

解開情結：ANTs

隨着醫學研究不斷發展，人類對大腦神經訊號及化學物質，以至它們與情緒及行為之間的關係，認識愈來愈深入，筆者近年亦開始將有關的最新科研知識應用在臨床工作上，效果十分理想。大腦改變，人生亦隨之改變。Your Brain Change, Your Life Change。

人類號稱是同時具備理智和感情的動物，然而在日常生活當中，我們並不是想像般那麼理性。心理學家早期研究已經證實，生活中大部分的情緒和行為都會受到環境和潛意識的影響。

ANTs 自動化負面思維 (Automatic Negative Thoughts) 就是那些隱藏在潛意識中的思維模式，在不知不覺間影響我們的思想、情緒和行為。例如：媽媽剛剛開門進入我房間，立刻會想到她在試探我是否在溫習功課；和好朋友通電話，不到兩句她就說工作很忙，匆匆掛線，你便懷疑自己做錯什麼觸怒了她呢；早餐時太太訴說最近百物騰貴，便會馬上想到她在埋怨家用太少。

諷刺的是，心理學研究反映這些 ANTs 往往並不準確且偏差極大，容易影響人與人之間的關係，引發負面情緒，例如失落、擔

憂、內疚和抑鬱等。

腦神經心理學研究近年進一步發現，當情緒出現時，不論是正面或負面，在大腦都會引發特定的化學反應。弔詭的是，我們的大腦這時會主動從環境和記憶之中尋找與這個情緒吻合的證據，結果反過來又會強化原來的情緒。

此外，在負面情緒之下，大腦額葉和顳葉的活動減少，對你的判斷、學習和記憶會產生負面影響。

因此，要生活過得更加開心，讓正能量幫助我們應付人生路上的各種挑戰，就要好好檢討和訓練自己思維模式，清除思想和情緒上的 ANTs。

作者為執業臨床心理學及
腦神經心理學家