

活動訊息

- ◇ **生命教育月-腦筋急轉彎**：輔導處辦理《腦筋急轉彎》電影賞析活動，並於輔導處外面的桌子上擺放小卡，期待各位同學可以寫下你真實而存在的情緒經驗，並張貼在心
情留言板，讓大家可以互相交流及更認識自己的內在世界。
- ◇ **政大包種茶節行前說明會**：請有錄取的同學於 **10月31日(二)中午 12:30** 準時至團體諮商室參加政大包種茶節行前說明會。
- ◇ **107學年度特殊選才招生訊息**：今年有多所學校提供特殊選才名額，歡迎有興趣同學至輔導處→最新消息或升學資訊-特殊選才專區瀏覽相關招生消息。

生命教育文章

你要做自己，還是做罐頭？Part2

撰文者：黃士鈞(哈克)

讓自己真實又美好的並存練習

許多人以為自己活得挺真實，其實不然。有人在上台報告前，明明很擔心自己會表現不好，卻一直跟自己說：「我一定會表現得很好！不會有問題的！」這樣的自我激勵，看似很有力量，其實虛到極點了，這樣真的不叫真實，更不會產生力量。從相反面來說，一樣是上台報告前心裡有一份擔心，怕自己表現不好，這時心裡的自我對話是：「完蛋了，這次死定了，唉！」這樣的哀嚎，看似會提醒自己努力準備，其實帶來的也常常是反效果，先把自己給嚇死了。

這樣的兩個極端，都不真實，都沒有對自己說實話。那要怎樣才是真實，才是對自己說實話呢？很單純，只要使用「並存」的概念就可以很健康地操作，試試看這樣對自己說：「是的，我有擔心，以前的經驗會讓我對自己的表現有挺大的擔心。」「是的，同時，我也會盡力準備，看看還可以多準備些什麼。」「是的，我有擔心；是的，我也會盡力準備，這兩個都是我，而我比這兩個還多更多。」接下來，我們用更清晰的並存句型，來看看可以怎麼把並存的概念落實在生活裡：在句型裡，A是練習的主角（自己），B是陪伴者或自己。也就是說：你自己是A，你可以找一個好朋友當B，來陪伴你一起練習；也可以自己當B，自己陪自己練習，兩者都是很好的選擇。

並存句型

A：「我想讓你看見我是一個……的人。」

B：「是的，我看見你是一個……的人。」

A：「我擔心你會看見我是一個……的人。」

B：「是的，我也看見你是一個……的人。」

B：「是的，這兩個都是你，同時可以擁有這兩個，真好……你擁有的，比這兩個還多更多。」

A：「是的，這兩個都是我，同時可以擁有這兩個，真好……我擁有的，比這兩個還多更多。」

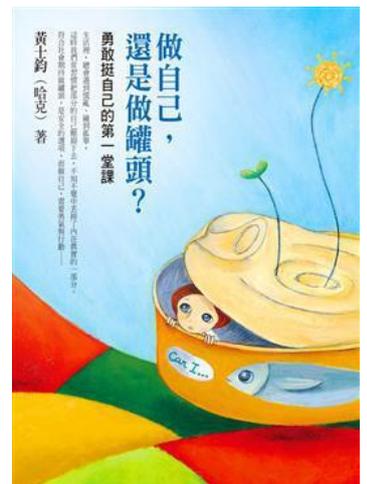
以前面即將上台報告會緊張的事情來當例子：

A：「我想讓你看見我是一個上台報告用心準備，想要表現得很好的人。」

B：「是的，我看見你是一個上台報告用心準備，想要表現得很好的人。」

A：「我擔心你會看見我是一個擔心、緊張、焦慮的人。」

B：「是的，我也看見你是一個擔心、緊張、焦慮的人。」



B：「是的，這兩個都是你，想用心準備表現傑出是你，緊張、焦慮、害怕也是你。同時可以擁有這兩個，真好……你擁有的，比這兩個還要多更多。」

A：「是的，這兩個都是我，想用心準備表現傑出是我，緊張、焦慮、害怕也是我。同時可以擁有這兩個，真好……我擁有的，比這兩個還多更多。」

這個句型看似簡單，可是後座力十足。當我們「不接受的自己」與「喜歡自己的部分」瞬間整合的時候，我們得以維持真實，並且可以著地。這個是我，那個也是我，於是我們有機會不耽溺於自己做得很差的這塊。因為當我的眼睛貼著我做的很差的小黑點，我就只會看見一片漆黑，而看不見我生命中其他的美好與努力，看不見我的生命原來有這麼大塊！

好不起來怎麼辦？

遇到心理或身體的困境時，有兩個解套的方向：一是用行動取代思考，把擔憂的時間力氣拿來問自己：「來做點什麼好？」二是接觸更深的自己，擁有更深刻的覺察與對自己的懂。

我小時候體弱多病，可能是因為這樣，我很怕生病感冒，每回身體一不舒服，就好像天都要塌下來了一樣。結婚之後發現，當夫妻倆一起感冒的時候，我太太偶而難受「唉」一下，其他時候很正常。

被擔心給淹沒了怎麼辦？

從那一刻起，我才知道原來不是全世界的人都跟我一樣，會這樣不聰明的「未雨綢繆」。發現自己感冒了，在一開始只有喉嚨痛的時候，就擔心後來可能會來的頭暈或其他的不舒服，於是我的痛苦就加成了。這就是一不小心自動化地把「明天可能的負擔與痛苦」拿來今天品嚐。這樣的未雨綢繆，讓生活變得辛苦，也讓滿足喜悅的可能被擠走了。

那可以怎麼辦？可以練習的新習慣是：知道我現在有這個症狀，單純地停留在這個知道，然後問自己：「我身體好好的時候，這個時刻、這個地點，我會做什麼讓我更快樂？」然後就去做，以具體行動取代空想擔憂。

當我問自己：「如果身體好好的，我會做什麼事情，讓自己的生活好玩或快樂？」腦中出現的答案是：我可以煮湯給一家子當晚餐加菜啊！然後就開始在廚房裡熬煮排骨玉米湯，在廚房一忙起來，就忘了本來的煩惱了。從心理學的催眠暗示角度來看，人越去想可能接踵而來的身體不適症狀，就越容易出現這樣的症狀。但事實上，身體的病症或不適，並不像我們想像的有一定的流程與先後，所以，如果我們用行動取代了煩惱思緒（也就是觸發進一步的症狀產生的思緒），就有可能跳過不少難受與負擔，更快速有效地康復。

要用行動取代煩惱思緒，就需要先有觸發行動的自我對話問句：「來做點什麼好？」用這個有力量的問句，取代原本的：「糟了，又感冒了，接下來幾天慘……」

為什麼要用行動來取代擔憂的自動化迴圈？從壓力管理的專業裡可以看出端倪來。壓力管理非常強調運動的重要，因為人在運動時，很難同時擔憂思考。你可以想像自己正在棒球場上鎮守游擊位置，如果要接住一顆打擊者擊出的強勁滾地球，你一定沒辦法一邊移動身體手套去接球，一邊還想著本來心裡的擔憂煩惱（如果你在擔憂煩惱，你就會被球打到，而不是接住球、帥氣地快傳一壘）。透過身體的活動，中斷、取代了原有的煩惱迴圈。所以，當你真的能夠花時間去運動時，大腦的擔憂迴圈就自然停了下來，於是有了休養生息的可能。

「來做點什麼好？」是一個典型又好操作的行動引出句型。因為當你這樣問自己時，大腦就會自動去想可以做的事情，而當你開始行動時，原本的擔憂就被擠走了。使用這樣的行動引出句型，持續練習幾次以後，這樣健康的取代模式，會逐漸變成一種不需要思考就能有行動的新習慣。

資料來源：因版面有限，本文僅擷取部分內容，全文請參閱《做自己，還是做罐頭？：勇敢挺自己的第一堂課》，方智出版社。