

## 你有吃心理益生菌嗎？

年節期間是家家戶戶團聚的時刻，透過禮品、佳餚、祝賀，傳遞對彼此來年的祝福。然而對於過去一年的關心與交流，有時卻像是複熱的年菜，令人難以下嚥。

「雅雯表姊升遷了，現在是主管了呢！你呢？」

「建宏去年又換了新車，聽說很好開，你們呢？最近有要換車了嗎？」

「你們小倆口怎麼還沒有小孩？都結婚這麼多年了？」

在華人文化中，為了激勵鼓舞他人或是社交互動，常習慣透過「比較」的方式傳遞關心，難免會令被關心者有種「自己似乎總是不夠好」的挫折感與焦慮感。因此在進入年節之前，預先服用一些心理益生菌，幫忙自己改善心理的消化系統吧！



### 益生菌一：每天正向肯定自己一件小事

人一天清醒的時間約莫 16-18 小時，嘗試每天在睡前花一點時間回顧自己當天做得不錯的部分、達成的小目標或是肯定自己的努力，強化對自己的正向看法。有研究顯示穩定的自我正向回顧，能夠提升自我價值感，以及緩解壓力和焦慮，並改善睡眠品質。

### 益生菌二：接受他人的想法會與我不同

若非惡意的抨擊，我們通常會假定他人是帶著好意關心，只是對方可能不了解我們所處的情境與考量，所以他們會熱心分享經驗或提出認為有用的建議，但那不一定跟現階段我們的規劃方向趨近。而只要體諒他人的心意且不要在團聚的節日裡引發情緒，也願意接納自己有能力為自己做決定，畢竟人生是自己要過的。

### 益生菌三：找出應對的三種可能性

如果面對情境只有一種回應方式的話，將會很考驗天時、地利及人和是否具足，只要條件不對就很有可能無法回應；但如果能夠擴增回應的方法，那麼就會讓自己有選擇的彈性。建議可以參考國際知名的家族治療薩提爾(Satir)學派所提出的人際互動三元素，作為學習應對方式的方案：

(1) **自我**—當關注自我時，可以表達在互動過程中的自我感受，如：「我覺得聊這些讓我有些困擾。」「我現在想休息一下，就先不討論我了，好嗎？」等。

(2) **他人**—當關注他人(也就是對方)時，可以照顧對方的心情，給予同理或支持，如：「謝謝你願意跟我分享這些寶貴的經驗！」、「你當年的情況真的好辛苦喔！」等。

(3) **情境**—當關注情境時，可以客觀地描述自己所遭遇的情況與對方所說的有什麼差異，如：「聽起來你的經驗是…，但我的情況是…」、「除了上述的事情，我還有其他的考量是…」等。

當然應對的方式不會只有這些，鼓勵你可以找到自己的創意方法。

### 益生菌四：建立合作同盟



在家庭聚會的場合中，你不會是單打獨鬥的。如果你有發現自己真的很難面對的情境，請跟你能夠信任的家人預告，可能是伴侶、父母或是某個親戚，請他們適時地幫忙你緩頰，讓你能夠順利度過那個場合。你也可以運用上面提到的關注面向，預先向信任的家人說明你的情況。

### 益生菌五：相信自己的時區

美國有首小短詩(摘錄)寫到：「紐約比加州快三個小時，但這並不代表加州比較『慢』。有些人 22 歲就大學畢業，卻在五年後才找到穩定的工作；有些人已經結婚生子，其他人可能還單身。每個人都活在自己的時區裡，身旁的人看似走在你前面，那也沒關係，因為有些人可能還走在你後面。而每個人的時區都有自己前進的速度，在命運的安排裡，永遠準時。」

不同的時區有不同的日升月落、不同的生活節奏，你只需要遵照自己的步調持續前進，給予自己足夠的休息、養分與愛，那麼你的風景就會為你開展。

日常生活中多多服用心理益生菌，就是一種自我照顧的方式，有助於維持自身心理的平衡與穩定、提升自己面對壓力和挑戰的消化能力。衷心的祝福你：能夠養好心理的消化系統，不論挫折與焦慮何時前來，都能夠與之抗衡。

倘若你需要有專業人員協助你討論、客製化提升你的心理消化能力，你可以撥打員工協助方案(EAP)的專線電話或 email，專家及心理師可以提供專業的協助。

撰文者 / 諮商心理師 張智傑