

中銀全幣種信用卡 全球簽賬免1.95%跨境手續費 積分自動兌換成現金 離澳簽賬即送旅遊保險

當前報紙日期：2019年5月11日 星期六

◀ 上一篇 放大 縮小 默认

生活 祝君健康 有氧運動配合健腦 物理治療 介入失智症 山植 不要天天吃 腫瘤標記物使用有講究

- 第D05版：祝君健康 本版標題導航 物理治療介入失智症 哮喘患者應注意事項 腫瘤標記物使用有講究 山植不要天天吃 三十六計走為上策

三十六計走為上策 德蘭

三十六計走為上策 四月中，一宗透過的士行車記錄拍下的片段，揭發港星外遇的娛樂新聞轟動全城，一時間人人都成了時事評論員，從不同的角度議論着明星的私人生活。一般人從道德層面批判，法律界探討私隱問題，的士從業員討論如何保障職業司機。各位讀者或許慶幸自己並非故事的主角，也不是公眾人物，免受輿論壓力及心理煎熬。然而這個故事之所以引人關注，除了當中的娛樂性，更因為每個人都能在主角的位置中，投射到自己的感受或經驗，無論是憤怒、背叛、激情、愧疚、恐慌等。成年人理解人性軟弱，類似故事在朋友圈亦層出不窮。我們不需要親身經歷，但絕對可以藉由事件反思。筆者這次嘗試從心理學的角度與大家探討這則新聞。

外遇（與配偶以外的人發生愛情關係）是心病嗎？學術上並沒有將此列為一項精神或情緒疾病，所以沒有藥物可以幫助人預防或治療外遇。不少外遇者都在社會上有一定的地位或成就，經濟及社交能力良好，甚至在外人眼中是幸福的代表。可是，一旦東窗事發，往往令人跌破眼鏡，不明白為甚麼當事人要做這個選擇。事實上，激情過後，不少外遇者或外遇對象每日都生活在後悔及糾結的情緒，埋怨自己為甚麼要容許這樣的事情發生。然而，自我中心較高的人，“心理防衛機制”（我們無意識的心理機制去減少因不可接受或潛在有害的事物而帶來的焦慮）會讓當事人將原因歸咎於他人或環境因素，這樣的表達當然令人髮指，但確是不少人犯錯後常見的反應。正如遲到的學生，會賴家長沒有一早叫醒他；出錯的員工，會指責同事沒有提供正確資訊。

撇除極端病態行為，筆者在輔導室觀察所得，大部分的外遇者或外遇對象本身並沒有嚴重的心理疾病，但在生命的歷程中有一些缺口，特別是一些關係上的遺憾及情緒，例如配偶與期望中不同，大家沒有共同興趣；家人或長輩對自己的成就不同；與父母的關係沒有和好好等等。儘管這些看似普通的失落，卻因為長期沒有正視，讓這些遺憾一直發酵，也讓魔鬼有機可乘。“外遇”就像是魔鬼的誘惑，一個身心滿足的人面對誘惑，可能一笑置之，正如一個衣食飽足的人，面對免費的山珍海味，雖然有興趣試吃，但仍有能力理性分析享用免費午餐的風險，但對於內心有缺口的人，面對誘惑時就容易把持不住。

人的心靈是脆弱的，成長過程的遺憾、心靈的傷口遠比我們意識到的多很多，儘管我們已習慣與這些遺憾或惋惜和平共處，平日也不覺得自己有任何心理問題，但在危機時刻，問題就變得明顯。面對各式各樣的誘惑，如金錢、情慾、權力等等，除了聖人能倖免，可以全身而退的凡人大概也只是少數。如果我們知道自己並非想像中的身心健康，除了多加關照身心成長，勇敢面對生命的缺口之外，在誘惑當前，還是三十六計，走為上策。

澳門心理學會 德蘭