

我控制不了自己

文 / 石庭安 (臨床心理師) 圖 / 宇鄉



怎麼辦信箱：

這學期抽籤換座位時，我的好友燦燦剛好坐我旁邊的位子。這個結果讓我們樂開了花，不只下課嬉鬧，上課時也常小學交談。老師發現後，好幾次用嚴厲的眼神警告我們保持安靜。雖然我感到難為情，也告誡自己：「不能再和燦燦講話。」可只要我們倆對到眼，就忍不住偷笑，導致最後「破功」開口，越

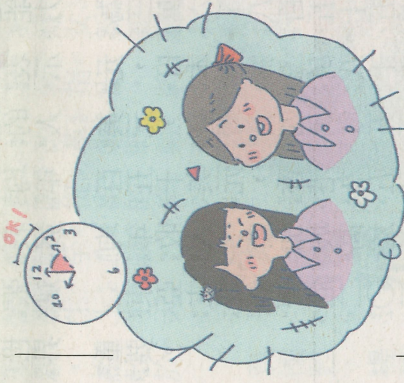
說越多。直到昨天，我和燦燦又犯下同樣的錯，老師這次不再和顏悅色，不只責備我們的行為，還請燦燦和另一名同學立刻交換座位，把我們分開到教室最遠的兩端。和燦燦分開讓我既傷心又羞憤。怎麼辦信箱，我是不是控制力很差？為什麼明明知道不能違反班規，卻做不到？

小黛敬上



精靈心法

多巴胺會強化人對歡樂事物的注意力，一旦大腦辨識出可能有趣或刺激的



對大腦來說，多巴胺的

訊號「多巴胺」。放能讓人感知「愉快」的快樂感，則是因為大腦釋

一般來說，「想專心上課」的想法，由大腦「前

得你進退兩難。兩種力量牽引，所以才顯

精靈有話說



情況，會自然被牽動，這和「注意力調節」有關。對孩子來說，與朋友互動帶來的即時回饋，往往比課堂內容有趣，也更吸

想避免這種情況，可以在那個瞬間給自己多一些空間和時間。例如試著在同儕靠近你時，感受「想回應」

其實不知道該怎麼做，反而更容易被身旁的聲音吸引，無法集中注意力。

制同時發揮，「想快樂」的感受來得更快，導致你意識到不對時，話早已說出口。

作用相當迅速，所以「即時回應」才這麼吸引人，也很難忽略。「忍不住」

引人。不過，要是能察覺分心的瞬間，並學會再次集中精神，大腦就能建立新的連結，讓「專心」這件事，變得越來越容易。



這麼做，會發現你不是無法掌控當下的選擇，而是需要更多時間讓大腦學會：在不同時機，做「正確」的選擇。只要不斷練習覺察，相信你一定能逐漸穩定，不再衝動。

覺，越有機會制止自己。如果覺得這樣太難，你可以提前安排「可說話的時刻」。當你預先知道某個時段能開懷的談天，大腦就比較不急著把握每個能說話的機會。