

復康教室－「情」朗天地(二)



「人生總有歡喜，難免亦常有淚」，這句歌詞正道出了人的情緒是常有變化的，沒有一種情緒是絕對主導的。究竟一情緒是從何而來呢？在上期的「復康教室」，我們就與大家分享個人負面情緒是與九種“思想陷阱”之思考模式有很密切的關係。然而除了“思想陷阱”，“不良的思想規條”也是引致“思想謬誤”的主要原因。今期復康教室將介紹甚麼是“思想規條”、在“不良的思想規條”下所引發的危機及如何跳出思想規條的框框。

甚麼是“思想規條”？

因應每個人累積從成長中的各種生活經驗，加上自己個人的觀點，漸漸形成對個人自己、別人的期望及對事物的見解。這些期望與準則結合成不同的個人思想規條，也就是用來量度自己及別人的標準尺。以下是“思想規條”的一例子：“我是一位盡責的員工，我一定要完成上司給我的所有任務。”

作繭自綁－思想規條下的危機

就以上例子，如果你認為要做一個盡責的人，就一定要完成上司給予所有任務的話，那麼你必定很大機會要求自己必須完成上司所給予所有的任務，否則就反映你是個不盡責的人。雖然完成上司給予的任務，一般來說是合理的工作期望，但過度硬性地跟從，卻不給予自己任何彈性空間處理的話，當這些個人思想規條與實際處境出現不協調時，當事人便會容易面對困局，並個人情緒健康受到不良影響。

