

嘉商輔導月刊

出版單位：嘉商輔導處
出版日期：112.10.20

情緒管理真有效！

這是你的情況嗎？

- 明明想要理性溝通，卻忍不住生氣，開始亂發脾氣？
- 明明想要堅持下去，卻覺得好痛苦，最後直接放棄？
- 明明什麼事也沒有，卻覺得好難過，說不出到底怎麼了？

好像總會有名為情緒的小怪獸，在關鍵時刻搗亂、影響我們的決定，讓我們做出違反本意的行為，讓我們一起來看看這些情緒是什麼？學習怎麼打敗情緒小怪獸吧！

一、辨識情緒訊號

在學習情緒管理的方法之前，首要任務就是學會辨識情緒訊號。每一隻情緒小怪獸，都代表著著人在不同情況下會出現的各種情緒，有時開心、有時難過、有時覺得害怕和生氣。每種情緒都是一種訊號，提醒我們當下的狀態和需要。

例如「明明想要理性溝通，卻忍不住生氣，開始亂發脾氣？」，這時候的生氣是表層情緒，通常在被踩到內心的地雷時，表現憤怒是用來保護自己的方式。很多時候我們沒有意識到，自己被踩到的是什麼地雷，這些地雷指的是內心深層情緒，像是「自卑、被誤會、不被接納、恐懼、害怕、脆弱」。

辨識自己表現出的情緒（淺層情緒）所帶來的訊號，才能找到自己真正的地雷（深層情緒），對症下藥的處理情緒。可以透過：

1. **書寫情緒日記**：將自己的感受與想法寫在日記中，能夠幫助覺察情緒所帶來的線索。
2. **冥想**：冥想練習有助於連結內在情感，幫助自己省思現在的情緒狀態。
3. **生理指標**：注意生理反應，如心跳、呼吸、肌肉緊繃程度等。
4. **與他人互動**：與他人交流，透過他人的觀察可以幫我們更好的認識自己的情緒狀態。

二、著陸技巧（54321-GROUNDING）

當我們處在情緒異常強烈、心煩意亂的時候，可以試試看著54321著陸技巧：

5件你可以看到的物品：從你所處的空間內找出5件不同顏色的物品，告訴自己這個物品的名稱與顏色。像是黃色的坐墊、藍色的水壺。

4件你可以觸摸的東西：觸摸4件在你身旁的、你能摸到的東西，把注意力放在手部觸感，感受物品摸起來的感覺。例如滑鼠、錢包。

3種你可以聽到的聲音：把注意力聚焦在耳朵，找到三個你聽到的聲音，或許是你所處空間的聲音，也可能是空間外傳來的聲音，還有身體內的聲音。例如冷氣運作的聲音、外面的鳥鳴聲、心跳很快的聲音。

2種你可以聞到的氣味：把嗅覺的感官放大，找到你能聞到的任何有味道的事物。例如雨水落在土裡的氣味、衣服上洗衣精的氣味。

1樣你可以吃到的食物：去找出一樣你能取得的食物，並享受品嚐起來的味道；如果你附近沒有食物，可以注意你的嘴巴是否有味道，或者回想你最喜歡吃的美食。例如福利社的餅乾、回想嘉義最好吃的火雞肉飯。

這個54321著陸技巧，可以幫助我們將注意力從情緒轉移，把自己帶到現實情境與五官感受，作為一個嘗試冷靜的方法。

三、我訊息表達

當你覺察到情緒的出現時，下一步就可以觀察自己表達情緒的方式，能不能透過口語傳達出自己的情緒與需要？

特別是當你需要與他人溝通協調、或是尋求他人協助時，使用我訊息來表達情緒，能夠具體讓他人知道你的感受與需求。我訊息的用法是先說自己的感受，再描述客觀事實，最後提出自己期待對方能有的行為。一律用「我」這個字開頭。

我訊息公式：「客觀事件」+「主觀感受」+「行為要求」

1. **客觀事件**：盡量客觀的描述事件，可以用「當我...」、「因為...」作為闡述事實的開頭。

2. **主觀感受**：瞭解自己在事件中的感受及想法。可以用「我覺得...」、「我感到...」作為闡述情緒的開頭。

3. **行為要求**：希望對方能怎麼做，提出具體可行的方法。可以用「我希望...」、「我需要...」作為闡述期待的開頭。

例如「明明什麼事也沒有，卻覺得好難過，說不出到底怎麼了？」→「**當我一個人獨處的時候，我感覺自己容易陷入難過的情緒，我希望你陪我聊聊天、轉移我的注意力**」。

儘管已經和對方溝通過，但是對方也有自己選擇的權利，不一定能按著你的期望改變行為或提供協助，如果對方無法回應你的期待，也不要氣餒，你可以（1）尋找別的辦法、（2）嘗試其他調適情緒的方式。最重要的是，永遠相信願意嘗試的你是最棒的！

四、TO DO LIST

「明明想要堅持下去，卻覺得好痛苦，最後直接放棄？」，是什麼讓我們堅持不下去的呢？不論在任何的事情上，堅持都不是一件容易的事情，需要有足夠的毅力與耐心才能達成目標。在堅持的過程中，難免都會覺得好麻煩、好痛苦、好焦慮，這些都是很正常的情緒，這些情緒出現的原因可能是因為恐懼將要面對的挑戰、缺乏信心、或壓力超出負荷。

TO DO LIST待辦清單可以幫助我們有效的減輕心理負擔，規劃待辦清單的原則如下：

（1）**列出所有事項**：將所有需要完成的任務寫下來。

（2）**排定優先順序**：依照事項的重要性與急迫性排序，優先處理最重要與最急迫的事情。

（3）**細分任務**：某些事項過於龐大，可以再將之細分為更小的任務，一次做一點點，避免一下子就需要完成任務所帶來的壓力。

（4）**分配時間**：估計每個事項所需要的時間，將時間合理分配在各個事項，與分散不同時段，並避免一次做太多事情，而失去休息時間。

五、放鬆身體

情緒產生波動時，對身體也會產生影響，可以透過活動身體的方式，達到撫平消極情緒、抒發內在鬱卒的作用。

1. **調整呼吸**：深呼吸想像自己將肺部充滿氣體，吐氣時想像自己把壓力釋放出去，調整呼吸可以平靜神經系統、有效的舒緩壓力，是不論何時何地都能使用的方式。

2. **運動**：運動對身體健康和心理健康非常重要，可以刺激多巴胺的產生，有助於放鬆肌肉、改善心情。運動有很多種形式，可以嘗試尋找適合自己的運動方式，像是瑜珈、散步、騎腳踏車等。

3. **充足睡眠**：在睡覺期間，身體會修復細胞、恢復免疫系統功能、修復肌肉，維持充足的睡眠有助於鞏固記憶力、維持情緒穩定、精力充沛等，是維護身體與心理健康不可或缺的一部分。

情緒管理並不是要讓我們一味壓抑負面情緒，這些情緒反應並沒有對錯，重點在於是否瞭解自己，並且在感覺到情緒時，選擇合適的排解方式，才不至於讓情緒小怪獸無法控制，給自己或他人帶來困擾。

要相信自己是有能力管理情緒，任何嘗試都是值得被肯定的！

更多情緒訊號與自我照顧方式，請掃QR-CODE看影片：

