

淺談衝動的控制

三總北投分院 戴月明醫師



如果衝動是動物的天性，那控制衝動就是人類(或高等生物)的天賦，就神經生理學來看，衝動來自於情緒，是由大腦最中間的邊緣體(又稱原始腦)產生的，而控制衝動則是由大腦最前端的前額葉(屬於新腦的一部份)來控制，新腦的成熟需要較長的時間，所以隨著年齡的增長，

衝動的控制才會越來越成熟。

美國史丹佛大學有個很有名的研究，在台灣常被稱為”棉花糖測驗”，就是讓小朋友(或成人)在一顆棉花糖前等待第二顆棉花糖的出現，但就是這期間不可以吃掉現在的棉花糖。原則雖然簡單，但在影片中就可以清楚看到每個受測者都必需很努力的控制自己，才能避免眼前這顆棉花糖”不小心”被自己吃掉。當好不容易等到第二顆棉花糖時，那種終於可以放鬆的表情，會讓旁邊的觀眾忍不住會心一笑。這個研究最有名的發現是：可以控制衝動越久的小朋友，在之後的學校成績及出社會的成就會越高。所以如果把前額葉的控制衝動能力視為是人類智慧的一部份，應該也不會過。但是如何增加自己控制衝動的能力呢？臨床上我常會用一個叫”句子完成”的小技巧，就是先寫出句子的前半段，如：我最不能忍受_____，或這世上誰也不能叫我_____，或我絕不容許自己_____，然後讓個案在很仔細思考後填寫句子的後半段。接下來的五十分鐘，會一步一步的分析，個案的”地雷”在哪裏？為什麼會有這個”地雷”？最早出現在什麼時候？他的意義是什麼？如何重新面對或看待它？如果”化解”不了，那如何去避免再去踩到這個”地雷”。理想狀況是：當個案願意正視自己情緒上的盲點—也就是上面講的”地雷”，不管是試圖積極化解或消極的避免，都會得到比較好的情緒控制。比較麻煩的是少數個案會不願意面對自己的地雷。通常上面的句子完成測驗會寫不出來，甚至會直接填答沒有、不知道。剛好臨床上也常常是這樣的個案的衝動控制最不佳，甚至會一被踩到地雷就會”暴走”或”捉狂”。

當然一個人會不願意面對自己的情緒盲點，一定有其背後的原因，可能是面子問題，可能是承受不了，也可能純粹只是過於自信樂觀。所以在協助個案了解自的情緒盲點前，最好先澄清背後原因，才會比較容易讓個案不會感到壓力。我比較常用的方法是利用角色扮演的的方式，和個案討論：如

果有一個人站在講台前告訴所有人「我從來不會發脾氣、失控」或「我這個人沒有地雷」，讓個案來評論對這個人的感覺，何為什麼他會這麼說，慢慢的化解個案的心防。

學會控制自己的情緒，是避免衝動的好方法。我們常用的術語叫”Time-out”，有點像球賽中的”叫暫停”，目的是讓雙方冷靜一下，避免因為情緒蒙蔽了理智，而衝動誤下了錯誤的判斷。最後用一個相關的網路笑話來作個結尾：一個職業婦女拖著疲憊的身心回到家中，一心理怨著公司假日還要加班，沒想到回家進了臥房，竟然看到床上有兩個人睡在棉被裏，而且露出一男一女的雙腳，氣憤的女主角二話不說拿起了身邊的棒球棒往棉被裏痛打了一頓，然後走到廚房打算喝口水。沒想到看到自己的丈夫站在廚房裏準備晚餐，然後笑對對女主角說：「你爸媽突然來訪，來不及通知妳，我讓他們休息一下，妳要和他們打過招呼嗎？」