

## 心靈花園：好想法掃光壞心情

瀛苑副刊

### ■ 諮商輔導組

每個人都有心情低落、難過、生氣、挫折的經驗，嚴重時甚至會影響身心健康、學業表現及人際關係。如何才能克服壞情緒，提高自己的EQ呢？首先要能「覺察自己的情緒」，也就是常常提醒自己去感受和注意：「我現在的情緒是什麼？」或「我現在有什麼感覺？」，不要壓抑自己的負面情緒。許多人可能認為負面情緒不好，或是人不應該有情緒而嘗試壓抑，結果反而讓負面情緒被悶在壓力鍋中，久了會發生爆炸。

覺察情緒後，可以問問自己究竟是什麼讓我這麼生氣、難過或挫折？許多人誤以為先有情緒才出現想法，其實「想法是情緒的因，情緒則是想法的果」。例如：老師宣布期中考可以open book，A同學認為老師既然敢選擇open book就表示會出很難的題目，甚至課本上查不到，所以相當緊張又焦慮。但B同學卻覺得反正都是要唸書，open book至少多了從書中找答案的機會，所以覺得開心。這個例子告訴我們，相同的事，因為想法不同，會出現不同觀點，而衍生出不一樣的情緒反應。

雖然我們可以瞭解讓自己出現壞情緒的想法，但在想法被扭轉前，還是出現負面情緒了，怎麼辦呢？長久壓抑會讓情緒爆炸、失控，但是衝動、貿然將壞情緒表現出來，也可能傷害到人際關係。學習「適當表達情緒」和「適當宣洩情緒」很重要，如果正在情緒當頭，可先避開身邊的人，或告訴對方我現在很生氣、難過，請身邊的人給你一些時間和空間處理情緒，不要再繼續刺激你。等情緒稍微平靜，再婉轉告訴對方自己生氣、難過的原因，但不要用指責方式，否則會讓對方升起防衛的保護罩，也生起氣來。適當宣洩、紓解情緒的方式，例如：痛哭一場或睡覺、三五好友訴苦一番、逛街、看書、畫畫、聽音樂、散步、泡澡、旅遊、吃美食或轉移注意力作些其他的事，以免老想起不愉快。只要是自己喜歡，做了可以放鬆、開心，但安全、沒有傷害性的方法都可以。平時就應該多培養可以讓自己開心、放鬆的興趣和嗜好，儲蓄一本「快樂存摺」，當面對壓力、出現壞情緒時，才能幫助自己調節負面情緒，轉換成好心情。

適當宣洩、紓解情緒只能暫時解決壞情緒，以後遇到類似的事件，還是可能再次出現負面情緒，所以紓解情緒的目的，其實是給自己一個釐清想法的機會。有了不舒服的感覺，要勇敢面對，仔細想想，為什麼這麼難過、生氣？可以怎麼做，將來才不會再重蹈覆轍？怎麼做可以降低不愉快？這麼做會不會帶來更大的傷害？

不同的想法會衍生不同的情緒，而根據不同的情緒反應，我們會採取不同的行為和作法，然後產生不同的結果，並強化一開始的想法，形成惡性循環：想法→情緒→行為→結果→想法，嚴重時還可能導致憂鬱症、焦慮症等。相反的，如果讓自己抱持著好想法，多看自己和別人的優點，發現每件事的好處，即使是遇到打擊或挫折，也能以樂觀、正面的態度，從中看見自己的進步、成長和堅強，訓練自己以正面、積極的態度面對人生。從好想法開始，讓好想法、情緒、行為、結果的循環，成為良性循環，你將發現陽光如此耀眼，生命這麼美好，而自己和周遭的親朋好友親切又可愛。從調整想法開始，學習「轉好念」，並選擇適合自己且能有效紓解情緒的方式，你就能夠控制情緒，而不是讓情緒控制你！

2010/09/27