，釋出壓力、重新獲得身心平衡，這是精神科門診的一個收費項目，由心理師帶領學員跟著錄音帶進行。

別以為放鬆訓練是輕鬆地躺平睡覺，我第一次練習時不明就裡，依著指示端坐，從頭到腳一個個來，先是額頭出力，再來眉頭出力、臉揪起來、下巴緊繃……，弄得滿頭大汗，只記得自己做到用力握拳，肩膀緊繃，還沒進行到肚子及腿部以下就累到沒力氣了，只好向老師報告，沒想到老師卻恭喜我是全班第一個達陣者。原來真正的放鬆就是把力氣全部釋放出去，做到沒力，身心自然暢快、輕鬆。

正向心理學認為，完全不生病的人生未必幸福美好，每個人面對心中的憂愁煩惱，本有自己的調節能力，即使有負向情緒，只要適當引導，讓它發洩出來，亦能激發鬥志，產生正向的力量。

我鼓勵一直努力要過得很積極正向、認真打拚的陽光族，偶爾放過自己，允許自己處於低潮，不要總是那麼衝，有時候你不能再進步的原因，就是因為太過努力，處處追求完美，到後來就很難再突破。而且努力與成果往往未必成正比，除非人生一帆風順，努力都能達成目標，使未來變得更美好，否則用盡心思卻原地踏步不僅令人沮喪，腦中也會慢慢出現各種負面想法，讓人焦慮不安。

因此，不必排斥負向情緒或堅持一定要正向思考，有的人會認為，一直找不到幸福，是因為負向的人際關係太多，但其實沒有關係的，接納自己的現狀，不急著下結論，也許仍有機會得到幸福。人一生只要發生一件特別的事，即使一整年只有那麼一次

感動，生命就有不一樣的意義。

在國外，「正念減壓」心理療法的風氣正夯，創始者是美國約翰·卡巴金教授，他發現，在歐美擁有高收入和高社經地位者，罹患心理疾病的比率竟比尼泊爾、印度、巴基斯坦等地貧民還多。為何社會進步，人們衣食無憂，並沒有讓腦變得更平靜？他從東方佛教信仰中獲得正念和禪修的啟發，因此發展出「正念減壓」概念。

學習減壓練習專注當下

「正念減壓」是一種以全心全意為基礎，訓練自己對當下整體的身心狀態有所覺察，因覺察而找出思緒紛亂的源頭，一一施予減壓的心理療法。正念主要是能覺知「正在當下」、「此時此刻」，雖然它的名稱叫「正念」，實行時，就算有雜念進來也不需刻意去排除、抵抗；越要自己正面思考，反而更容易掉入自己好像無能為力的挫折中。說到壓力，壓這個字，上面是討厭的厭，下面是土地的土，也就說明了只要還活在土上面，就會遇到討厭的事，人生在世，煩惱常在，要透過不斷的練習來減壓。

由心理學的壓力公式 $P=F/A$ 得知，壓力

是無法掌控的，這公式是借用自物理學，其中F代表「人生將會發生的事」，A則為「神經敏感度」，通常神經愈大條的人，遇到不開心的事，他的壓力感會小一點，而愈敏感、愈求好心切的人因想的較多，任何風吹草動都會牽動他的神經，自然成為家裡最會操心的那一個。而這種性格，佛洛伊德說六歲就決定了，不是你能選擇要或不要，因此，我們瞭解這個道理後，不要期待人生天天都順利，而是在思緒被波動打亂的同時，要盡快攀到浮木泅泳上岸，找到暫停休息之處，才不致一直深陷其中，快樂不起來。

大多數人都想把壓力變不見，但我認為，與其期望消除壓力，不如練習與壓力共存，學會如何透由正念呼吸、覺察身體的鬆緊，藉由日常生活安排，輪流滿足原始腦與理智腦，在心虛(對自己好)與心酸(為他人付出)的擺盪中力求平衡。

減壓第一步就是「放下」，不再勉強自己努力做些什麼，讓身心專注現在的此時此刻，好好鍛鍊心理肌肉，以便在無常到來時可以跟痛苦共處。再找個適合自己、能忘我投入的活動(合乎社會規範的)，你的大腦因為能專心投入，就得到了喘息。當下就是正念，轉身就是幸福！



心靈花園——父母成長線上讀書會

歡迎
參加

用關愛、觀察和傾聽，陪孩子一起成長！

時間：111年4月19日～6月21日，每週二上午9:00-11:00

研討書目：《內心暴雨的乖孩子，以為不用操心的大人》（高寶出版）

乖孩子敏感度高、情感豐富，在意他人的看法和情緒反應，很少違抗師長，凡事盡可能讓人滿意。聰明、能力強的乖孩子，常成為師長的驕傲和同儕的焦點；乖順聽話，成績卻不突出，則可能常被忽略。無論哪一種乖孩子，都可能因長期自我壓抑，出現或大或小的心理或行為問題。本書中十六個故事，是作者實踐諮商輔導理論的力作，可以供學校家長借鏡及啟發，也能自我療癒，開啟更美好的人生。

講師：陳阿梅老師 臺北大學社工系兼任講師

參加方式：免費，書籍需自備。以Google Meet進行，須事先至泰山文化基金會官網(www.taisun.org.tw)報名，請先下載Google Meet並熟悉軟體使用。