

## 那一夜你哭了嗎？

瀛苑副刊

### 諮商輔導組

哭泣、生氣、開懷大笑等情緒每個人都會有，人之所以有別於萬物，在於擁有七情六慾。因為人有情緒，才能夠豐富生活，如果沒有了情緒，那麼人生也就失去色彩。情緒究竟指什麼呢？為何社會並不鼓勵「有」情緒？情緒要如何宣洩和管理呢？

所謂情緒是指個體受到刺激，所產生的身心激動狀態。情緒所引起的生理變化和行為反應，不易為個體所控制，故對生活極具影響作用。「情緒」有以下兩種功能：

#### 一、 人際溝通的功能

溝通時，情緒的表達很重要，說話的聲調、手勢、眼神、表情都能傳遞出情緒，進而影響對方的反應。

#### 二、 動機性的功能

情緒能夠促動個體行為，例如：生氣憤怒會產生破壞或攻擊行為。但是只要能夠善用，情緒的動機作用還是有很大的助益。例如：適度的焦慮情緒下，工作效率往往最高。

情緒也會受社會文化影響，我們的文化認為「男兒有淚不輕彈」，必須學習在痛苦中硬撐；女人哭泣雖然可以被接受，但也被要求含蓄。因此當我們有情緒，總是被教導要壓抑，而不是適度的宣洩，不但會影響身心健康，而且有可能演變成另一次激烈情緒的爆發，因此適當的宣洩情緒和管理情緒，才能成為一個兼具IQ與EQ的健康人。以下提供幾點情緒宣洩與管理的建議：

#### 一、 了解自己情緒的特色

方式有兩種，一是每天對自己的情緒變化做記錄，一段時間後，看看自己的情緒是否有週期性的變化。另一種則是覺察自己情緒狀態的生理變化，例如：生氣時，身體會心跳加速、胃部緊縮或是呼吸急促，透過對身體的覺察，進一步學習在情緒發生前先放鬆、深呼吸，來調節情緒。

## 二、增加對他人情緒的覺察

情緒事件的發生往往不是單方面的，所以也要學習觀察別人的情緒變化，及會引起其情緒反應的事件為何。

## 三、紓解情緒的方法

(一) 允許自己適當的表達：壓抑情緒反而對身心是一種殘害。例如：哭泣不僅可以潤滑眼睛、排出有毒化學物質，還能夠縮短人際間的距離，增加彼此間的親密感。

(二) 學習生理調適：包括深呼吸、肌肉放鬆、冥想放鬆、靜坐、適度的運動等。透過生理方面的調適，達到放鬆情緒的目的。

(三) 改變認知歸因：要改變負向情緒的發生，就要先改變想法。在情緒發生時記錄下內心想法，歸納出主要內容，心情平穩時自我挑戰，練習用正向、對自己有利的語言替代，直到自動化為止。

(四) 培養熟練和多樣化的興趣：從事有興趣的活動，不但能紓解情緒，更能怡情養性。

(五) 勇於面對問題，學習解決策略：勇於面對問題，培養自己有能力去處理、解決問題，產生不愉快的機會就會減少。

(六) 培養自信、樂觀、彈性的特質：正向樂觀的人，較能保持愉悅的心情，不易發生情緒失控，因此自信、樂觀、彈性的人，對人生能有不一樣的想法，也較容易知足、快樂。

夜深人靜時，允許自己暗自落淚吧！不管是傷心、沮喪、難過，還是感動，允許它暫時包圍你。因為有了它，表示你是個真正的人；因為有它，生命才能延續、才會精采，學習擁有「情緒」，適當地宣洩，有技巧地管理，讓自己成為一個真情真性的健康人吧！