

陳醫師是這個月負責急診照會的第三年住院醫師，他總是帶著呼叫器，當急診處有疑似精神疾病的個案送達時，護士就會呼叫他，「嗶——」的一聲從他的腰間響起，尖銳刺耳的聲音常讓他感到不自在，甚至生氣，因為他又要去「接客」了，而且規定不管再忙，必須在 30 分鐘內抵達。由於這些「客人」多半難纏，想著想著心就沈重下來。在此同時，病房的第一年住院醫師吳醫師正在被一個罹患輕躁症的方小姐抱怨，「我一聽到吃「癲通」就很不安，以前一個朋友的小孩摔傷後，就是吃癲通，後來變成智能不足……」方小姐生氣地說著，還指著一堆資料給吳醫師看，「你看，書上說吃癲通會頭暈，你還給我吃……」。

當個人在面對情境時都會產生連結，可能是一種想法或一種感覺，這些連結會導引出行動，以致產生對應之後果。比如說陳醫師把診治急診之精神病患，連結到不舒服不快樂的想法或感覺，所以當他聽到呼叫器響起時便立即地、瞬間地產生不自在的感受，昔日一些「討厭」的看病經驗也可能浮上心頭。這種下意识快速的連結使他採取的行動極可能是「不耐煩地」看病，因此容易造成醫病溝通不良，最後結果可能是雙方不歡而散，或甚至大吵一架。這種結果又將回過頭來加強了陳醫師對診治急診病患的負面連結，於是週而復始地形成了惡性循環。吳醫師的病患方小姐也是如此，她把「癲通」這個藥連結到「智能不足」的負面印象，殊不知「智能不足」其實是摔傷造成的，是因腦部受損發作癲癇，所以才用「癲通」治療。由於對因果關係弄不清楚，以致產生錯誤的連結及錯誤的判斷。

人為什麼會產生這些連結呢？當我們靜觀萬物時，萬物並沒有主動告訴我們它叫什麼？是美或醜？是好或壞？當人凝視一朵玫瑰花時，花並沒有說什麼，但有的人就會生起：「這是玫瑰花」、「它好美」的連結，有的人則生起另一種連結，如「它帶刺，令人傷感」、「想起昔日的她多麼喜歡玫瑰」。是那些因素決定連結呢？簡言之有三：(1)過去的情境經驗，(2)理性思辨的能力（智），(3)個性的穩定度（定），(1)是主因，(2)(3)是修飾因素。很多小孩乃至大人都怕鬼，但實際上真正有足夠證據證實「見鬼」的幾乎沒有，雖然繪影繪聲的也許不少。對大多數的人而言，既然從未見過鬼，為何會怕一個沒見過的东西？極可能是源自於小時候聽鬼故事，看恐怖片的經驗，以致造成了如「黑暗」到「鬼魂」，再到「可怕」之連結。另一個無中生有的例子是「龍」，中國人自稱龍的傳人，以前李建復寫的民歌「龍的傳人」還流行一時，到底龍是什麼卻沒有人知道，更難有證據加以證實。可是不少人都把「龍」和「中國」、「皇帝」、「吉祥」等連在一起，這便是源自小時候的口耳相傳，代代相續的經驗。有個三歲小孩曾被吹風機的聲音嚇了一跳，後來見到吹風機就怕。有個五個月嬰兒洗澡時在澡盆內滑倒撞到頭，大哭不已，從此只要見到那個澡盆就哭。此外，也有長大才產生的連結，如某位女士非常害怕坐船，她因此前來求助於心理治療，經分析後發現她是在某次航行旅遊時發生了不倫之戀，後來內心有極強之罪惡感，以致只要見到船就害怕。這樣的連結是十分個別化的，由各別的情境經驗造成。其實若仔細內省，每個人心中可能都有許多個別、獨特的連結，這些連結若未加以理性檢視及思辨抉擇，可能會在下意識中無形地不停運作，導致許多錯誤的判斷。此外，一個穩定的個性使得心緒得以沈定。在這個基礎上，方能用清明的頭腦去進行理性思辨，這也是正確的連結不可或缺的因素。比如電視劇中常有情緒激動的女性或男性，他們在激動時的想法可能變得很極端，便是不正確的思想連結。

就自我成長而言，避免「錯誤的連結」可以令人活得更自在、更勇敢、更有機會成功。如果上述的陳醫師能把呼叫器「嗶」的一聲連結到：「又有一個助人的機會來了，今日將很有價值。」或：「又有一個挑戰來了，很可能在看完這位患者後，我的功力會大增。」如此一來，痛苦的負面想法被正面價值的想法

取代，因此將促成良性循環，這種良性循環一旦建立，正如惡性循環般，其威力是很驚人的。

當與人溝通時，能讀出對方腦中的「連結」是很重要的。讀得對，便可以同理對方，可以讓他覺得被了解、被接納，讀不對，雙方可能會誤解、會吵架。進一步還可以幫忙談判協商之進行，如果我們希望對方改變看法，接納我們的看法，等於是改變對方的連結，製造一個新的連結，這個過程除了要讀出對方之連結外，還要有尊重的態度和引導的技巧等。比如吳醫師在面對方小姐錯誤的連結和激動的情緒時，若能讀得對，便可以告訴她：「我了解你對癩通的擔心」「我很願意幫你解決你的困擾」等，方小姐的情緒被接納後，自然會漸漸平靜，接著再試著做新的連結。

電視廣告常在做連結，如熱水器的廣告把父子同浴的親情連結到熱水器，目的是使人對熱水器產生正面的印象。化妝品更是把「包裝精美」的美女和產品連結，其實可能是不實而誇大的。但一個畫面重覆出現後，便會進入下意識，若未經理性思辨，及平靜思考，人們還是蠻可能下意識地做出錯誤的行動。電影更是如此，當電影中充斥著暴力色情時，它便會影響人們的下意識，所以社會上也就充斥著暴力色情。「閃靈殺手」「失樂園」等片子成為許多人學習的範本，影響了許多民眾的下意識，產生了錯誤的連結。

禪宗三祖在信心銘說：「至道無難，惟嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。」六祖也說：「憎愛不關心，長伸兩腳臥」這兩句話都在點出「不要亂連結」的重要性。挑三揀四、品頭論足、憎愛分別都是常人的習性，但可能造成錯誤的連結，而衍生錯誤的行動。如何能審度一切舊連結（即反省）並擁有重新連結之能力（即創新），是修行的重要課題，也和成功的溝通有密切的關係。

黃宗正醫師簡歷

學歷：哈佛大學公共衛生學院碩士

經歷：中華民國精神醫學會專科醫師

中華民國內科醫學會專科醫師

現任：台灣大學附設醫院精神部主治醫師

蓮花基金會董事