

破繭而出—跳出思想規條的框框

越少彈性調整自己的思想規條，越多作繭自綁的機會，我們生活的快樂指數便會下降。“停一停，想一想！”當我們發現某些思想規條是不合理時，便需要為思想規條另立新方向。

想規條另立新方向。

例：「如果我要人幫忙，我便是一個沒有出息的人！（舊有規條）」。

「有需要時找別人幫忙也是很正常，世上沒有人能辦妥所有的事情啊！（修訂後的新規條）」

以下教你運用心戰口訣打走你不合理的思想規條：

心戰一【寬鬆一尺，開心一丈】

凡事不要過份執著，問自己：『繼續執著下去，對自己及他人會有甚麼影響呢？』適時提醒自己：『退一步海闊天空』。

心戰二【打破傳統，與時並進】

有些規條是我們從傳統文化潛移默化下接受下來的。若我們堅持把傳統的觀念套用在現實生活中，或會給自己和別人帶來很多矛盾及苦惱。

心戰三【善待自己，放輕責任】

把規條看成一些絕對的標準和責任，並認為若未達標便是徹底的失敗，會為自己和別人帶來很多壓力。

心戰四【善待他人，切莫強求】

若不自覺地把自己的一些信念及價值加諸別人身上，想別人遵從我們的標準，一旦別人無法遵照我們的標準時，我們會感到不快及不滿。

心戰五【規條我定，修訂亦然】

既然思想規條是由我們自己訂立的，當然也可以由我們去改寫。如果因自己的規條令自己或別人過份受壓，你願意『選擇』去改寫你的規條嗎？

參考資料：

黃富強 (2005)。《走出抑鬱的深谷——「認知治療」自學/輔助手冊》香港：天健出版社。