



轉向幽默：一場行動的心理實驗

心輔組 錢靜怡諮商心理師

「我們無法改變過去所做的事，但我們可以決定這首歌該如何唱完。」——《陽光女子合唱團》

當生活壓力如沈重的低音襲來，與其坐以待斃，不如主動為困境譜一段幽默的變奏。現實治療大師威廉·葛拉瑟（William Glasser）提出的「整體行為車」（Total Behavior Car）告訴我們：雖然情緒與生理反應（後輪）常讓我們感到無力脫身，但主導方向的關鍵，始終掌握在我們能主動選擇的「行動」與「思考」（前輪）。

當你感到被焦慮泥淖困住時，試著轉動前輪，策劃一場「幽默行動」，讓生命之車重新校準方向：

轉動前輪：四個幽默行動的「調適實驗」

1. 重新定義苦難：受害變身編劇

與其默默承受壓力，不如主動為困境命名。就像把 2 月 23 日的開學日定義為「年度最強災難片」，由全國學生「含淚演出」。當你將痛苦「戲劇化」，你便從受苦模式切換到觀察者模式。正如同學們將如山倒海般的計畫要執行及反覆失敗的研究過程定義為『生存極限挑戰賽』，這種自嘲並非逃避，而是透過改變思考前輪，重新拿回主導權，看見了自己在高壓下的韌性與力量。

2. 以行動驅動生理：選擇大腦轉向

行動前輪能直接帶動生理變化。當你在宿舍焦慮空轉時，與其癱著滑手機，不如給自己五分鐘進行一場「破格演出」。曾有同學因英檢壓力爆表，突然站起來向室友誇張地模仿川普的演說，這場即興劇產生的生理興奮與笑聲回饋，有效地切斷恐懼的迴圈。

3. 外化壓力：與它握手言和

試著將壓力「人格化」並與它對話。對它說：「嘿，我知道你擔心我讀不完，但現在你吵得我無法專心，請先在旁邊坐一下，

等我看完這篇文章再回來找你。」當你開始與壓力對話，就能從混沌茫然的場景中抽離，不再是那個驚慌失措的小角色，而是那個能冷靜安排壓力『退場休息、保持惦惦』的大導演，讓原本混亂的心理節奏，回到你設定的軌道上。

4. 捕捉微小荒謬：校園尋奇實驗

給自己安排一場校園尋奇，找出三個「瞎到發笑」的小細節。在成功湖畔，觀察那群隨時準備對你發動攻擊的鴨子，觀察那隻正努力在廁所裡『刁走肥皂』準備回樹上洗澡的小松鼠，看著教授投影幕上那個尷尬的選字錯誤、或看著雲平大樓朱銘大師的雕塑作品「飛撲」，同學們總是刻意避開不從中穿越，深怕穿過去就會被當的成大生們（這裡也常是畢業生拍照模倣動作的打卡點）。當你開始思考，將行動聚焦於尋找樂趣，原本沈重的壓力消散了，生理的緊繃也鬆綁了。

選擇，讓車輪轉動

現實治療的核心不在於消除壓力，而在於「重新選擇」。幽默不是逃避現實，而是有意識地轉動思考與行動的前輪，讓卡死的生命之車重新出發。今天，你想選擇哪一種變奏來唱完你的這首歌呢？



圖片來源：

https://www.instagram.com/p/CeDu871pZai/?img_index=4