



你不該再說的14句「有毒正能量」 沒安慰人還補刀

1. 「生命給你的挑戰，永遠不會超過你能夠負荷的」

不是每個人都強大到能夠面對發生在自己身上的事。

2. 「你會沒事的」

對一個正處於極度恐慌或震驚的人講這句話，沒有說服力，也不具安慰的效果。

3. 「別哭」

哭其實很有用、很正常且本來就可被允許的行為。
一直叫別人不要哭，等於對他們說哭是不好的事，間接鼓勵他們壓抑情緒。

4. 「笑一笑嘛！」

要求心情不好或狀態不佳的人笑，等於在傷口上撒鹽，同時也是一種壓迫。

5. 「你應該對許多事情心懷感恩」

沮喪與感恩並不衝突，只是當我們還在痛苦中掙扎時，這很容易讓我們覺得自己的感受不受重視、不被瞭解。

6. 「時間會癒一切」

時間不會療癒所有傷口，對還未走出傷痛的人說這種話，只會讓他們覺得更丟臉。
只有當事人能決定自己什麼時候才真正療癒。有時候有些傷甚至永遠不會癒合。

7. 「開心一點/往好處想啊」

這句話把處理困難和複雜的情緒看得太過簡單，對於正面臨嚴重心理健康問題的人來說更是如此。

8. 「至少事情沒有_____。」

任何以「至少」開頭的話語都低估了實際的嚴重程度，比較痛苦的程度其實一點意義都沒有。

9. 「態度決定一切」

這句話同樣太過簡化現實生活中的問題。
有研究發現，一個人會成功有很多原因，態度是其中重要因素之一，但不是一切。

10. 「感謝這段經驗讓你學到不少」

對於經歷重大創傷的人而言，這是最具傷害的一句話。
是的，我們最終都會從苦難之中有所學習與成長，但不代表我們非得感謝這一切不可，畢竟付出的代價太高了。

11. 「搞不好會更糟呢！（意思是你這樣還好）」

是啦，狀況說不定會更好呢！這句話同樣犯了過度簡化的錯，而且還暗指：既然這不是最糟的狀況，你就不該那麼痛苦。

12. 「驅除你生命中所有的負能量」

缺乏負向經驗，生命就沒有學習與成長；如果避開生活中所有與負向事件有關的人事物，我們會孤獨終老，情緒發展也會受阻。

13. 「永不放棄」

在某些情況下，放棄反而是非常勇敢或必要的決定。
放棄不代表軟弱或無法面對挑戰，有時正因為夠堅強，所以知道何時該轉身離開。

14. 「所有事情的發生，皆有其意義」

對遭遇重大創傷或失落的人說這句話，是非常傷人的。
有些事就是發生了而沒有顯而易見的意義，或者根本沒有意義。
硬要告訴對方這一切都有意義，可能會讓他們困惑、更不被理解。