

從「入戲」到「出戲」—— 談醫患工作者 如何從負面情緒中抽離

In and Out of the Play —
The Detachment from Negative Emotion of
Doctor-Patient Relationship Practitioners

萬曉君 Xiao-Jun Wan*



摘要

對於從事醫患協調工作的人員來說，迅速「入戲」，是從事本職工作的一項基本技能，但醫患工作接觸較多不良事件、負面情緒、衝突言語和矛盾氛圍，往往導致自身陷入負面情緒無法抽離。因此，「出戲」比「入戲」更加重要。關於「出戲」，則可以通過正念、放下、排解、幽默感，以及周圍人的幫助和鼓勵來作為策略參考。

Immediate getting-into-play is one of the essential skills for doctor-patient relationship coordination practitioners. Confronting with frequent adverse events, negative emotion and violence from conversation, depressive atmosphere,

*清華大學附屬北京清華長庚醫院醫師 (Doctor, Beijing Tsinghua Changgung Hospital Affiliated to Tsinghua University)

關鍵詞：出戲 (out of the play)、負面情緒 (negative emotion)、醫患工作者 (doctor-patient relationship practitioners)

DOI : 10.3966/241553062019010027009



the doctor-patient relationship practitioners would immerse themselves into bad mood in day-to-day work. Under this certain circumstance, a rapid out-of-play might be more important. Rapid out-of-play could be achieved by being mindfulness, unloading some burden, alleviating, catching some sense of humor, and acquiring the encouragements and help from others.

壹、引言

談到《演員的自我修養》這本書，除表演科班出身之外，對於非專業的公眾，大家印象最深刻的應該是電影《喜劇之王》裡的小人物——尹天仇。在被人喝斥「連龍套都跑不好」的時候，他堅信「我是一個專業的演員」，每天看《演員的自我修養》，每天去學習、去改正、去嘗試、去表現。

這本書到底講了什麼？百度百科是這樣解釋的，《演員自我修養》是Stanislavski（俄國演員、導演、戲劇教育家、理論家）最為知名的代表作，是Stanislavski表演體系的精華，在世界範圍內產生了極大的影響。它系統總結「體驗派」戲劇理論，主張演員要沉浸在角色的情感之中，發掘和體驗每個角色經歷的情感瞬間，其實也就是我們平時所說的演員要能夠「入戲」。

貳、從「入戲」到「出戲」

「入戲」是演員一項基本職業技能。同樣，對於從事醫患協調工作的人員來說，迅速「入戲」，也是從事本職工作的一項基本技能。當一名患者來到醫患辦，暴跳如雷地向你討

要說法，或向你哀怨地傾訴不滿的時候，我們都要「一秒入戲」，迅速進入角色，在患者或急或緩的描述中帶入情感。所謂「入戲」，當然不是讓醫患工作者去偽裝自己或誇張演繹，其本質是共情，即同理心。如果這件事是我遇到了會怎麼樣？我會是什麼樣的感受？我會有什麼訴求？我會想要怎麼樣的處理？透過這樣的「入戲」、共情，我們可以在最短的時間內摸清事情脈絡，釐清患者訴求，有的放矢地為患者解決問題，一般都可以收到事半功倍的效果。這也是筆者入職以來總結的，以最短時間解決問題的最佳方式。

但問題在於，演員有入戲，則必然有出戲，可遺憾的是，教科書裡沒有教演員如何出戲。沒有任何一本藝術類教科書中會像描述如何入戲那樣清楚直白地告訴演員如何出戲，也就是如何從上一個角色中抽離。當演員拿到一個劇本時，好的演員會迅速將自己帶入進去，彷彿自身就是劇本角色，情節就是自己的親身經歷，一顰一笑都要貼合角色。類似這樣的故事非常多，戲癡戲瘋子比比皆是。但是如果導演說了“cut”，或者劇本殺青了，演員卻不能從角色中抽離出來，那故事多半會向悲劇發展了。最典型的例子莫過於「哥哥」——張國榮，加上其本身有抑鬱症，最終厭世選擇跳樓。有人稱其是拍完《異度空間》後入戲太深，無法自拔；亦有人稱其深層次的根源是自《霸王別姬》後無法從程蝶衣的角色中抽離。然而，真相已隨之香消玉殞而無從查證，但可見從演藝事業長久發展來看，出戲比入戲更重要。

同樣，醫患工作者在處理糾紛投訴的過程中，接觸的大部分都是意外的、不良結局的事件，負能量的、充滿戾氣的情緒，攻擊性的、指責性的言語，以及不愉快的、矛盾焦灼的、衝突激烈的現場氛圍，以致醫患工作者帶入感太強、「入戲」太深、共情太久，很容易導致無法從負面情緒中抽離。而當負面情緒累積到一定程度，心理及生理都會受到惡