



記錄情緒波動

「前陣子，心情明明已經改善了，怎麼才過一學期又發作？我快煩死了！」惜字如金的憂鬱男孩，突然怒氣沖沖的質問。

在國中曾因情緒崩潰拒學而被醫生診斷有憂鬱症的他，好不容易熬到畢業後終於病情好轉，未料，到了高中一年級下學期竟然復發。

「所以，你認為把病治好了，應該從此沒問題咯？」輪到我一臉不可置信的睜大眼睛問。

「不是這樣子嗎？不然幹麼看醫生呢？」聲音越講越小聲，但語氣仍聽得出滿腹委屈。

身心狀況時刻變動

有些乍聽有理的思維，如果沒有進一步探究，那麼似是而非的邏輯，反倒成了阻礙孩子直面人生的高牆。

「你覺得只要看醫生把病治好，就不會再遇到不好相處的同學，還是當累了一天放學回家後，沒寫的作業和準備不完的考試，會不傷腦



筋的自動迎刃而解？」未待他回話，我接著追問：「要是任何問題都解決了，就能從此搞定，那麼吃飽後，就不會再餓了？心情恢復開心後，就不會變差？」

「當然不是啦！吼，但這樣時好時壞，真的很煩，超難過吧！」講著講著，眼眶微紅了

起來。我們同時靜默近一分鐘，他才喃喃自語：「那怎麼辦才好？」音量又回到之前水平——超小聲。

事實上，因為人體神經系統對任何感受皆存在「神經鈍化」現象，所以我們的身心狀況其實會時刻變動，只是多半時候我們太忙，沒留意罷了。等

避免大腦過載

文 / 柯書林 (臨床心理師)

圖 / 達志影像

到空檔出現，我們才回神意識到「真開心」「好累呵」「煩死了」。換言之，人生想一勞永逸的處於平穩狀態，還真是個無法實現的痴心妄想。

完整體驗才是人生

「其實，你說『那怎麼辦才好』，是個不錯的提問吔！」順著他低落音量的提問，我也輕聲提議：「要不要記錄你的

日常作息，順便標註身心能量的高低，然後我們一起研究，因為每個人都有屬於自己心情起伏的波動模式呵！」

「記錄日常作息，標註能量高低，這樣會變好嗎？」他又開啟自問自答模式。

「你高一開學那一陣子感覺好轉，其實，正是基於國中後期情緒陷入長時間低落呀！要是國中時一直狀況良好，就無法感受到病情改善的喜悅了。

而『變好的感覺』，必須前面有些不順遂。」我一本正經解釋。

「所以，如果曾經陷入低潮，更容易感覺自己變好嗎？」數理程度向來不錯的他，突然

還複雜矛盾！「面對不容易的人生，能苦笑已經很不簡單。」

「老實說，從古至今，任何人的身心都有起有落。尤其對於身處手機訊息多到爆的現代人來說，更容易讓腦袋老處在過

度飽和的狀態，最終陷入完全不想動的慢性疲累呵！你一定得時不時放鬆思考，想太多腦袋會爆炸，記得感覺快不行時，提醒自己放空呼吸。」

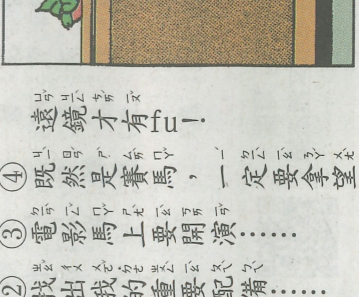
臨床心理師小叮嚀

一心追求成功與快樂，殊不知快樂躲在「憂鬱家」！當挨家挨戶敲門問：「快樂在這嗎？」反而更容易遇上出來應門的憂鬱。

不過，如果願意靜靜在憂鬱家裡待一下，完整感受「啊！這就是憂鬱家呀！吼，真是有夠悶。」說不定一段時間後，快樂就沒來由的跑出來見客。

我真的得謝謝這個跑來怒嗆心理師的學生，當時雖然心情有些低落，但也因而得到寫作

素材，幫我得以壓線交稿。不然，又怎會有按出傳送鍵時那鬆了一口氣的開心呢？



- 遠鏡才有二！
- ① 儀式感很重要。
 - ② 找出我的重要配備……
 - ③ 電影馬上要開演……
 - ④ 既然是賽馬，一定要拿望

譯 / 蔡宜容