

不再被情緒低潮綁架

「爸爸你會不會有情緒非常低潮的時候？我幫忙做荒野二十周年特刊，去訪問荒野老夥伴時，很多人說你像過動兒一樣，精力充沛，從來沒有看過你不高興，真的嗎？」A寶一邊整理她的訪問稿，一邊問我。

B寶在旁邊消遣姊姊：「那有人像你，三不五時就情緒崩潰！情緒高低起伏好像雲霄飛車一樣。」

我哈哈大笑：「爸爸當然會有沮喪困頓的時候啦！很多人以為我從小當志工，身經百戰，練就一副刀槍不入泰山崩於前目不瞬的功力，其實人都是血肉之軀，我還是會因為被夥伴誤解，被人放鴿子扯後腿，當我們熱臉貼別人冷屁股……偶爾還是會有所為何來不如歸去的感慨，或者可能只是因為身心疲憊，就會沒來由的非常沮喪，什麼事都不想做！」

AB寶齊聲啊了一聲：「看不出爸爸也會沮喪耶！那你如何度過呢？」我笑笑說：「這分為當下的方法跟長期的心理建設兩個層次。每個人或多或少都會有情緒低潮時，最有效的改善方法就是去運動，流得滿身汗時，大腦會分泌所謂腦內啡的神經激素，可以讓我們覺得幸福快樂，重新找回正面樂觀的活力。可是，很可惜的是，有時候我們沮喪時，根本就不想動，懶洋洋捲曲著身體，這時候就要立刻拿出百寶箱，最好我們平常就要準備一個舉手可觸及的抽屜，裡面擺一些我們看了就會很

快樂或很溫暖的東西，比如別人寫給我們的卡片信件，跟朋友家人的相片合照，提醒我們這個世界上還是有很多人欣賞我們，關心我們，除此之外，還要準備一些每次聽到都會很開心的音樂 CD 或是很喜歡的影片，甚至一些不管看多少次都會哈哈大笑的笑話或故事，重點是，這些東西平常就要蒐集，然後擺在一起，因為當我們很沮喪時，根本懶得再四處尋找。」

B 寶提醒姐姐：「不要忘了，最好妳等一下就立刻清出一個抽屜當百寶箱」

我繼續說：「最近看到一個實驗相當有趣，當一個人精神疲憊最好的恢復方法是看一部妳曾經看過，而且很喜歡的影片或影集，重點是你必須看過的才有效。」

A 寶好奇：「爸爸，那你疲憊時最常看的影片是哪一部？」

「羅馬假期還有真善美，窈窕淑女或者屋上提琴手的某些段落我也反覆地一看再看。」

B 寶繼續追問：「除了這些當下的方法之外，你剛提到，還有其他不同層次的心理建設？」

我點點頭說：「蘇格蘭有句諺語這麼說：『辛勤工作決不會致人於死地，人們死於厭煩、心理衝突和疾病，你愈努力工作，愈能保持健康愉快。』的確，肉體的疲憊，只要睡個好覺就可以恢復，因此，所謂累，大概是壓力以及心理上無法及時調適的緣故，當然挫折等心理衝突若沒能化解會直接造成肉體的倦怠感。再來是以盡人事聽天命的心情來看待努力的結果。我們要努力，要認真，



但是對必須成之於他人的事千萬不要勉強，如此一來，我們因為不求完美，也就不會責備他人，同時也就不會傷害自己，慈濟講的『甘願做歡喜受』很有道理。對人有所期待，常常是讓自己心理受傷的最大原因。」

A寶回應：「對別人不要有期待，上次我們討論過。」

我繼續說：「長期來說，要不斷確立生命的意義與價值，讓努力做事的動機來自於自己的內心，而不是希望討別人的歡心，追求外在的虛名或享受，另一方面呢，則是以一天過一天的心情來享受每一個當下的時刻。在一呼一吸的每一瞬間，認真去感受，不必去想以前已有多大的努力，已做多少事，多辛苦，也不必擔心往後還有多少任務多長的路的路途要走(擔心也沒用，未來的臨場表現，不就是現在認真生活所累積出來的功夫嗎?)把睡醒的每一天當作新生命的開始，既然是全新的開始，就不會受到所謂掏空疲倦等負面能量的影響。」

我看著 AB 寶再一次強調：「人不會被累死，只會被煩死，這個煩就是我們的心理壓力，離開相對來說很單純的學校，進入社會後，複雜的人際互動，往往我們必須身兼各種不同的角色身分，要承擔各種的責任，這四面八方來的壓力若沒有找到好方法，養成好習慣，建立堅強的信念，許多人就被煩死了，這也是現在社會上有那麼多人不快樂憂鬱症以及罹患各種精神障礙的人口比例非常高的原因。」

最後我再提供她們一個我一直擺在書桌前的座右銘給他們參考，這是聖方濟的祈禱詞：「請讓我可以去撫慰而不尋求撫慰；去了解而不尋求了解；去愛而不尋求愛；因為唯有忘記自我才能發現自我。」

網路圖片／文章來源 <https://gvlf.gvm.com.tw/article.html?id=58261>

