不是黑，就是白，我的世界沒有灰色地帶？-

五步驟帶你用彈性的角度看待挫折

撰文/黃旻

「丸尾對進入大學後的課業表現要求非常高，期中期末考前總是努力的 K 書，在他心中，得到前三名的書卷獎才表示是個有用的人、人緣也越好。然而，在這次的期中考，他的表現沒有達到理想，從班上前三名掉至第五名，對此他非常難過，每天悶悶不樂，覺得自己是個沒有用的人，也擔心別人因為他的表現不如以往而逐漸疏遠他，儘管他身邊的朋友仍不斷的安慰他。」

上面例子中的丸尾，習慣以名次來斷定自己是不是有能力，也會將自己的表現與人緣劃上等號，因此，當他面臨挫折時，便會一概地否定了過去好的時候，也深信同學會因為成績下滑而與他疏遠。看到這裡，不妨試著想想，過去的成長經驗中，有沒有過表現結果與預期不符時候，那時候的你是如何看待遭遇到的挫折？會不會耿耿於懷甚至否定過往的一切努力？會不會認為沒有達到理想的期待便表示失敗？

黑與白的世界：二分法思考

你的生活中，是否會習慣地以表現結果來斷定付出值不值得？當表現與期待相符時，心情開心的彷彿火箭般直升天際；而表現與期待背道而馳時，心又無力的如同潛水艇般潛到海底深處。如此大起大落的心情起伏，可能與如何看待表現結果的方式有關，當戴著只有成功或失敗的眼鏡，會發現世界上只有成功與失敗、只有 0 分與 100 分。

心理學家 Beck 提出自動化思考的心理學概念，自動化思考指的是人們傾向以習慣的思考方式解讀事情，有時候自動化的思考方式可能衛生活帶來困擾，自動化思考的其中一項為二分法思考（Dichotomous thinking），二分法的思考方式指的是傾向以對與錯、黑與白、是與非等思維解讀事物，若時常以二分法的思考方式看待所做的努力，可能會感受到人生只有成功或失敗，忽略了過程中可貴的付出與努力。

二分法思考與生活

以下舉出幾項生活中以二分法思考方式解讀挫敗經驗的例子：

(1)情侶吵架：他跟我吵架，代表他不愛我；他如果愛我，就不會跟我吵架。

(2)遲交作業：我有按時交作業，表示我是個負責的人；如果我遲交作業，代表

我是個失責的人。

(3)聚餐沒被揪：他們約聚餐沒揪我，一定是因為不想跟我當朋友；如果有揪我，代表他們有把我當朋友。

在看了上述的例子後，會發現這樣的思考方式為思考時傾向「如果不是…就是…」，有可能會掩蓋了事件本身的真實性，使我們的眼光僅有成功與失敗。舉第一個例子為例，例子中將情侶間發生爭吵的情況與對方是否愛自己做思考上的直接連結，然而，情侶之間會發生爭吵，可能的原因有千百種，並非完全等同於對方不愛自己、討厭自己了，愛與不愛也不能只以兩人間是否發生爭執來斷定，可能還有更多的判斷因素；至於第二個例子中，將是否準時繳交作業與負責任劃上等號，倘若準時交出作業便代表是個負責任的人，未準時則代表失責，然遲交作業可能存在許多不同的原因，比如：在繳交作業前因生病而無法準時交出。因此，負責任與否也並非可全由單一事例做斷定。最後一個例子中，將同學聚餐沒約自己與是否被對方視為朋友做直接地連結，如同上述兩個例子，這樣直接地二分法思考或許能先暫停下來，思考對方沒約自己會不會有其他的原因。

如何跳脫二分法思考

二分法思考可能限縮了解讀結果的廣度，那麼，又能夠如何嘗試跳脫二分法的思考方式，以更具彈性的思考角度看待生活中所面臨的困難與挑戰？以下列舉幾點供參考：

(1)將內心如何看待結果的想法記錄下來。

(2)檢視有沒有存在二分法思考。

(3)問問自己，對於結果的解讀上能不能有其他可能性。

(4)回想過去在面臨類似的挫折時，當時是如何度過。

(5)將過去度過挫折的方法與如今面臨的情境做對照，找出可行的方法。

步驟如下：

1.紀錄：
我沒有被選上系學會幹部，一定是我能力不夠是我能力不夠。

2.檢視：
沒被選上 → 能力不夠
有被選上 → 能力很好

3.其他可能性：
沒被選上，可能也跟適不適合有關係。

4.過去的成功經驗：
換個思考方式、找其他替代的選擇…等。

5.找出可行方法
我的能力在不同地方也能有所表現，其實沒有自己想的糟。

不妨試著在下一次挫折時，依循步驟練習，檢查看看腦袋裡有沒有正以二分法看待眼前的挫敗，或許能找到屬於自己獨一無二的彈性思考，也會意外地發現，原以為的失敗與挫折，不再那麼直接地解讀為負向的結果，漸漸地看見失敗之外不同以往的收穫。

參考資料：

修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘（譯）(民 105)。諮商與心理治療：理論與實務（原作者：Gerald Corey）。臺北市：雙葉書廊。