

每天來點正能量-談情緒

諮輔中心實習心理師 簡秀潔

隨著時代與社會的推進，近幾年來，心理層面的自我照顧越發受到重視，源於人們漸漸意識到壓力調適與情緒調節是重要的！另一方面，許多心理疾病都至今都尚未找到確切的成因，不過我們大致可以用「先天」與「後天」的說法來解釋，也就是說，在遺傳中，若有遺傳到心理疾病的脆弱的基因(先天因素)，還必須要加上生活上的壓力(後天因素)，當生活上的壓力未能好好的被妥善紓解，甚至超出了自己的負荷，這時心理疾病就會悄悄找上門了，所以啦！懂得調解自己的情緒是重要不過的事，但說來簡單卻很困難…。

有聽過「白熊效應」嗎？這是心理學上一個有趣的實驗，我們現在也能來體驗一下，現在我告訴你：「千萬不要想白熊！」請問剛剛是否浮現了或閃過了白熊的樣子在你的腦海中？若有，正是中了這白熊效應啦！這個實驗告訴我們，當我們越告訴自己：

「不要傷心」、「不要難過」、…，反而可能會「更傷心」、「更難過」…。那麼我們能如何轉換自己的情緒呢？這個月的文章希望從近幾年正興起的正向心理學的角度，來帶著大家來轉換自己的情緒。

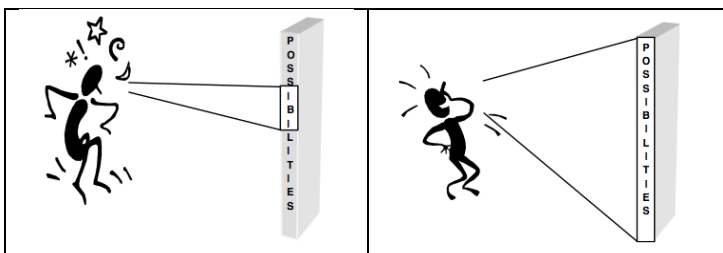


首先必須了解，無論是正向或負向情緒，都同時存在我們的生活中，一天當中我們可能歷經不同的情緒波動，而正負向情緒的最佳比例分配，我們則稱之為羅沙達比例 (Losada ratio)，當正向情緒與負向情緒的比率大於 3：1，能讓生活變得美好！

第 3 頁為簡單的自我檢測量表：回顧過去的 24 個小時中的情緒感受，針對每一個描述句，寫下你的答案：0=一點都沒，1=有一點，2=中等，3=很多，4=非常多。

將第 1、4、8、11、12、13、14、15、16、19 題的分數相加得到正向情緒的分數；將第 2、3、5、6、7、9、10、17、18、20 題的分數相加得到負向情緒的分數。測驗的結果幫助你檢視在這 24 小時內的情緒分配，是否有達羅沙達比例了呢？

正向情緒使我們產生正向的心理與生理效應，如：歡樂。同時可以擴展我們的思維、建立內外資源，反之，負向情緒則產生負向的生理效應，如：生氣。同時也可能窄化我們的思考，活在此僵化的框架中，壓力也可能隨之高漲。舉例來說，畢業生面臨生涯的轉折總是不安的，覺得自己似乎別無選擇，投入職場是最容易聯想到的答案，但或許將畢業的焦慮感減緩一些，會發現除了進入職場其實還有其他



可能，如：到國外打工留學、度假、創業，或再進修…，並不見得非馬上就業不可。因此，正向情緒能幫助我們擴展我們的思維、跳出框架，在此也提供一些能夠促進正向情緒的方法給大家參考：

建構你的正向意義

意義就是你對身旁事物的詮釋，我們每天都在為遇上不同的人、事、物建構意義，因此，如果常用正向的方式來思考它們，也就為正向情緒鋪好了路！樂觀的解釋風格是把你的成功歸因於全面、內在、穩定的因素，失敗則歸因於特定、外在、特殊的因素。所以當遇上不順遂的事情時，可以試想，上天關上我的一扇門，同時卻也開啟了我另一扇什麼樣門？用不同的角度來詮釋同一件事情，視野不同了，看待世界的眼光也會更寬廣。



品味生活中的美好

品味是一種享受正向情緒的能力，從好的事情中，品味其中的美好，仔細地去欣賞它的每個面向，會讓正向情緒有加成的效果！品味需要放慢腳步並有意識的去關注，如：去品嚐一頓美味的餐點，感受食材的新鮮和調味的香氣。若能與朋友或家人一起分享你所品味到的美好，正向情緒會更加倍喔！

計算你的福氣-感恩日記

打破慣性思考，將認為一般、平凡、習慣的事情，重新定義，看見它們的正向價值與美好。把看似平凡的事情轉變為「福氣」，就能讓自己瞬間感受到是一個幸福的人喔！例如：發現到我們能有美麗乾淨的校園，是因為有打掃的叔叔阿姨每天辛勤地默默地在維護與整理，能在這樣的環境學習，是幸福的。將這平凡的事轉變為福氣的想法，所帶來的效益在人際關係中特別顯著，因為當你發覺到那些「理所當然」並不是想像中的那麼輕而易舉，便會對身邊所發生的美好產生謝意，而當你用任何方式，對他們表達你的感謝，不僅提升了自己的正向

情緒，也提升了對方的感受，此份善意也鞏固了彼此的關係。因此，建議可以練習每天寫下3-5件你今天所感激的事物，如：感謝今天的陽光普照，讓白天的活動進行的順利、謝謝早餐店阿姨做的美味早點，讓我一整天精神飽滿...，細數你一整天的福氣，將使你成為一位幸福的人喔！



以上幾種方法，是使用了正向心理學的幾個主要要素來說明，希望在壓力充斥的社會環境下，當負向情緒來襲，我們除了請它停下來外，也能夠從正向情緒的觀點出發，將正向情緒作為扭轉情勢的著力點，當生活中能擁有較多正向的情緒，它也夠擴展到各個面向，懂得調節自己的情緒與壓力，使生活更加美好喔！

情緒自我檢測量表

1. 你所感覺到的逗趣、好玩或可笑的最大程度有多少？
2. 你所感覺到的羞愧、屈辱或丟臉的最大程度有多少？
3. 你所感覺到的敬佩、驚奇或嘆為觀止的最大程度有多少？
4. 你所感覺到的輕蔑、藐視或鄙夷的最大程度有多少？
5. 我會想出許多方法來獲得我覺得重要的事物。
6. 你所感覺到的反感、討厭或厭惡的最大程度有多少？
7. 你所感覺到的尷尬、難為情或羞愧的最大程度有多少？
8. 你所感覺到的感激、讚賞或感恩的最大程度有多少？
9. 你所感覺到的內疚、懺悔或應受譴責的最大程度有多少？
10. 你所感覺到的仇恨、不信任或懷疑的最大程度有多少？
11. 你所感覺到的希望、樂觀或備受鼓舞的最大程度有多少？
12. 你所感覺到的激勵、振奮或興高采烈的最大程度有多少？
13. 你所感覺到的興趣、吸引注意或好奇的最大程度有多少？
14. 你所感覺到的快樂、高興或幸福的最大程度有多少？
15. 你所感覺到的愛、親密感或信任的最大程度有多少？
16. 你所感覺到的自豪、自信或自我肯定的最大程度有多少？
17. 你所感覺到的悲傷、消沈或不幸的最大程度有多少？
18. 你所感覺到的恐懼、害怕或擔心的最大程度有多少？
19. 你所感覺到的寧靜、滿足或平和的最大程度有多少？
20. 你所感覺到的壓力、緊張或不堪重負的最大程度有多少？

參考資料

Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life. New York: Three Rivers Press.

圖片來源

https://tw.images.search.yahoo.com/search/images;_ylt=A8tUwJlcrivZYzAAAdCnTlgt.?p=Positivity&ei=UTF-8&fr=mcafee&imgty=nonportrait&fr2=p%3As%2Cv%3Ai#id=166&iurl=http%3A%2F%2Ftaraburner.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F08%2Fpositive-thinking.jpg&action=click

https://tw.images.search.yahoo.com/search/images;_ylt=A8tUwJlcrivZYzAAAdCnTlgt.?p=Positivity&ei=UTF-8&fr=mcafee&imgty=nonportrait&fr2=p%3As%2Cv%3Ai#id=104&iurl=http%3A%2F%2Fwww.leadershipwithsass.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F03%2FiStock_000029458050Small-Resize.jpg&action=click

https://tw.images.search.yahoo.com/search/images;_ylt=AwrSbnivRSVZ.EoA1EBt1gt.;_ylu=X3oDMTBsZ29xY3ZzBHNIYwNzZWFyY2gEc2xrA2J1dHRvbg-;_ylc=X1MDMjExNDcWNTAwNQRfcgMyBGFjdG4DY2xrBGJjawM3M21yZ2ZoYmc1Y3I3JT12YiUzRDQ1MjZkJTNERz1ldXRvQnBZRUIeUUVJY0s1aTFkMEdockdxWDJmVtAWMtJT12cyUzRGVqJT12aSUzRGZ1bWdfMS4zMzRkRDBjZm1SQjdZBGZmNwdm1ka2d6R1FtREkzTGpGeD1zQjhWd0t6WVFGb01UUXdMz0FBQFENmtHd3gEZnIDbWNhZmV1BGZyMgNzYS1ncARncHJpZANOMnVCd0JicFR5M1duaTnwNk4yaXRBBG10ZXN0aWQbnVsbARuX3N1Z2cDMARvcmlnaW4dHhcuW1h2VzLnN1YXJjaC55YWhvby5jb20EcG9zAzAECHFzdHIDBHBxc3RybaMEcXN0cmwDOARxdWVyeQN0aGFuaZ21bAR0X3N0bXADMtQ5NTYxNDk1NAR2dGVzdG1kA251bGw-?gprid=t2uBwBpTy2Wni3p6N2itA&pvid=gzGQmDI3LjFz23B8VwKzYQfOMTQwLgAAAAD6kGwx&p=thankful&fr=mcafee&fr2=sb-top-tw.images.search.yahoo.com&ei=UTF-8&n=60&x=wr&imgty=clipart#id=12&iurl=http%3A%2F%2Ffanswersafrica.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F09%2FBest-Thankful-quotes.jpg&action=click