

## 蝸牛啊！請帶我去散步吧！

心橋

被一隻蝸牛帶著去散步，是怎樣的滋味呢？我不曾體會過；不過，倒是有篇文章可以和你分享。

曾經讀過一篇文章，作者以第一人稱的口吻描寫牽著蝸牛去散步的過程。他是這麼說的：「基於上天的授命，我正牽著一隻蝸牛去散步。蝸牛牠走得好慢好慢，任憑我催牠、拉牠、呵斥牠，牠還是不為所動；拿牠沒輒，我只好跟著牠的腳步……就在這極度緩慢的散步過程中，我忽然聞到了花香、感受到空氣的沁涼……啊！這樣的感覺，不曾有過，正因為我跟在蝸牛の後頭，才有這樣的體會呀……！」

走在蝸牛的前面，作者感受到的是無奈、煩悶、生氣；然而，走在蝸牛的後面，作者的體會卻是大異其趣。同樣都是和蝸牛一起散步，為什麼會有這麼大的不同？

賣個關子，聰明的你，想看看！

簡單的故事，傳達出「認知取向心理諮商」及「理性情緒心理諮商」的要義。這兩個心理諮商理論，都強調：「人們的心理困擾、不適應，都是因為人們將自己陷在狹窄的思考空間裡。」也就是說，人們用單一、沒有彈性的眼光，在看自己的生活遭遇，最後產生情緒上的痛苦。白話說來，就是我們常說的「鑽牛角尖」。

常見的例子譬如，一個總是帶著有色眼鏡「這個世界沒什麼好期待的」的人，總是會忽略生活中的驚喜；最後總也會得到一個結論「是啊，我就是這麼無奈地生存著」。如果疏於覺察，反覆迴繞在這樣的思路密室裡，往往會有憂鬱的狀況出現。

話說回來，同一隻蝸牛，同一段路程，同一個散步人，為什麼前後兩段的心情差別這麼大?正是「角度」的不同啊!

如果說用「多元的角度」看事情，會對心情有這麼大的影響;那麼，下一次，當你心情不好時，可以用那些方式來處理呢?找個人談談，聽聽他們的看法;找本書看看，了解其他人的想法……都是增進多元角度看事情的方法。總之，「走出這間思路的密室」就對了!

看來，趕走壞心情，似乎沒那麼難!看來，促進好心情，似乎是容易的!

或許，說不定那一天當你心情不好時，邀請一隻蝸牛帶你去散步，你也會有另一番體會!

2010/09/27