淺談心理建設之重要性

小兒外科 巫堂鑒主任

現代人生活繁忙，如何應付外來刺激成了一項重要的課題。許多因神經緊張而致病的人，往往未能認清病源，以為是器官性的毛病，一再進出醫院要求醫師作各種詳細的檢查，甚至施行手術；在經過一連串不必要的診療後，自認為的一些症狀（如頭痛、抑鬱、疲倦）才因心中釋然而癒。因此，醫師常忠告求診者：「除了醫藥治療外，心理的建設更為重要。」

當我們過度疲勞時，神經會發出「需要休息」的警告，此時只要適度休息，許多症狀就能不藥而癒。短暫的神經緊張是無法避免的，也是一種正常的心理反應，但若長此以往，神經的閥值降低，反而會變成神經衰弱而過敏，在多想和少知的氛圍中會痛苦不堪。敏感是音樂家和詩人必備的性格，因為這類型的人多愁善感，敏銳地觀察生命的美麗，繼而寫出不朽的樂章和詩篇。一旦我們查覺自己有神經過敏和易於疲勞的傾向，就應截長補短去蕪存菁，將敏銳的觀察力運用在重要事務上，不要在無關宏旨的小事上浪費精神，如此方可因心曠神怡而豁然開朗。我們需設法訓練神經系統，不讓它破壞我們愉快的生活，進而控制它來幫助我們踏上成功之途。

世間幸與不幸沒有絕對標準，端在一念之轉，能轉身便能海闊天空魚躍鳶飛；「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉，心能轉境不隨境轉！」遇到困境要能轉不可鑽，鑽牛角尖則空間愈狹窄終至窒息。「理會是非遣，性達形跡忘」、「神歡體自輕，意欲凌風翔」，有柔性、有原則，「轉識成智」，把不好之念轉化成美善之舉，「轉迷成悟」把無明迷思昇華為般若智慧，開發自我，則世界將更開闊，生活將更愉悅！