

## 一念之差，解放自己

◆ 陸洛

某天晚上，家人相約去大賣場購物，為了 K 完手上的這本推理小說，你決定獨自一人留在二樓的書房。聽著眾人出發、前門關上的聲音，之後一切歸於平靜，你也再度陷入書中錯綜複雜的情節之中。不知過了多久，忽然從一樓的客廳傳來一陣玻璃破碎的聲音，是那隻放在沙發桌上的水晶花瓶！怎麼回事？

這雖然只是一個虛擬情景，但你若是身歷其境，定會有所思，有所感，及有所為的。在課堂和演講時玩過許多這樣的遊戲，答案還真是不一而足。有人說「有小偷！」，有人則懷疑是靈異現象！也有人認為是老鼠撞到了桌子，或者野貓偷溜了進來；還有人覺得自己可能看小說太入神了，居然沒有聽到家人回來的聲音，而花瓶極可能是家人不小心打破的……。凡此種種，當然都有可能，但關鍵是，做了上述的猜測之後，我們又會有什麼感覺呢？

擔心遭小偷的人不禁緊張起來，趕緊將書房門反鎖，打電話報警；當然也有藝高人膽大的，拿了棒球棍要下樓教訓竊賊；懷疑自己「撞鬼」的人則不僅緊張，簡直是心驚肉跳，完全不知如何是好，只能將自己所有「認得」的神祇請出來護駕了；認定老鼠或野貓是罪魁禍首的人則常覺得惋惜和懊惱：「該死的老鼠（貓）！這只花瓶可不便宜，我還得去清掃。哼，看完這節

再說吧！」認為家人已回來的人大概只有惋惜花瓶，倒不必懊惱自己還要清理殘局了。

這個小小的演練，說明了很重要的一個現象，即人有所念，始有所感，方有所為！易言之，一件事發生後，是我們對它的解釋（「念」）決定了我們的「感受」，再引發我們的「行為」。但是，日常生活中許多事情其實是曖昧不明的（如上述的花瓶事件），幾乎都有不止一種的可能性。而換一種解釋，便換了一種心情，也可能換了一種行為模式，簡直是易如反掌！其實，生活中諸多的「煩惱事件」、「壓力事件」、「挫折事件」不也正同此理嗎？事件是人界定的，那麼一念之差，你也可以解放自己，所需的只是換一種思考方式而已。

你不妨透過下面這項小測驗來辨識自己習慣性的思考模式。這項測驗共有五題，每題均是一個常見的生活情境，請你依自己的情形，從 A 和 B 中選一個你偏好的解釋。

1.你忘了男（女）朋友或配偶的生日

A 我總是記不住別人的生日

B 我最近煩惱的事情多，所以忘了

2.你借圖書館的書，逾期未還，被罰了五 0 0 元

A 我常常忘記還書，真要命

B 我最近工作太忙，所以忘了

---

### 3.你覺得心情不佳

A 我從來沒時間放鬆一下

B 我這個星期真是特別忙

### 4.某個朋友的話令你很難過

A 他從不考慮別人的感覺，老是隨便發作

B 他今天可能心情不好，拿我出氣罷了

### 5.你在假期中變胖了，又瘦不下來

A 長期來看，節食好像沒什麼用

B 我嘗試的節食方法沒有用

以上的五個答案中，如果你選 A 少於 B，則你是「樂觀型思考」的人；若是你 A 選多於 B，則你是「悲觀型思考」的人，兩者最大的差別在於，樂觀者認為困難和挫折是暫時的、外在的、可以克服的；而悲觀者則認為困難和挫折是永久的、內在的、無法改變的。但是，正如本文起始的「花瓶事件」，壓力常常是曖昧事件，是可以做多種詮釋的，而「開心」或「憂心」皆在一念之間。或許當悲觀的人試著作些樂觀思考時，他（她）的主觀世界也就隨之改觀了。可謂之，談笑間，壓力灰飛煙滅！

（本文作者為國立台灣大學工商管理學系/商學研究所教授）