

想得好，心情好

心理師／楊顯欽

人生總有很多逆境，在逆境之中常常讓人很難不去負向思考，會想到事情如何難解、未來如何無望、無論怎麼努力也不會圓滿。這樣的想法並不完全是錯誤的，因為有時現實就是如此的困難，所謂的負向思考可能是貼近現實的。然而，從結果來看，也會發現無論負向思考是否反映事實，這些負向思考是可能帶來更苦惱的感覺，讓人在壓力或逆境之中，有更多挫折感、失敗感、無用感、無望感，讓人更難處理自身的處境。心理學給予這些思考一個新的名字：「無益的思考」。有一次遇到患者A，A因為中風而左手與下半身行動不便，進而心情低落。面對這樣的處境，讓人覺得憂鬱的理所當然，尤其當關注自身的缺損、不便時，心想著「一輩子都沒用了、沒救了、以後沒希望了」，更讓人的心情掉到谷底。即使情況確實是如此艱難，但也不能否認當想到「一輩子都沒用了、沒救了、以後沒希望了」時，是讓人更低落的、更不能處理當前困難的，所以這是一種「無益的思考」。

相對於「無益的思考」，「有益的思考」則是在逆境之中讓人感覺比較有希望、困難的威脅比較小的想法，讓心情比較不苦惱、比較少挫敗感，比較能面對困境的挑戰。以患者A為例，A把較多的注意力放在自身的缺損，但比較少肯定自己是多麼努力復健，比較沒有看見自己復健的成果。當我第一次看到A時很驚訝，原本想像A應該是憂鬱地坐在輪椅上，但映入眼簾的是A正跟工人一同在做農工，他在他的輪椅上做他能夠做的！A覺得在自己中風後就是全盤皆輸了，但是當帶著他看到他從中風後不能工作到現在可以做簡單工作，他接受自己是「慢慢贏回來」，心情就比較不那麼痛苦了。這就是「有益的思考」。

要提醒大家的是，「有益的思考」並不等於「只進行」正向思考，現實的困難仍是清楚的，但我們試著擁有一些比較有希望的想法，好讓我們更有能力去面對難關。而且在逆境之中，有負面想法其實是可以理解的，所以也不要與他人爭論想法是否合理，但可以用同理的態度討論想法所帶來的結果好壞與對個人的影響為何。評估想法的結果是否符合自己想要的，如果不是便可以調整，而有益的思考就是幫助我們在逆境之中獲得比較好的處理結果。