

# 自他人立場思考困境 有益撫平心理創傷

---

ET

[epochtimes.com.tw/n94054/%E8%87%AA%E4%BB%96%E4%BA%BA%E7%AB%8B%E5%A0%B4%E6%80%9D%E8%80%83%E5%9B%B0%E5%A2%83-%E6%9C%89%E7%9B%8A%E6%92%AB%E5%B9%B3%E5%BF%83%E7%90%86%E5%89%B5%E5%82%B7.html](http://epochtimes.com.tw/n94054/%E8%87%AA%E4%BB%96%E4%BA%BA%E7%AB%8B%E5%A0%B4%E6%80%9D%E8%80%83%E5%9B%B0%E5%A2%83-%E6%9C%89%E7%9B%8A%E6%92%AB%E5%B9%B3%E5%BF%83%E7%90%86%E5%89%B5%E5%82%B7.html)



碰到令人心碎的事或個人心理創傷，最佳的解決對策是讓自己與問題保持距離，並從他人的眼光思考問題。  
(Fotolia)

【記者王明／編譯】生活中碰到難以取捨的問題嗎？新研究發現，碰到令人心碎的事或個人心理創傷，最佳的解決對策是讓自己與問題保持距離，並從他人的眼光思考問題。

據英國《每日郵報》報導，在這項研究的實驗過程當中，當人們被問及配偶不忠的問題時，若參與者是以旁觀者的角度來看問題，更能明智地考量所處的困境。

加拿大滑鐵盧大學（University of Waterloo）的格羅斯曼（Igor Grossmann）教授和美國密西根大學的克羅斯（Ethan Kross）教授要求研究參與者，假設配偶和自己親密朋友發生不忠的行為，以自己或他人立場反省所發生的人際衝突。

實驗結果表明，參與者被要求依據朋友關係的立場進行推理，比被要求以自我立場思考的人，更能作出明智的反應。

在第二項實驗中，研究人員調查保持個人距離發揮作用的可能性。與第一項實驗相似，他們明確要求參與者採用自我的角度（把自己投入情境中）或他人的角度（把自己放入是朋友面臨的情境中），推理可能產生的衝突情境。

實驗結果揭示，與以朋友立場來看人際衝突的參與者相比，從自我的面向思考人際關係者的表現較不明智。此結果與第一項實驗類似。換句話說，當人們推理他人的問題時，比推理自己的問題還要明智。關鍵在於和問題保持距離。

在第三項實驗中，研究人員比較20至40歲的年輕群組，以及年齡介於60至80歲的年長群組之間的差異。

其結果與「智慧隨年齡增長」的格言所說的相反，老年人在面臨個人困境時，並不會比年輕人更具明智思考的能力。

格羅斯曼說：「我們的研究首次證實，面對衝突情境時，除了投入自我立場的想法之外，站在他人的立場考量人際衝突的簡單辦法，便能去除這個偏見。」

研究結果將刊登在最新版的《心理科學》（Psychological Science）期刊中。◇