

筆下心澄：語言的力量

最近，我與王小姐會面。她是一位聰明且有能力的人，但在交談中，我注意到她的言辭中充滿了負面的詞彙和表達。她經常使用「太難了」、「這不可能」、「我做不到」、「今天是災難的一天」這樣的語句。這些話語似乎讓她自己陷入了一種壓抑和沮喪的情緒中。

語言的影響力遠超乎我們的想像。它不僅是溝通和表達思想的工具，更是塑造我們思維方式和情感狀態的重要因素。當我們說出某些話語時，不僅影響到聽者，也深深影響到自己。例如，我們經常說的「心很累」、「工作好辛苦」、「人生好慘」，還有「討厭上班」、「討厭下雨天」等。當我們經常使用負面詞語時，大腦會逐漸形成一種負面的思維模式，從而削弱我們的意志力和行動力。認知行為療法中的「自動思想」（Automatic Thoughts）概念指出，這些想法往往是習慣性的，不自覺間就影響了個人的情緒和行為。

在與王小姐的對話中，我嘗試引導她使用積極的語言。例如，當她說「這太難了，我做不到」時，我建議她換個方式：「這是一個挑戰，我會盡力嘗試。」希望這樣的微小轉變，會為她帶來不同的心理效應。

積極的語言不僅能夠提升自己的心理健康，還能傳遞給他人正能量，改善我們的人際關係。讓我們從今天開始，多說積極的話語，對自己進行積極的肯定，例如，每天早上對自己說「今天會是美好的一天」，或者每天晚上對自己說「我今天做得很好」，經常對自己說「我能做到的」，我們的大腦會逐漸形成一種積極的自我認知，使我們更有動力去追求目標和克服困難，創造更加美好和充實的生活。

撰文：青山醫院精神健康學院病房經理黎明華

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-07-01)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60252420>