

◎ 升學相關訊息

以下相關詳細資訊，請參閱輔導處最新消息：

1. **【升學資訊】**：國立台灣戲曲學院、國立屏東科技大學科技農業學士學位學程、臺東大學運動競技學士學位學程獨招訊息。
2. **【特殊選才】**：國立聯合大學文化觀光產業系、長榮大學、大葉大學特殊選才資訊。

◎ 家庭教育文章

憂鬱時，如何應對旁人的「不要想太多」？

作者：蔡宜芳（諮商心理師）

諮商室中，S 漲紅著臉，不斷哽咽著。「你覺得爸爸媽媽都不重視你，甚至連你生了孩子，沒有幫你帶孩子還把你趕出家門，讓你覺得很委屈、很難過...」S 點點頭，用力吸著鼻子，熱淚盈眶卻努力忍著不讓淚水流下來。

連續三週的晤談，我發現 S 在諮商室中，不曾讓淚水掉下來。我忍不住問他，「看你很難過的樣子，但我發現這幾次談下來，你都不會掉眼淚...」「我不能哭，我已經帶給家人夠多的困擾了，哭讓我覺得我很沒有用，哭又不能解決問題...」

「誰跟你說哭沒有用呢？」「小時候我有一次被同學欺負，哭著回家，我媽沒有安慰我，也沒有要幫我找同學算帳，他只跟我說，你就只會哭，沒路用的傢伙。之後我遇到什麼再難過的事，也都不哭了！」「我得了憂鬱症之後，爸爸對我冷嘲熱諷，媽媽可能心裡不是那樣想，但是他說話總讓我覺得心理刺刺的，他跟我說你去看街上，比你苦的人多的是了，你為什麼不能堅強一點呢？」

「所以，媽媽說這些話讓你好自責，每當你難過的時候，你還花了更多力氣在責備自己，責備自己怎麼可以這麼軟弱...」

你也聽過類似的話嗎？心情不好的時候找家人、朋友傾訴，但卻聽到這些回應：「不要想太多」、「別胡思亂想」、「你已經夠好命了！你去看看比你苦的人多的是了」、「哭有什麼用」、「你要堅強一點」等等的話，讓你開始學會不再掉眼淚，學會不再說自己心裡的話，**也因為聽了這些話，你開始感到自責，責備自己的懦弱和不夠勇敢，那時候已經在受苦的自己，又花了更多的力氣罵自己，而感到更難受。久而久之，你開始學會假裝沒事，但心裡卻積著更多的情緒沒有出口。**

可能聽我們傾訴的人很害怕，不知道如何承接他人的情緒，也可能害怕不知道要回應什麼，急著想幫人解決問題或安慰對方，所以就說了「過去就算了」、「不要想太多」這些句點的話，因為通常說了這些，傾訴者就不會再說下去了。

當你聽到「不要想太多」、「哭有什麼用」，可以如何幫助自己？

1.練習不要自責

- 當別人都在怪你的時候，幫自己一個忙——不要連你自己也開始怪自己。
- 當你發現自己在責備自己的負面情緒時，請跟自己說「我現在好難過，這是正常的」，給自己多一些時間，允許自己停留在難過中，不要急著走出來強顏歡笑，情緒的生成是自然而然、不是我們能控制的，負面情緒是正常的，不代表軟弱。
- 或許你會說，別人好像都不會那麼難過，或是難過那麼久，但每個人都是獨立的個體，生理機制、早期經驗、所遭遇的事件和都不相同，需要調適的時間本來就不同。

2.接納自己的情緒，和情緒和平相處

- 每一個情緒都是中立的，都有它存在的意義，但我們往往喜歡正面的情緒，排斥負向情緒。我們的文化從小就被教導男孩子不要哭，哭是軟弱的，或是對一個悲觀的人說你要樂觀啊、堅強一點，明天太陽還是會出來。
- 因為這樣，我的個案 S 對於哭泣有很強烈的罪惡感，當負面情緒出現時，我們急著趕快逃跑、假裝沒事，我們不允許自己展現負面情緒，但卻因此累積了更多的壓力。

3.宣洩情緒，找個好的傾聽者，完整的傾訴、盡情的哭

- 心理治療中，完形治療提到「未竟事物」這個概念以及對人的影響，當影像從背景中浮現，但並沒有完成解決時，便會在個人心中留存「未竟事物」，而造成不可預期的情緒經驗，像是怨恨、憤怒、痛苦、焦慮、哀傷、罪惡感等等。由於情緒未被充分的覺察，只能徘徊在背景中，所以會以許多方式在此時的生活中浮現，因而干擾與他人的有效接觸。[1]
- 如果你發現，某些小事會激起你強烈的情緒，勾起過往那些你以為已經忘記的事情，這可能就是你需要處理的「未竟事物」。
- 當一個人有機會完整的傾訴，盡情的哭，這就是療癒的開始，因為你跟你的情緒在一起了！
- 找一個願意聽自己好好說話、不批判、不急著安慰和給建議的人，好好的感受每個情緒的力量，開始活在當下，學習接納每一個情緒，不再責備自己的軟弱或哭泣，因為，只有在好好的軟弱和哭泣之後，你才真的學會勇敢和堅強。如果你身邊沒有這樣的朋友，拿一張紙寫下來，和布娃娃聊聊，或尋求心理師的協助也是很好的選擇！

參考書目：

[1] 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊旻鑫、彭瑞祥 (譯) (2010)。諮商與心理治療理論與實務(第八版) (原作者：G. Corey)。台北:雙葉。(原著出版年：2009)

資料來源：

[https://yvonne1490.pixnet.net/blog/post/297173988-](https://yvonne1490.pixnet.net/blog/post/297173988-%e6%86%82%e9%ac%b1%e6%99%82%ef%bc%8c%e5%a6%82%e4%bd%95%e6%87%89%e5%b0%8d%e6%97%81%e4%ba%ba%e7%9a%84%e3%80%8c%e4%b8%8d%e8%a6%81%e6%83%b3%e5%a4%aa%e5%a4%9a%e3%80%8d%ef%bc%9f)

[%e6%86%82%e9%ac%b1%e6%99%82%ef%bc%8c%e5%a6%82%e4%bd%95%e6%87%89%e5%b0%8d%e6%97%81%e4%ba%ba%e7%9a%84%e3%80%8c%e4%b8%8d%e8%a6%81%e6%83%b3%e5%a4%aa%e5%a4%9a%e3%80%8d%ef%bc%9f](https://yvonne1490.pixnet.net/blog/post/297173988-%e6%86%82%e9%ac%b1%e6%99%82%ef%bc%8c%e5%a6%82%e4%bd%95%e6%87%89%e5%b0%8d%e6%97%81%e4%ba%ba%e7%9a%84%e3%80%8c%e4%b8%8d%e8%a6%81%e6%83%b3%e5%a4%aa%e5%a4%9a%e3%80%8d%ef%bc%9f)