

諮商心理師教你利用「轉移注意力」保護自己

本文節錄林仁廷諮商心理師

「注意力」是怎麼運作的？

我們的大腦每天接受數以萬計的訊息，再進行整理與判斷，也就是產生「認知」。一開始從感官接收訊息（如耳朵聽到什麼），聽覺傳至大腦後由額葉進行解讀，並判斷它對個體有什麼意義，如果發現對個體影響不大（如邊桌他人的閒聊），就會把訊息設為背景（判定為噪音），下次碰到類似的情形就不會太留意。

「注意力」在認知過程裡是一道評篩，區分哪個要處理哪個不處理，否則個體會累死。它像是相機窗框的聚焦點，決定窗框內是「主體」，其餘的則是「背景」。背景不會被處理，它雖然還在，卻會變得模糊，如上述的聽覺辨識，你跟朋友的對話會句句清楚，不被聚焦的邊桌他人說話則變成雜音，甚至只是嗡嗡聲。如果我們因為朋友的話笑了，出現情緒，那是訊息被大腦理解成好笑、幽默的意義。

「注意力」有2種狀態無法使用，第一種是「疲勞」，評篩訊息需要專注，但專注久了會疲倦，聽不懂時尤其耗力。所以上課時內容若艱深難懂，太花力氣時有些人會乾脆放棄聽課。第二種是「故意忽略」，因為不喜歡課堂老師，所以選擇不聽他講話，左耳進右耳出，也會直接轉成不具意義的句子或嗡嗡聲，被當成背景。

「注意力」的範圍是有限的，一次只能有一個主體，如果硬要一心多用，最後每件事都會處理不好。

讓我們複習一下「注意力」的特點：

1. 注意力是一道評篩，可以主觀選擇，區分主題與背景。
2. 注意力是有限制的，訊息需要空間及時間處理（類似電腦裡的記憶體），無法一心多用。

如何「轉移注意力」保護自己

訊息每天數以萬計，網路世代更是資訊爆炸，被迫吸收過多訊息，宛如吃下太多東西囫圇吞棗、無所適從而消化不良，最後也就當機，呆掉了。「腦袋放空」是最常出現的自我調整，讓認知停止運轉，不要想太多。但是有缺點，太常放空時「注意力」會渙散，很容易晃神，不再篩選訊息，很容易聽從別人的決定行事。

我們不要等到腦袋爆炸才懂得放鬆，有時候要練習無所事事，也不要常常發呆放棄選擇自主性，有時候要善用注意力保護自己，不受無用的訊息干擾。

第一種：練習「無所事事的藝術」

在煩亂嘈雜的社會裡，有時候不是一定要幹嘛，刻意無所事事，任其分心、放空、打瞌睡，為自我爭取更多的心靈空間，讓大腦休息，不用思考。又或者集中注意力在深呼吸、五感、想像裡，讓身心融入與周遭空間一起。無所事事其實是恢復活力的方法，幫助疲憊身心暫時逃離認知處理，紓解壓力。

第二種：被碎念或聽廢話的時候

你一定有被碎念、被迫聽廢話的時候，他們有時講話傷人，有時是無意識的嘮叨，因為是一對一，你無法故意不聽。但我們仍有對策：「鴨子划水」——表面專心，但心裡做別的事。

利用注意力一次只能做一個主題的原則，你把注意力改在「視覺」而不是「聽覺」，刻意將對方看仔細，讓認知因處理視覺而忙碌，對方說話的內容就無法處理，變成背景雜音。

如主管訓話時，你假裝在聽，但其實是用眼睛細看主管的臉，細數他臉上的毛細孔、皺紋、痘痘、汗毛……當你專注的看，可以數數，可以想像這個人的生活習慣如何刻畫這些痕跡，你忙著做這些事，主管的訓話便只剩嗡嗡般沒有被處理的雜音。而且你很認真地看著主管，所以不會被說不禮貌，當主管停下來問「懂了沒、有聽到嗎？」此時再轉回來說：「有」就可以了。注意力是可以切換的，我們不能阻止耳朵聽，但讓眼睛很忙，就能不處理、不解釋耳朵聽到的無用訊息，保護自己不受干擾。

這種方式需要事前練習，建議看沒有字幕的新聞主播試試，當你認真看她的臉或身體，你會發現她報什麼內容都聽不見了，好像一種靜音畫面。

第三種：短期轉移負面情緒

面對強大的負面情緒時，注意力常是被綁架的，被迫沈溺在過去不堪、創傷的情緒漩渦裡，跳脫不出。當然最好的方式是面對情緒與調適，這裡先教大家短期的轉移方式。

1. 離開引發陷落的環境：「觸景生情」就是注意力被某個刺激勾起情緒記憶，所以最好的方式便是離開它，減少負面情緒不斷增生的後續。
2. 製造平衡，用注意力去想「其實我還擁有什麼」：這跟上述鴨子划水很像，刻意去想「自己還有什麼」，注意力就會從「我什麼都沒有」的處理移過來，沒空分析負面情緒。

如失戀後的陣痛期，痛苦情緒會不斷襲來，也常感覺孤單寂寞。轉移作法便是情緒來時，先離開獨處情境，到樓下便利超商也可以。然後坐在那，刻意數算那些支持你的人、給你關心的人、可以打電話的人，可以直接跟他們聯繫，也可以寫一封信向他們傾訴。當這些事佔滿你

的思緒，不舒服的感覺雖然還有，但不會品嚐到細節（有些人故意去品嚐痛苦，當然就會特別心痛）。短期的轉移可以撐到等情緒張力下降，也就會好一些了。轉移不是抹掉痛苦，但可以平衡一下經驗，讓自己不是真的那麼無助。

如果是很嚴重的心理創傷，就不是光靠轉移可以處理的，請找心理專業協助。祝大家都可以學會「視而不見，聽而不聞」的自我保護技巧。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自：<https://www.thenewslens.com/article/106895>