

心靈雞湯的重要調料：思考

編輯者：

彰師大輔諮系實習教師

陳姵綺、陳瑋嫻、鄭坤鈴

社群網站上常有一些所謂的雞湯文，甚至集結成冊。

但在眾多的雞湯文中，是真的對自己有益嗎？還是在「販賣焦慮」？

什麼是心靈雞湯？

心靈雞湯一詞最早美國勵志作家傑克·坎菲爾德寫的《心靈雞湯》一書，裡面是一些很溫暖、感人的小故事，現引申為可以對心靈有**放鬆、安慰或勉勵效果的文字**，因目的是讓閱讀的人可以產生共鳴，不同的人看同心靈雞湯都有不同的意義和感受。

心靈雞湯V.S. 毒雞湯

毒雞湯又是什麼呢？當你在閱讀「雞湯」時，發現內容會出現一些**限制**，例如：「當你**又美又能金錢獨立**時，世界才會開始美好！」、「你連**體重**都控制不了，還說什麼**自律**」等等的句子，都告訴你「如果想要.....，就該.....」的概念，讓你對好的生活、事情有了**刻板印象**，甚至產生**焦慮感**。可現實就如同上述的句子一樣嗎？過往和現在生活都沒有讓你覺得世界變美好的事情嗎？

真正重要的是思考的過程

社群的發展使得我們透過網路看見許多雞湯文，與其區辨誰是毒雞湯，不如去思考哪些才能真正提供支持，若奉為圭臬的是使你感到壓力、挫折，其存在便不是鼓勵你進步，反而成為阻礙。透過溫明麗教授所提出的**批判性思考歷程**，可以使我們在面對不同的雞湯文時，思考是否適合自己：

1. **質疑**：思考訊息可靠性、正當性。
2. **反省**：運用邏輯分析、判斷訊息。
3. **解放**：從訊息中形成自己的觀點。
4. **重建**：從新觀點中建立新價值觀。

以「當你**又美又能金錢獨立**時，世界才會開始美好！」為例，（一）這樣的資訊是正確的嗎？美的定義又是什麼？（二）是否有例外？這樣的觀點符合我的價值觀嗎？（三）比起美，喜歡自己、有自信時反而會更快樂。（四）如果我越能接納自己，在看待世界時就會美好！

透過思考，當我們在接收訊息時，才能將訊息內容轉化為可提升自己心靈能量的力量，找到真正能鼓勵自己進步的「心靈雞湯」。



美型男（2021年4月26日）。心靈雞湯是什麼意思？為什麼叫做心靈雞湯（演變為毒雞湯）。

取自<https://www.meixingnan.com/zh-tw/lieq/guojikuaixun/67695.html>。

NeKo鳴喵（2021）。吐槽到不行的毒雞湯！這幾年爆紅的心理勵志書根本不值一看 | NeKo鳴喵。說書。

取自：<https://www.youtube.com/watch?v=KgLqW7m5ZMo>。

溫明麗（1998）。批判性思考與教學－哲學之旅（增訂二版）。台北：師大書苑。