



反思的力量

撰文者：陳婉璇心理師

很多心理師都提到，自我覺察的重要性，甚至心理治療的過程，也是在幫助個人深層的自我覺察，然後從中得到放鬆跟解脫，然而“覺察”到底是什麼？

覺察，現在也常說“反思”他就字面上的意思就是反過來，將焦點放在自己身上，然後思考，自己怎麼了？這個怎麼了，涵蓋：想法、情緒、跟感受。反思有什麼好處？

我們的大腦涵蓋：高層次腦（皮質），低層次腦（邊緣系統）以及左腦跟右腦，反思其實就是幫助我們整合整個大腦的訊息，然後重新理解甚至還原事情的真相，我常用整理抽屜來譬喻，就像是把一個塞滿雜物的抽屜重新整理，該丟的丟，該留的留，同類型放在一起，以及重新知道自己擁有哪些資源，更挪出空間，存放其他的物品。所以他的好處就是，混亂的感覺，得以重新整理，擁有新的認知，簡單說：可以把未知，跟好像知道或不知道的事物，通通能夠清楚，清晰，以及被放在已知的狀態，心裡會頓時感到舒暢，壓力也會減緩許多。

那該如何做到反思呢？有三個部分：

要提到三個部分之前，要先說明我們大腦有分成“左腦”跟“右腦”，當然大腦跟練功一樣，你常常使用哪一邊的腦，你的某種功能就會特別強，容後再另闢文章說明。

先談談右腦功能：非語言、全面性、經驗性、視覺-空間、擁有強烈的原始情感跟情緒、身體各部分的整合功能、社

會認知能力以及心智直觀，訊息屬於自傳式。

左腦的功能：語言、線性、邏輯思考、因果模式、是非對錯二分法的思考。

反思的第一個部分就是左右腦的合作，方式就是透過左腦的語言能力，要幫忙說出右腦的混亂情緒。

反思的第二部分就是上下的串連，也就是將被邊緣系統接受的情緒，提升到大腦高層皮質區，進行再次確認的過程。

反思的第三個部分就是將不同時間的經驗，透過自傳描述，做一個串連跟安排。

以上就能還原訊息跟自我的全貌，因此未知便已知，壓力就能緩解。

舉防疫的例子：當我們確診一個個案時！心中的驚慌非常巨大，那就是邊緣系統啟動，然後右腦開始透過情緒感知去感受這些訊息所帶來的震撼，然後當我們抽絲剝繭的去說出這個案例的確診過程時，我們已經將一開始的驚慌從邊緣系統的刺激當中提升到高層次大腦中去試圖冷靜下來，此刻左腦開始說出確診案例的發現過程，在說的時候也透過左腦邏輯能力，開始建構時間順序，這樣的推演，也回饋高層次的大腦一種安定的訊息，這就是從左右到時間到上下的整體整合過程。

其實！每次看到指揮中心那全面整體跟清晰的過程，就彷彿大腦又被安撫了一下，指揮中心就像是大腦的各個部分，合作無間的一起撐起這一段難熬的時光，但大家不要

忘記，其實真正的指揮中心就在我們的大腦當中，只要左右腦合作，並且當邊緣系統開始緊張感要被激發時，關掉電視、聽聽放鬆音樂、深呼吸，回到高層次皮質區，然後把訊息整體全面性的整合，這反思的力量，就能穩定自己，而壓力得以緩解。

如果自我對話很困難，我建議大家就寫一篇文章，或者找一個人讓你說一個屬於自己緊張的故事，當你說完後，你的大腦也重新做了一趟反思，但切忌聽的人練習不要打斷他喔！

以上，提供給各位，在這一段與病毒共存難熬的時刻，提供大家，自己提升的一個方向。

Line : [acorns2020](#)

電話 : [0958005526](#)