

心靈雞湯

是 **療癒？** 還是 **枷鎖？**





前言

你是否曾經在低落的時候，靠著一句又一句的「心靈雞湯」，撐過孤單的深夜；但不知從何時開始，這些原本激勵人心的語句，卻讓你越來越焦慮、不安，甚至開始自責，懷疑自己不夠好；為何一開始能帶給我們力量的心靈雞湯，漸漸成為綑綁住我們的枷鎖，本期《鮮活誌》帶你有效善用心靈雞湯，真正地療癒自己。

雞湯變成

綑綁情緒的枷鎖？

被「不得不」
壓得喘不過氣

從什麼時候開始，我們倚賴「心靈雞湯」而活？相信有不少人都曾有過類似的經驗，在人生迷茫、受挫時，倚賴著網路上的金句、勵志小故事，讓自己感受到溫暖與力量，但當過度依賴時，是否也感受到另一種無形壓力，我們的想法容易隨著雞湯而左右搖擺，有時甚至會有一種「不得不」的情緒壓迫，好像自己的情緒「不得不」趕快開心起來，心態「不得不」正面樂觀，行為上「不得不」積極，那些鼓舞我們的「心靈雞湯」，從什麼時候開始變成了枷鎖？

心靈雞湯的來由與效果

「心靈雞湯」最早盛行於 80 年代，多是透過金句、短文、短篇故事的方式，傳播帶有「溫暖、撫慰、鼓舞」等作用的內容，來讓讀者感受到正面力量與療癒，人在低落或絕望時，「心靈雞湯」就好比是黑暗隧道中的那一盞明亮小燈，讓人重新感受到希望，在迷茫中找到方向，效果往往立竿見影，因此也曾一度蔚為風潮。



為什麼「心靈雞湯」會變成枷鎖？

隨著「心靈雞湯」的普及與氾濫，也開始有不少人感受到「心靈雞湯」帶來的「壓迫感」，因為「心靈雞湯」多透過傳遞「正能量」，來讓人感受到希望，但人們卻忽略「情緒需要宣洩」，對於還在情緒低谷的人而言，倘情緒尚未找到出口，即遇到「龐大的正能量」，便會將負面情緒的出口堵住，如同還沒清創的傷口，明明尚未清理乾淨，卻強制被塗上藥膏、纏上繃帶，表面看似好轉，但實質上的「痛點」未移除，傷口難以痊癒，被壓抑的情緒無處宣洩，只會躲藏到內心的更深處。



「心靈雞湯」的內容通常相當簡短，如同教科書般的標準答案，但也容易過於單一、武斷，例如「成功來自於從不停止努力」、「如果你還為愛情傷神，表示你不懂得愛自己」，這些看似充滿正面能量的語句，卻可能導致需要被安撫與宣洩的情緒硬生生被壓抑，人們甚至開始懷疑自己：「為什麼這麼簡單的事，我卻做不到」、「是不是只有我無法做到」、「為何我沒辦法讓自己開心，是我的問題嗎？」當這些懷疑的聲音出現時，只會讓原本就失意、沮喪的人感受到更多的壓力與自責，「心靈雞湯」也失去了原有的溫度與營養，反而成為綑綁情緒的枷鎖。



不被雞湯綁架

善用「心靈雞湯」獲得真正的療癒

當心情低落時會渴望倚靠「心靈雞湯」為自己的心靈帶來一點力量與支撐時，這就是「被雞湯綁架」？不可否認「心靈雞湯」的氾濫，讓一些毒雞湯隱藏其中，但重要的是，如何「正確使用」，辨識毒雞湯，且可以正確使用「心靈雞湯」，幫助自己自我療癒。

► 辨識毒雞湯與健康雞湯

毒雞湯

- 只允許正面情緒，否定負面情緒
- 過於理想化、不切實際
- 「標籤化」、講求「速成」
- 忽略複雜性，給於單一、簡單化的答案
- 充滿「急迫、壓迫」感，未考量情緒宣洩與轉化需要時間

健康雞湯

- 具有同理心、尊重個別差異
- 允許接納自己的情緒
- 有助個人找到解決方案
- 能從中感受到支持、接納與力量
- 能發人省思，獲得新啟發或新想法





► 如何正確飲用「心靈雞湯」獲得療癒呢？

有些時候，並不見得是「雞湯」無效，而是沒有找到適合自己的雞湯，或是飲用的時間點不適合，「心靈雞湯」最主要的目的，在於當人們處於情緒低谷時，給予支撐與安撫，但最終仍需靠著自己的力量往上走，建議透過下述幾種方式正確飲用，讓自己獲得療癒。

1. 避開「毒雞湯」：

第一步就是避開「毒雞湯」，「毒雞湯」往往充斥過於龐大的正能量，且過度簡化現實的複雜性，使用過於「絕對」的字眼，強迫輸出其單一化的觀點，常會讓人感受到壓迫感或無法被理解，反而更加挫折。

2. 選擇適合自己的「健康雞湯」：

每個人遇到的問題都不相同，不會有一碗適合所有人的雞湯，不需要勉強自己喝下一碗看似充滿各式營養的「十全大補湯」；相信自己的感受，選擇能讓自己感到「共鳴」與「被理解」的雞湯。

3. 接受自己擁有負面情緒：

允許自己擁有情緒，即便是負面的情緒也有存在的意義，不需要急著壓抑或否認，當負面情緒出現時，可以試著感受這些情緒並辯別，或許是難過、憤怒或失落，唯有先承認這些情緒「正存在著」，讓這些情緒「被看見」、「被理解」，我們才能真正去處理與排解這些情緒。

4. 允許自己「慢慢」好起來：

情緒的排解與復原是漸進的過程，不須要強迫自己「快速」痊癒，「心靈雞湯」也不是特效藥，不可能一蹴可幾，而且每個人的步調也不同，「療癒自己」往往涉及身心靈等各面向的修復與整合，需要一段時間才能達到平衡。

5. 將「雞湯」轉化為實際的行動：

再溫暖的雞湯若僅停留在文字，改變的力量有限，建議讀到「能感受到支持、鼓舞或激勵」的內容時，可將其轉化為行動，更能發揮力量，例如讀到「追求夢想的你，值得掌聲」，便可以思考自己的喜好或期待，訂立相關的行動，如「報名舞蹈課程」或是「設立今年要出國看極光」等目標，把讀到「雞湯」時的感動化為真正的行動。





第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co.,Ltd.

110501 台北市信義區信義路四段 456 號 13 樓
13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 110501, Taiwan

T // (886) 2-8758-1000 F // (886) 2-8786-7789

免費服務及申訴專線 //0800-001-110 網址 // www.firstlife.com.tw