

談話實驗

經常聽人說，日常生活的壓力需要平衡，要找機會將負面情緒宣洩出來。

二十世紀初，科學家在美國西部電器公司（Western Electric）做了一項實驗，研究人員包括心理學家、輔導員和人力資源管理人員。研究人員的工作是接見工廠內每位員工，了解他們的日常生活，聽取他們對工廠管理和運作的意見和感受；期間亦讓他們隨意表達自己對工作環境的不滿。

兩年過去，研究人員發現工人參與過這個「談話實驗」之後，工作上的負面情

緒大大減少，工作表現更加積極，工廠的生產力亦顯著提高。奇怪的是，這段期間工廠並沒有改變過任何管理或福利安排。

社會心理學家將這種奇妙現象稱之為「霍桑效應」（Hawthorne Effect）。在日常生活和工作當中，我們無法避免各種不同的壓力和當中引發的負面情緒，如擔憂、失落、挫折、內疚等，我們需要透過各種方法平衡這些負面壓力和情緒。「霍桑效應」讓我們明白，平衡這些負面情緒的其中一個有效方法，就是將它們透過文字和說話恰當地宣洩出來。日常生活

裏，讓我們產生負面情緒的事不少，若不斷壓制，久而久之，積存在身體和心靈裏的負能量便會對身體造成很大傷害。

傾訴生活中的感受和鬱結能有效地平衡生活壓力和負面情緒。儘管問題並不一定可以立刻解決，還是可以讓自己安靜下來，實在地處理問題和困難。面對生活中的挫折和擔憂，跟朋友見見面，把你的想法和感受說出來，也是一種有效的減壓方法。近年心理學研究發現，唱歌——尤其是高歌，不僅是一種娛樂活動，同時也可以透過歌詞讓思緒和情感抒發出來。

人類是情感的動物，生活上無可避免會有負面情緒和壓力。我們應該學習適當的宣洩方法，及時放下背上的包袱，繼續上路。

作者為美國心理學會會員