



與情緒當好朋友

在日常生活中，經常會出現各種不同的情緒，例如喜悅、憤怒、悲傷、快樂、恐懼、嫉妒、焦慮等等。這些情緒本身並沒有好壞之分，它們只是當我們的身心受到外在刺激時產生的心理反應。這些反應就是情緒，它們反映了個人的內在需求和狀態。因此，情緒可以看作是一種內在的信號，提示我們自身的需求和處境。

情緒對我們的影響

生理層面



持續處於情緒不穩或緊張焦慮的狀態下，會對身體產生不舒服，例如身體部位疼痛、免疫力下降等。

心理層面



情緒會影響人的記憶、注意力等狀況，過多負向情緒會影響一個人的主觀感受及自我價值的認定，嚴重時甚至會有自傷或傷人的行為。

社會層面



過多的情緒常引發人的不安，易導致人際關係不穩定，甚至會有人際退縮的狀況，易影響一個人的社會能力的發展。

情緒調解三部曲

第一步曲：覺察



當你覺得自己有情緒需要處理，就已經開始了覺察之路。這時候可以問自己是什麼情緒在困擾我，注意身體的感覺。然後，可以給當下的情緒狀態取個名字，例如憤怒或者傷心，再次深呼吸，靜靜的觀察腦中浮現出哪些想法，讓它們隨意的飄過，不去評價。

第二步曲：傾聽



可以問：我的某某情緒如果會說話，它會告訴我什麼？當你開始嘗試去理解情緒在表達什麼，並且保持傾聽的態度，情緒在替你表達最深處的需要，當你聽到這些之後，給自己一些自我照顧，滿足內心的需求，你的情緒朋友才會放心離開。

第三步曲：表達



客觀描述事件、客觀描述對方行為(我看見你...)、主觀描述自己感受(我感受到...)、講出向己的期望與需求(我希望...)、邀請對方共同解決處境(你願意...嗎?)
這種表達的方式叫「我訊息」溝通，不僅可以表達你的人際期待，照顧到自己的需求，而且可以覺察到情緒但不帶著情緒地與人溝通。

可以如何關照情緒

可以享受一個人也保持與人的互動	<ul style="list-style-type: none"> 找一段時間靜下來，與自己相處，做喜歡的事情，沉澱一下心情。 和信任的人述說，讓自己有機會接觸原有生活中的正向人際關係。 	停止責怪自己	<ul style="list-style-type: none"> 看見並說出自己已經完成或進步的地方。 有任何情緒感受都是正常的，請不要責怪自己，只需要透過情緒覺察需求並練習用適當的方式表達。
可以為自己做能做的事	<ul style="list-style-type: none"> 努力完成每天生活中的諸多小事情是重要的(如洗衣看書運動吃飯睡覺)。 設定一些短期可以完成的目標，然後一件一件的實現它。 	不要壓抑情緒流露	<ul style="list-style-type: none"> 哭泣生氣煩躁失落...這些都是正常的情緒反應，在安全的地方讓它自然宣洩！ 同時擁有負向與正向情緒，並隨著日常中的人事物起伏，是正常身心狀態。
可以找其他資源協助	<ul style="list-style-type: none"> 若正面臨情緒的困擾，不曉得該怎麼辦，可以來學輔中心，讓我們來陪伴你渡過。 撥打1925安心專線 1980張老師專線。 有需要也可洽身心科。 	不要給自己更多壓力	<ul style="list-style-type: none"> 不要跟別人比較，用適合自己的步調，自然就能重獲力量。 就算生活復原的腳步不如預期，請試著找方法放鬆自己的身心，給自己更多肯定及鼓勵來自自我撫慰。

參考資料來源：
蔡秀玲、葉安華、楊智馨(2020)-情緒管理(第四版)-揚智出版社。
衛生福利部桃園療養院衛教資訊-如何做好情緒管理。
財團法人「張老師」基金會蔡震邦臨床心理-轉身轉念轉換情緒。

