

## 就算有「情緒」也沒關係

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

### 情緒沒有好與壞

從小我們聽到許多人告訴我們「男兒有淚不輕彈」、「生氣的小孩是壞孩子」、「你怎麼這麼膽小」，認為悲傷、憤怒和恐懼是不應該表現出來的，我們應該要樂觀積極，往好的方面想。然而情緒是生命的一部份，每一種情緒都沒有好或不好，當我們沒有察覺到這些情緒時，就代表它已經不在了嗎？當然不是，只是你選擇壓抑它。

「情緒不是敵人，不需要被趕走。情緒是我們的朋友、是我們生命中的指引，告訴你喜歡與不喜歡什麼。」

### 覺察與接納情緒

如何覺察出當下的情緒，陳志恆心理師提出「掌中情緒」：

(一) 大拇指—情境：「發生了什麼事？」

想一想自己是經歷了甚麼或是想到甚麼事情，會讓你的情緒產生起伏，這個事物可能來自外在或是內在，是指一個刺激源。

(二) 食指—身體感受：「我有什麼生理反應？」

當情緒出現時，時常伴隨一些生理反應，例如：恐懼的時候會心跳加速，擔心的時候會呼吸困難。每個人的生理反應都會有些許的不同，但這是覺察情緒很重要的指標。

(三) 中指—情緒形容詞：「我會用什麼情緒形容詞說明此刻的狀態？」

用情緒形容詞將情緒表達出來，可以讓抽象的情緒狀態被辨認、標定與說明，情緒不

再只是模糊不清的感覺。

(四) 無名指—想法／念頭：「我的腦中出現什麼想法或念頭？」

當難過的時候我們或許會出現一些念頭，像是「我甚麼都做不好？」、「真是倒楣！」、「我好笨！」等，這些想法背後都可能是對自己的負面信念，覺得自己沒有能力。

(五) 小指—行動：「我做了什麼？」或「我正打算要做什麼？」

在情緒當下，往往會自動伴隨出一些行為，例如：難過的時候會流眼淚、生氣的時候會摔東西等，當有相同的情緒出現時，也會伴隨著一樣的行為。

### 情緒變化三角

情緒變化時會為了不讓我們接觸到自身的核心情緒，會發展出防衛機制，防衛機制會讓我們不用去感受情緒的行為，例如：分心、轉移話題、否認、讓自己忙碌等；發現自己的防衛機制後，下一步就會出現抑制情緒，這通常是焦慮的心情，以抑制自己觸碰真正的核心情緒，一但停在這樣的意志情緒時，就無法了解並處理到自己內心的真正感受。

不用去擔心情緒的出現，情緒是個指引，告訴我們下一步往哪走，重要的是去辨識與覺察自己的感受，因此鼓勵勇於面對自身的情緒，一開始可能會不容易做到，建議可以找個願意接納你情緒的人，由他陪伴你一起感受情緒。商管大樓B408諮輔中心的老師也歡迎你來，我們能陪你一同經驗你的情緒，也可撥打諮輔中心電話02-2621-5656 #2221、2491來詢問。

2021/06/20