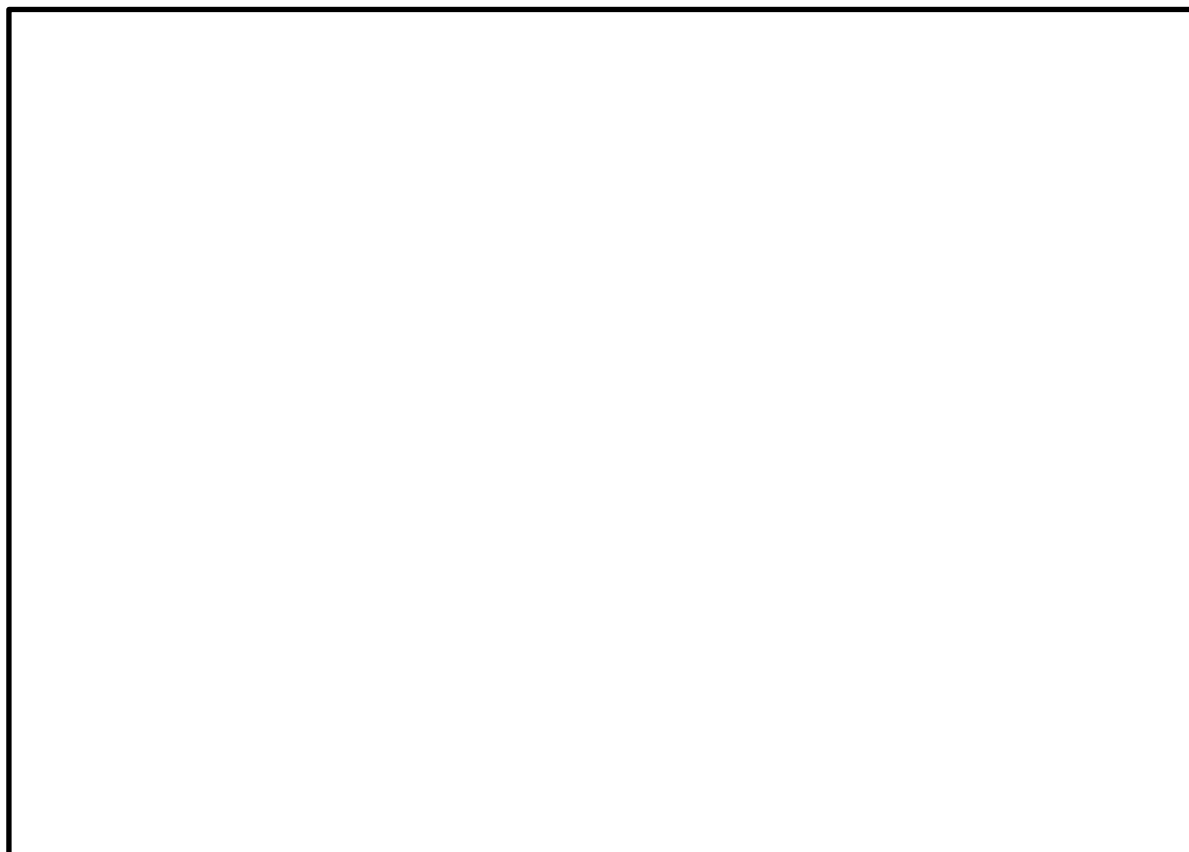




本月主題：生命教育



高雄市 107 年度友善校園生命教育「圖文詩」得獎作品

作者：二年一班 唐煒勛 同學

(有意收藏此張得獎作品的老師、同學，可以找201煒勛同學索取)

與負面情緒或想法共處

我們常常會聽到別人提倡要「保持正面思考」「不要想太多」「不要陷入負面思緒」，但事實是，越抗拒所謂「負面思考」，越容易停不下來地想、想、想。我們的思緒往往是不受控制的，不是想來就來、想停就停。舉例來說，我現在命令你不要想白色北極熊，千萬不要想白色北極熊喔！[給你三十秒不要想白色北極熊] 你有辦法 hold 住不去想白色北極熊嗎？在相關的心理學實驗結果中顯示，當人們越想擺脫某個意念或想法時，往往適得其反，思緒反而越容易陷入那個想法或困擾中。所以我們今天想要介紹另一種與負面想法共存的方法—ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

ACT 的宗旨是幫助人澄清自己的價值觀，讓人不受負面情緒、想法所擾，實踐自己的目標。針對「想法」的部分，ACT 不是改變負面想法，也不是讓負面想法消失，而是改變自己和負面想法的「關

係」，讓我有精力做重要的事：與其讓負面想法纏著我們不放、阻礙我們做事，不如與負面想法共處一室、相敬如賓。至少，降低它的干擾，可以讓我們有機會實踐目標。

ACT 練習方式如下：

1. 找出情緒奧客：

首先，請先辨認一個常來干擾你的想法。例如：對某些人來說，思緒奧客是「我很弱」。每個人的思緒奧客都不一樣，也不見得是碰到什麼失敗，譬如說「我完蛋了沒人要」「別人都不懂我」「都是她的錯」「我真是又醜又胖」「別人一定覺得我很奇怪」「我剛怎麼會做這種蠢事」....等。想好了嗎？想好的話，請大聲地唸出來，用力地相信這個想法是真的。十秒過後，記下你的感受。[是不是覺得心情悶悶的、鳥鳥的？當我們把這些想法內化時，那幾個字變得好沉重。]



2. 實況報導腦內劇場

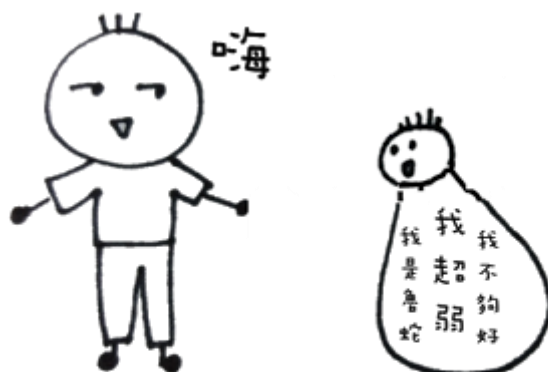
現在，請先在那個想法之前加一句：「我注意到我正在想一個關於『XXX』的想法」(I notice that I'm having a thought of...). 舉例來說，「我注意到我正在想一個關於『我很弱』的想法」(I notice that I'm having a thought of 'I'm not good enough') [雖然這句話很冗，但是否覺得那些文字的力量削減一些？] 當我們直接說出那個想法(e.g., 我很弱)，我們好似把它視為事實，沒有空間反駁這句話。但是當我們 **acknowledge** 這個想法的存在，並且把它定位成「就只是想法、一串文字」，甚至有能力「注意」到思考的過程，我們會成為旁觀者，而不再是深陷其中的受害者。我們並不是壓抑這個想法，而是像播報員一樣，客觀地陳述腦內劇場。

3. 把沉重的腦內劇場變成輕鬆的舞台劇

請試著唱首歌，用「想法」當作歌詞。譬如，我可以用「生日快樂」的旋律唱著「我超級的弱～喔～我超級的弱～喔～我真的超級無敵地弱～喔～真的超級的～弱」也可以試著用某種奇怪的口音來講這個「想法」。譬如，我可以用米老鼠的聲音來講「我很弱」這個台詞 (如果有需要錄音檔的話我也是可以提供啦....) 或者你也可以一直快速重複不間斷地說那個想法，直到那串文字變成無意義的音節。這些方法的目的是在於減輕想法的「重量」：原本討人厭的想法，忽然變得有點好笑。當想法淪為歌詞、台詞、一串字、一串音節，這些想法對我們的影響力會變弱。沉重的腦內劇場，變成輕鬆的舞台劇。

4. 感恩大腦！讚嘆大腦！

我們也可以把大腦想像成一個很愛說話的人。它可能沒有惡意，就是白目一些。當你腦袋忽然飄出「我好弱」這個想法，你可以嘗試把大腦當成一個鄉民微酸它一下。「感謝你的充滿建設性的發言阿」「我真是太讚嘆你的想像力了」「你真的很愛找我說話耶～你一再再長篇大論發表感言了」「親愛的大腦，你好像真的很關心我耶！謝謝啦！」當我們可以把「胡思亂想」的責任歸咎在大腦上，我們比較容易意識到其實這些「想法」真的不見得是真理。我們的大腦不過是個很愛說垃圾話沒有惡意的鄉民阿。



雖然我不喜歡你，但既然你來了，我就和你說聲嗨

5. 幫想法取名字

通常同樣的想法不會只出現一次，所以當它再出現的時候，名字可以協助你快速和它說聲嗨。譬如說，

我將「我很弱」「我不夠好」的想法命名為「魯蛇」。所以當這些想法又飄進來的時候，我會「嗨，魯蛇又來啦。」「這又是一個關於魯蛇的故事...」假如你一直有種「我好醜」或是「我的外貌不夠吸引人」的想法，你可以命名這類的想法為「美環」....以此類推 (還記得小丸子的同學美環嗎 XD)。

其實 defusion strategies 何其多，以上只是一些有趣的例子。Defusion 的重點是協助我們意識到想法「真的就是一串字」。也許是這些字的組合在描述事實，也可能不是。無論是真是假，如果這個想法會阻礙你前進，我們可以嘗試改變它對我們的影響力。你不需要喜歡這些想法，但是你可以給它空間與我們共處一室。

問問自己：

- * 這個想法對我的幫助是什麼？
- * 這個故事我是否曾經聽過？是不是大腦又再跳針？
- * 如果我相信這個想法，我會得到什麼？
- * 這是個有益的想法嗎？還是我的大腦又再啟動垃圾話模式？
- * 這個想法可以幫助我完成對我來說重要的事嗎？
- * 如果我讓這個想法來引導我的未來，會發生什麼事？

負面想法就像一杯水，這杯水的絕對重量並不重要。這杯水多重，和我們拿的時間長短有關。只拿一分鐘，這杯水並不重。拿一個小時，我的手會很酸。拿這杯水超過一天的話，我的手可能會很麻，甚至變得僵硬。雖然這杯水的絕對重量不變，但是時間拉長，這杯水會越變越沉重。」

「其實，我們生活中的壓力、負面想法，就像這杯水。讓負面想法佔據我們一下下，沒什麼問題。再待久一點，負面想法會變得沉重。讓負面想法佔據一整天，我們會感到無力，甚至會像癱瘓一樣，動彈不得。所以，我們要學會適時放下這些負面想法，才能不讓這些負面想法阻礙我們做有意義的事。一首禱告詩（取自 Living with grief after loss）

我們深信在空無的另一邊，

是穩定的力量。

在痛苦之後，會有療癒。

在破碎之後，會有補全。

在憤怒之後，會有平安。

在傷害之後，會有寬恕。

在沈默之後，會有訴說。

在訴說之後，會有領悟。

穿越了領悟，那裡就是愛。 ~無名氏

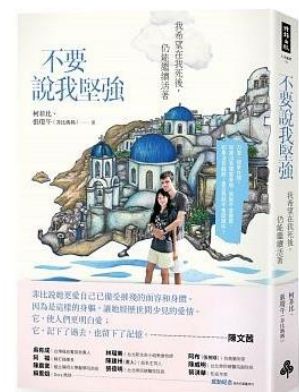
資料來源：有心人事~用心理學破解生活大小事 網站

好書推薦：不要說我堅強

內容簡介(摘錄自博客來網站)：

菲比說她更愛自己已備受摧殘的面容和身體。因為是這樣的身軀，讓她經歷世間少見的爱情。它，使人們更明白愛；它，記下了過去，也留下了記憶。——陳文茜

力恩，我常在想，如果沒有罹患骨癌，我就不會截肢，如果沒



有截肢，是否我就不會認識你？

這是菲比的故事，你不用和她一樣堅強，但可以如她一般對凡事充滿希望！

「我叫柯菲比……喜歡玩音樂，最喜歡的科目是英文……。然後你們也看到了我只有一隻手，是因為國中的時候得了骨癌，就這樣沒什麼好問的……。」這是菲比高二開學時的自我介紹。

13 歲時，菲比得知罹患骨癌；**14** 歲時，她截肢了彈鋼琴的右手；**18** 歲時，她和遠在愛琴海的力恩邂逅；即將 **21** 歲那年，離世前二天，她成為力恩帶著氧氣罩的新娘。離世後，她捐贈出自己的眼角膜，遺愛人間。

我不是機率，我是菲比，就算醫學上的數據再怎麼不好，

我都是唯一的個體，要活出獨一無二的人生。

生命沒有絕對的長，也沒有絕對的寬，也沒有選擇不選擇，如果不能活得長命百歲，我就當自己是一首比較短的歌，還是有一樣的藝術價值。

如果可以活到 **100** 歲，我就把自己人生當史詩一樣寫。

我沒有選擇煙火長什麼樣子，是煙火選擇了我。

我把它們放出去，然後對一切戲劇化的起落感到驚奇。

菲比的生命如煙火般稍縱即逝，絢爛的故事卻足以構成永恆！

14 歲的菲比，骨癌奪走了她的右手，也帶給她永不止息的愛與希望；

21 歲的菲比，疾病奪走了她的生命；亦讓她的善良與勇敢遺愛人間。

不要說她堅強，她與你我一樣，有軟弱有害怕，但因為有愛，支撐她得以勇敢。

白髮送走黑髮，乃人生至痛；但我不能耽溺在悲傷之海，因為我答應了菲比，要把她的故事傳下去，使她得以繼續活在大家心裡。——張瓊午（菲比媽媽）

縱使我能預知我會早早失去妳，我仍然會這麼做，仍會選擇陪著妳，與妳共享那些專屬我倆的點點滴滴。我會愛著妳，為妳奮戰到底並試著為妳成為最好的自己。——力恩（菲比丈夫）

作者簡介：

柯菲比(鳳山高中畢業校友，高中階段曾榮獲教育部 **104** 年特教優質達人)

1997 年 **5** 月 **29** 日生。小學時為資優跳級生，於國二發現罹患骨癌，申請在家教育。後因治療效果不佳，隔年右手截肢保命。升上鳳山高中後，菲比從資優生轉變為資源班學生。即使病情時好時壞，仍努力讀書考上東吳大學英文系，大二開始雙主修社工系。她在大學生活中積極參與校內外公益活動，靠左手寫文章、創作歌曲，屢獲佳績。大二下學期骨癌復發、休學化療。無懼人生挫折的菲比，於 **2018** 年 **3** 月 **4** 日與希臘男孩力恩在病房完成婚禮，二天後不幸移民天堂，捐贈眼角膜遺愛人間。

創作歌曲：〈其實你可以〉、〈今天就是幸福〉、〈不要說我堅強〉、〈我往哪裡去躲避你的靈〉、〈更高之地〉、〈淡淡的幸福〉

張瓊午（菲比媽媽）

新竹女中畢業，淡江大學公共行政系畢業。曾當過兒童美語老師及國小代課老師。**1997** 年帶著三個年幼兒女，隨丈夫舉家遷徙至菲律賓 **Mindanao Iligan City**（民答那峨島伊里岸市）傳道。在菲律賓蘭佬中華中學擔任中文教師；同時在菲律賓國立伊里岸技術學院進修英語教學，並取得碩士學位。