

大學安身立命 8 帖劑 第二帖：10 月開學，打開心胸，保持開放態度探索世界

心理健康與諮商輔導組 吳淑真臨床心理師

過了九月開學的興奮，來到了十月，若沒打算離開，就學習把心安頓下來，對生命中即將開幕的新經驗，敞開心胸，允許這些經歷在生命中發酵。說的容易，做的難，面對新的角色、新的環境，雖是新的開始，但也可以是舊習性的重複，如何先幫自己準備好，在舊情境發生時，練習採用新的反應模式，避免落入了無限迴圈中。

盧雅從一所名聲不錯的高中，考上大學，來找我進行諮商時，他告訴我說，這一切別人看起來都覺得很美好，只有他自己心裡知道這一切，都非常空虛，因為內心並不知道怎麼準備好面對，主因是在高中，還算小聰明可以唸書，本來和同學關係不錯，某次爭執，造成誤會，使得跟班級同學疏離，搞得高中生活只剩唸書這件事情，心想，到大學還是一樣要把心給封閉起來嗎？香華，另外一個例子，一向是內向的個性喜歡獨處，在人群當中很害羞，不敢主動接觸別人，太害怕別人對自己的看法，太害羞了不敢和人深交，然而看著同學有不少好朋友，聽到別人談論和朋友開心相處的點點滴滴，心裡在想，我到大學還要過這樣子的生活嗎？

盧雅每當在和新朋友認識時，心裡總浮現過往和同學吵架的念頭，心裡很委屈過往同學對自己的誤會，那瞬間念頭的侵擾，影響盧雅在跟新朋友認識當下，心裡猶豫要不要多做自我揭露，遲疑念頭佔據太久，又讓自己裹足不前，退縮了，爾後心裡開始責怪自己的退縮。同學邀約香華去參加迎新晚會，香華想到要跟很多人講話，煩惱不知道該講甚麼，開始猶豫，去了怕尷尬，不去怕孤單，恐懼情緒加劇時，最後就是一個人留在宿舍。

我們都有過難過、挫折、孤單、沮喪、被拒絕的心情，當負向情緒發生時，也會改變我們對事情的想法，進而影響行為。當負面情緒到來，很多時候我們表現得像是被情緒綁架一樣，無力招架，因為我們以為情緒就是等同我們這個人，想要奮力地改變情緒，結果卻一無所獲，更把自己推向無盡的深淵。盧雅內心感到委屈，極力地向同學解釋，香華隨時提高戒備地小心翼翼地和人相處。

情緒其實只是單純反應了發生在生命中經驗的感受，沒有好壞，只有正負、強弱罷了。

然而當負向情緒發生時，我們習慣覺得要做些什麼才行，忘了，情緒調節也沒有好壞，優劣之分，只要增長正向的情緒，削弱負向情緒與事件的連結，學習採用有建設性的行為來處理心情，避免了落入無限迴圈的機會。

我問盧雅及香華，協助他們辨識(1)甚麼特別的想法會誘發負向情緒？(2)哪一個情緒對他/她來說最難忍受？(3)哪一個情緒對他/她來說最容易忍受？(4)自己通常都會做甚麼去平復我的感覺？(5)這些平復感覺的行為，長期短期行的通嗎？我想要使用這些行為嗎？(6)深層底下對自己、他人、生命的內在信念是甚麼，誘使自己讓這個負向的循環持續著？(7)逆向思考，自己所擁有的甚麼樣的想法及信念，幫助自己去產生好的感覺？

了解了想法、情緒、行為彼此間怎麼運作，也就是自我療癒、改變的開始。我們有時會忘了，世界並非是以我中心而運轉著，改變想法有時會比改變情緒來的容易，(這就是我們說的轉念)，在還改變想法前，仍舊需好好照顧自己的身體需求，好好吃、好好睡、好好運動、好好放鬆、與人建立有意義的關係，至少讓身心保持在軌道上，就像是地球圍繞著太陽轉動一樣，參與讓自己有成就感的活動，建立信心。

無論如何，保持開放的心態，持續在生活中覺察情緒不等同個人，對新經驗敞開心胸，保持正念，不評價，單純觀察，假以時日，讓時間慢慢發酵這些新經驗，看到成形中的全新自己。

盧雅每天在睡覺前問自己，自己今天有沒有給別人機會認識自己，也讓自己認識別人，願意自我接露的朋友，自己也冒險揭露一些，然後為自己有所行動表達讚賞。香華學習愛自己，練習看到自己，有很多的優勢可以在關係中貢獻，去慈善機構當志工，因著他人需要自己，剛好練習付出與分享，練習不用害怕被拒絕。

備註：文章中個案的例子，融合多人的困境而成，已經將任何辨識的個人資料去除掉，請勿隱射，若有雷同之處，純屬巧合。