



施以諾心靈維他命

傷心的人別聽慢歌?! 該怎麼面對令人傷心的話語?

撰文◎施以諾博士

傷心，是現代人常有的心情狀態，畢竟現代人生活壓力大，有時還得面對各種對自己不公平的言論。該怎麼紓壓？怎麼面對傷心的情緒或令人傷心的話語？是值得探究的議題。

音樂有療效

五月天有首很受人喜歡的歌《傷心的人別聽慢歌》，在本月所播出的《維他命施》中，我訪問了年輕一輩的知名精神科職能治療師、桃園廣播電臺《音樂處方箋》節目主講人吳佳純，跟我一起談談在臨床醫療上「傷心的人別聽慢歌」這句話是否成立？

在節目中，我們兩位不同世代的精神科治療師，有著莞爾的互動與對話，一同對傷心的人該聽慢歌與否，有著有趣的詮釋。討論到醫療上，當一個人

處於心情低潮時，音樂的快慢，確實可能是一首曲子影響人心情的因素，但卻不是唯一的因素，包括歌詞的內容，以及這首曲子過去給每個人的不同經驗，都是可能的影響因素。我們還特別以讚美之泉的知名詩歌《最珍貴的角落》為例子，說明音樂可以對人心的療癒效果。什麼音樂最有效？其實因人而異，且往往自己最瞭解自己。

回應的藝術

此外，關於如何面對令人傷心的話語？特別是在社會上某些總是愛批評您的人。我在這個月的《維他命施》亦分享了「你沒有義務一一回應所有愛批評你的人」的這個觀念，並在節目中提到一個故事，說曾經有人問一個智者：「為什麼某人常罵您，您卻都不在意？」那位智者回答：「如果有人送你一份禮物，你不接受，那禮物最後能歸誰？」那人回

答：「當然歸回到送禮者的手上啊！」那位智者接著說：「我就是這樣處理某些人對我的漫罵，我無需回擊，只要拒絕接受、不隨之起舞，則那些漫罵自然回到那送出漫罵者的身上，傷到的是他自己。」

節目中我所引用的這則小故事，其實也常活生生的發生在您的職場、生活環境週遭。當然，「不回應」並非處理人際批評的萬靈丹，有時，必要的澄清與說明是必要的！但是你也實在沒有「義務」要去一一回應所有愛批評你的人。一來，那樣只會讓你的人生落入空轉，讓您陷入被批評的怨憤情緒，進而情緒化的把時間都用在，思想該如何去回敬那些愛批評你的人，但偏偏人一天的時間就是二十四小時，若一一回應所有愛批評你的人，將易使您一事無成。

再者，若是別人對您的批評確有其事，重點就不在回應與辯解，而是修正自己的缺點；但有時別人的批評並不是您本身有問題，而是對方出於對您的嫉妒與心防，正所謂「不遭人嫉是庸才」！如果您在專業領域裡，都沒有人要批評您，或許您反而才該檢討自己的價值與進取心。

《聖經》上提醒我們「言語多，就顯出愚昧。」（傳五3）、「你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。」（西四5）你沒有義務要去一一回應所有批評你的人！我們其實沒有那麼多時間，也沒有必要。做完必要的說明之後，把時間用來讓自己的人生繼續向前進。



親愛的朋友，您常感到傷感嗎？找些您喜歡的音樂、詩歌來備著，難過時拿來療癒自己的心，節奏快慢不見得是唯一重點，重點在於對您自己有效；並學習在面對某些不必要的批評時，告訴自己做了適時、適度的必要澄清就好，但沒有義務要疲於奔命的一一回應之。如此，才不會一直陷入不必要的負面思維裡，您的時間運用也才能更有意義。

「施以諾的心靈維他命」，天天都給力！📺



 YouTube



 分享  訂閱  打開小鈴鐺

頻道播出時間：

週一至週四、週日 21:00 (首播)

週一至週五 9:00、13:00 (重播)