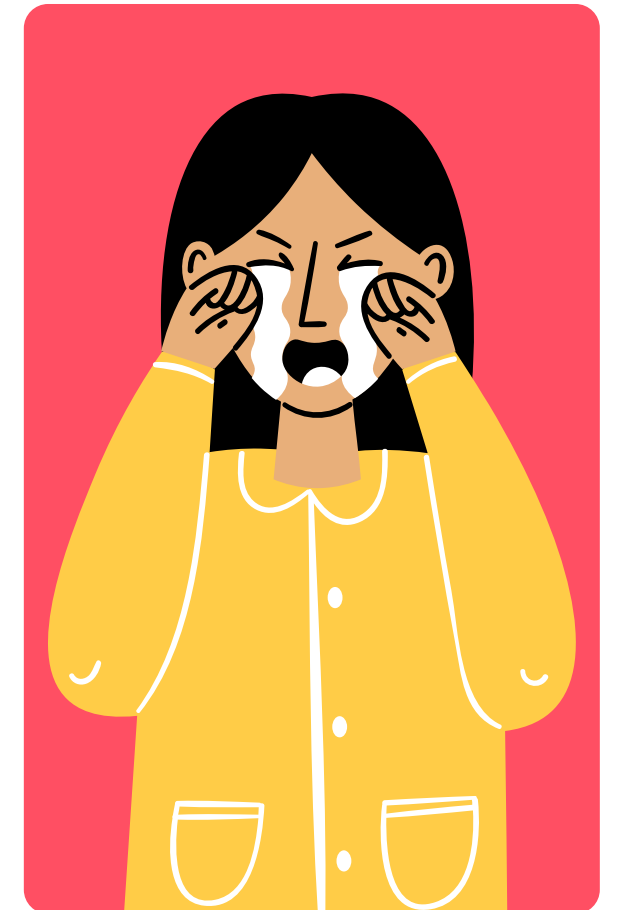




情緒大小事： 情緒比你感覺的 感覺還多





您此刻的情緒是什麼？

或是您好久沒感受到自己的情緒了？





「情緒這件事，沒有那麼簡單」

情緒沒有想的那麼單純，許多人經常以「好不爽喔！」概括所有負面情緒，然而，卻不曾細細感受自己是什麼情緒：

那個「不爽」是什麼感覺？

「不爽」的背後可能有哪些原因？

真正引發「不爽」是什麼因素？

「不爽」過後，還會有什麼情緒？





憤怒 煩躁 妒忌 生氣 不公平 憤恨 不耐煩 焦躁

孤單 憂傷 無助 失望 哀傷 抑鬱 悶悶不樂 憂鬱 空虛

委屈 沮喪 絕望

你分辨得出來這些情緒嗎？

無奈 失落 氣餒

心痛 挫敗

冤屈 遺憾

無望 徬徨 苦惱

一樣都是「不爽」，都是負向情緒，
但仔細留意看看，是否有點不一樣呢？

無依無靠

心力交瘁 心煩意亂 輕視 輕蔑 討厭 憎惡 厭倦 尷尬

懊悔 恥辱 自責 自卑 難堪 慌張 恐懼 憂心 害怕 焦慮



練習標記情緒

 難過

 開心

 緊張

 憤怒

從上頁的小練習，我們驚訝地發現：平常以簡單詞彙帶過的情緒，其實可以是細緻的、特殊的，只是常常被忽略掉而已。

情緒是複雜的，它牽動著人類的行為，也同樣受行為影響，強度因人而異，沒有對錯。





靜下心來，細膩的情緒才會浮現

當處於強度很高的情緒之下，因整個人都要忙著處理它，而忽略或不易覺察心理其他感受，從而對於自己的狀態感到混亂，不知道自己怎麼了，也不知道自己可以怎麼做。

此時花點時間冷靜下來，就像一杯原本被攪動的水逐漸沈澱下來，慢慢浮現杯中不同密度的成分，才能更認識自己當下的狀態。





練習靜下心來



分享一個案例：

一個在工作上表現不佳而處在憤怒情緒的人，有時候不知道自己在氣什麼，但是若花點時間冷靜下來，才會發現原來自己其實更多的是失望、自責、無助，原來要回應的情緒不是憤怒，而是處理與自我標準的落差。



「平靜的心，專注的大腦」

我們大腦中有一負責掌管情緒的構造：杏仁核 (Amygdala)，他就像警報器一

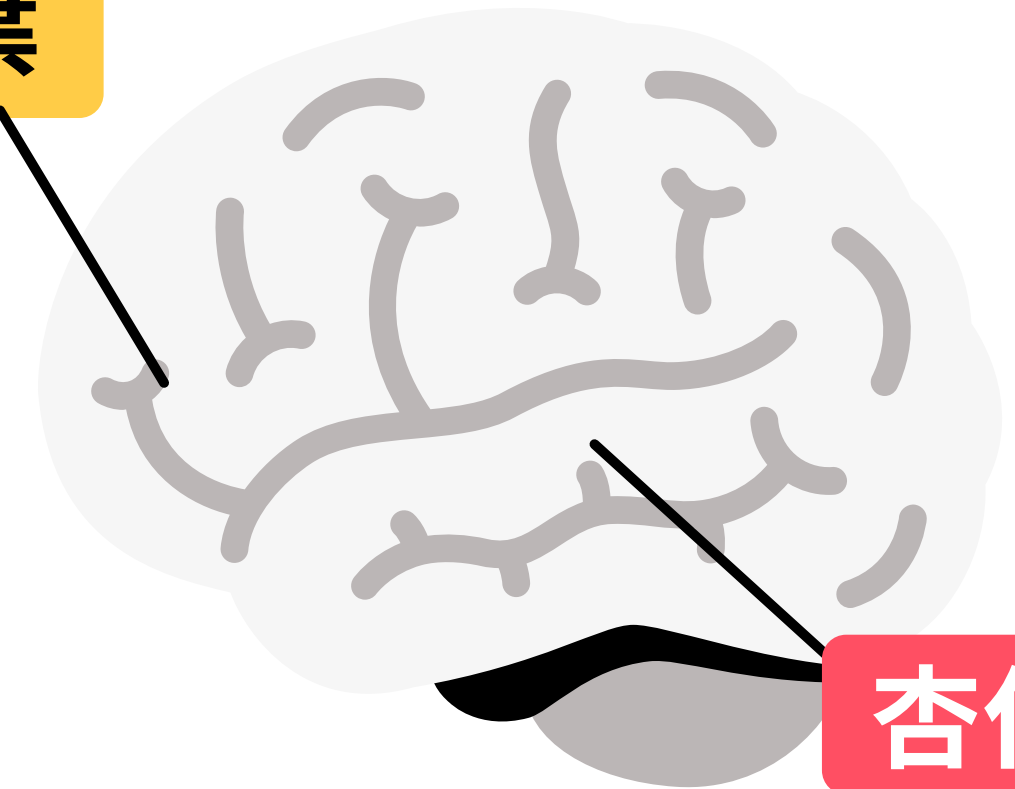
樣，當感覺到有不舒服時會引發難過、生氣等負向情緒，而每當杏仁核被活化，大腦中掌管高階思考或

決策的構造：前額葉皮質

(prefrontal cortex, PFC)

就會受到拮抗，功能被抑

前額葉



杏仁核

(大致示意圖，非確切位置)

制。他們兩個就像翹翹板一樣，當情緒高漲時，高階思考能力就會受到影響，使得決策能力下降。





正視情緒

潛藏在內心的情緒，它就像是一個能量，一直影響著我們，但我們卻很少去照顧他，甚至說，在觸碰到它之前就用其他方式壓抑掉了。負面的情緒帶來痛苦，逃離這些情緒是生存的本能，然而，當壓抑情緒到一個程度，累積下來的問題仍然存在。

因此，正視情緒就是處理情緒最重要的一步。讓情緒停留在察覺之中，象徵著我們已經確信它是可以去面對的並處理的。

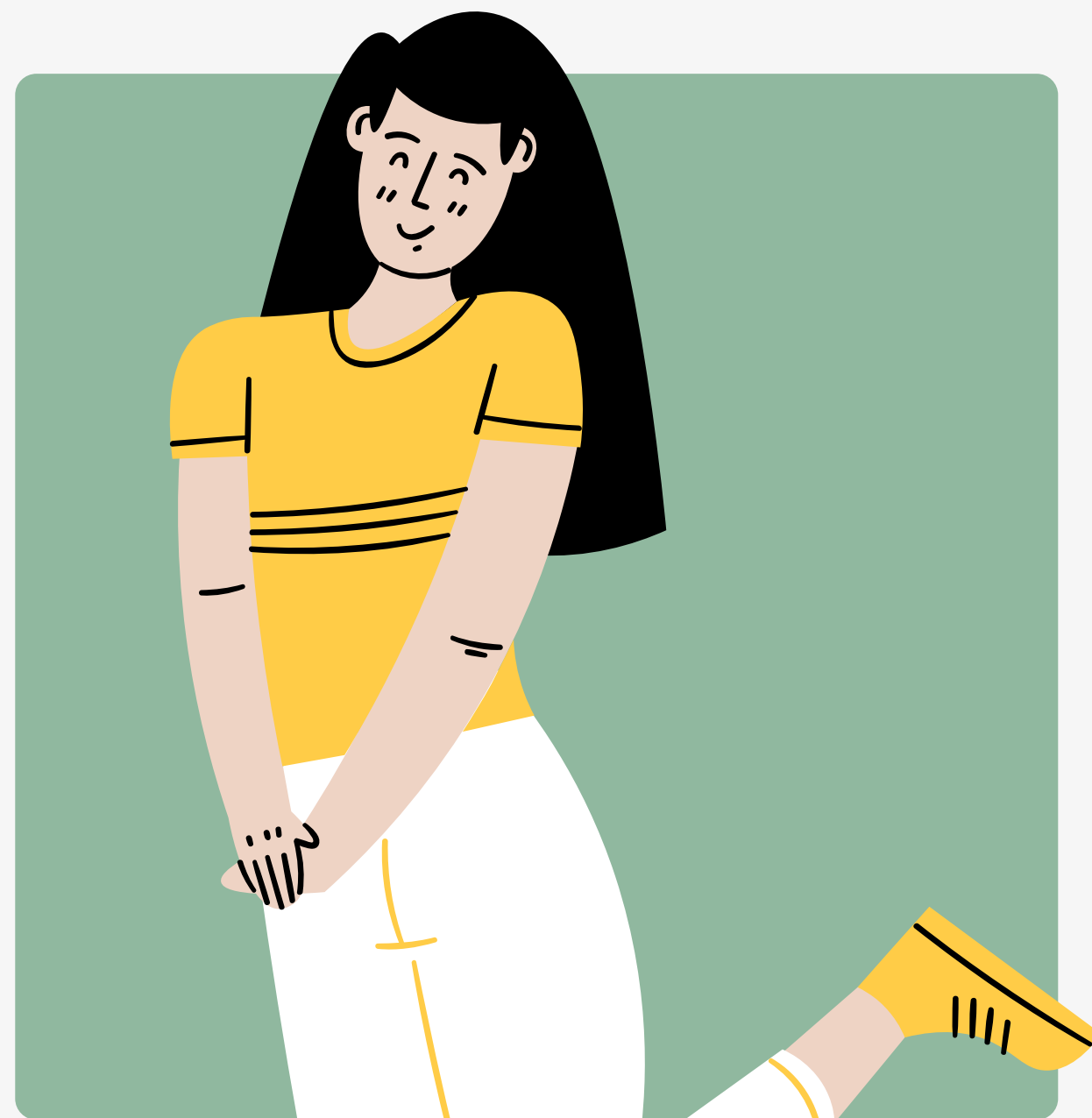




練習正視情緒

在標記情緒成分後，我們也會對自己的評價更加積極、正向：

1. 我知道我感受到什麼情緒。
2. 我可以試著與情緒和平相處或找出策略緩解它（情緒）。
3. 我不是只會被它（情緒）帶著走的。





「是情緒糟，不是你很糟」

上一段標記提到標記情緒與學習冷靜，然而當更深層的情緒浮現之後，我們能夠更感受到情緒，然而此時我們還需練習相當重要的一步：**不對情緒做評價。**

覺察情緒不是叫我們「不要有」某些情緒，事實上情緒有時可成為行動的動機與生存的保護機制，因此將情緒視為不好的元素，反而會深陷在情緒漩渦裡，掉入「我為何會有這些感受，我應該要開開心心才對」。覺察情緒，這一刻情緒仍停留在那裡，不急著對它做出評價，不會佔據心理的全部空間，而是被更寬廣的接納與包容。

正念 (Mindfulness)

介紹一種幫助覺察情緒的方法：正念，正念是什麼？

正念並非邪念的相反，也並非正面意念，所謂「正」念，指的是正在經歷的、中性的（非正面或負面），將自我專注在此時此刻，不批判地去覺察情緒。也就是指：對我們感覺到的情緒採取一種好奇的，開放的，接納的態度。

聽起來很抽象，其實就是全心全力投入此時此刻，不多花時間反芻、糾結過去，也不費心神擔憂未來，因為現在能做的，只有將此時此刻做到最好。





正念的益處



研究證實，正念練習能增加注意力，對未來的焦慮與恐慌不再影響眼前表現，使得內心感受到平靜，專注地處理眼前的事物。

科學研究也證實，測量具長期冥想經驗的人，在進行正念冥想時的腦部活動狀況後發現，大腦中海馬迴灰質變厚，杏仁核灰質變少，表示有助提升記憶力、紓解過多的負向情緒，使得情緒較為穩定。

最後，當我們經驗到平靜後，會帶來一個深刻的感受：**我們本來就擁有體驗內心深處寧靜和幸福的能力，我們也有能力與情緒共存。**



練習兩分鐘正念呼吸

- 1 以舒服的姿態坐在椅子上，腹部放鬆，手放在大腿上，輕輕閉上眼睛。
- 2 感受與呼吸有關的感覺（空氣通過鼻孔的感覺／呼吸時胸口的起伏／呼吸之間的停頓／每次呼吸的深度／吸氣與吐氣的溫度差異…等等）。
- 3 不需特別用力呼吸或改變呼吸方式，自然地感覺呼吸的過程。
- 4 感受到雜念的消淡，平靜的狀態。

若浮現雜念……

產生雜念是很正常的，不要太苛求，盡快回到當前覺察呼吸上就好。



EAP員工協助方案，歡迎您諮詢預約

聯絡電話

02-2986-3099

0800-098-985

電子信箱

WORLD.WIDE.UNION2@GMAIL.COM

