

# 情緒管理——相關問題 Q&A

中華大學諮商中心 實習心理師 賴振豪

## 1、什麼是情緒管理

情緒管理就是學會覺察自己的情緒狀態，如何去覺察的確不容易，必須要常常試著簡視自己目前的狀態為何。接著以適當的方式表達自己的情緒，以及合適的方法紓解情緒。

情緒管理並非代表著你必須壓抑自己的情緒，不能表達出來，而是要去學著用適當的方式表達跟紓解；情緒的累積跟壓力很像，就像是一顆氣球，如果只進不出，最後就會爆炸，此時不只會傷到自己，也很容易傷到別人。

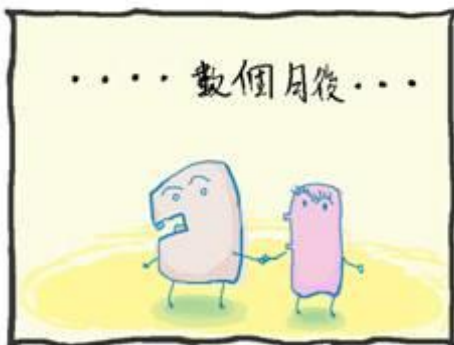
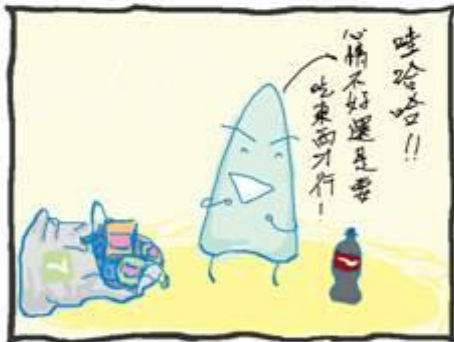
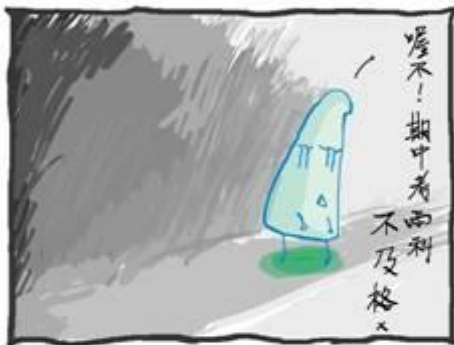
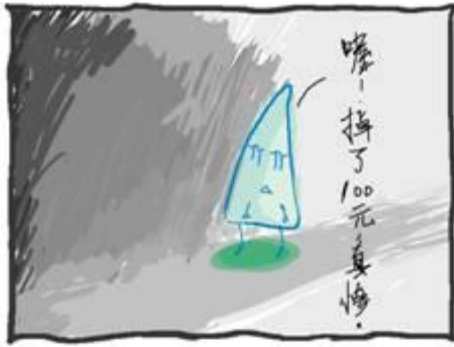
## 2、了解情緒

要管理自己的情緒以前，必須要先了解什麼是情緒，常見的情緒像是悲傷、生氣、害怕、開心、興奮、期待等等。

情緒跟生理狀態有連結，當你緊張的時候，你可能心跳加快、冒汗、肌肉緊繃，因此情緒不單單只是心裡面的感覺，也有身體上的感覺。

當你注意到自己身體狀況改變的時候，此時觀察自己的情緒狀態是什麼，了解自己在什麼情緒時，內在生理跟外在行為會有什麼表現，因為每個人在同種情緒下不一定會有相同的反應，所以了解自己情緒的獨特狀態會是了解情緒的一個好的開始。





### 3、情緒的產生

怎麼會產生情緒？情緒從何而來？

事情本身並沒有情緒，而是自己怎麼看事情，怎麼解讀事情，讓自己產生情緒；遇到不如意、不順心的事，當我們解讀造成這件事的原因都是別人所為，會感到憤怒，如果一感到憤怒就把情緒表現出來，不注意常常會傷害到其他人。

這個時候在說話前先緩緩，為什麼會有人建議深呼吸幾次後再說你要講的話？因為要你想自己說的是什麼，可以讓說出來的話殺傷力不會這麼強。

自己在想什麼怎麼會影響自己的情緒？試著做，你會發現自己隨時都可以藉由回憶過去愉快的事件讓自己開心，也可以回憶過去不愉快的事件讓自己生氣，因此情緒的產生可以說是自己心頭專注於哪件事上，便會產生什麼情緒。

### 4、可能引發情緒的事件

**課業學習：**考試時考不好，感到失落。書讀了很久可是還是讀不懂，感到焦躁。

**生涯選擇：**面對即將畢業找工作，感到徬徨。面對科系選擇，無所適從。

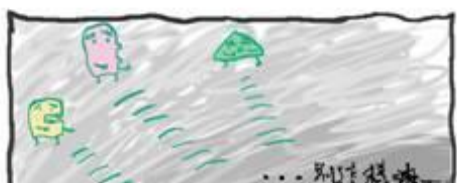
**人際互動：**朋友宣揚自己的糗事，感到背叛。對朋友的不禮貌行為，感到生氣。

**感情狀態：**該不該告白，感到猶豫。跟男女朋友吵架，感到生氣。

**生活事件：**不小心掉了錢，感到很衰。不小心出車禍，感到悲傷。

除此之外生活中還有許多大大小小，各種不同的事件，每個事件因不同人解讀不一樣，產生的感覺也不相同。





## 5、情緒定錨策略

什麼是情緒定錨，聽起來好像很高深，不過以簡單的方式來解釋會發現實際上我們常常在用。

為什麼心情不好的時候我聽個音樂就會感覺比較好？為什麼吃東西會感覺情緒變好？為什麼心情不好的時候我跑步打球運動就會感覺比較好？為什麼心情不好的時候我打電動會感覺不錯？

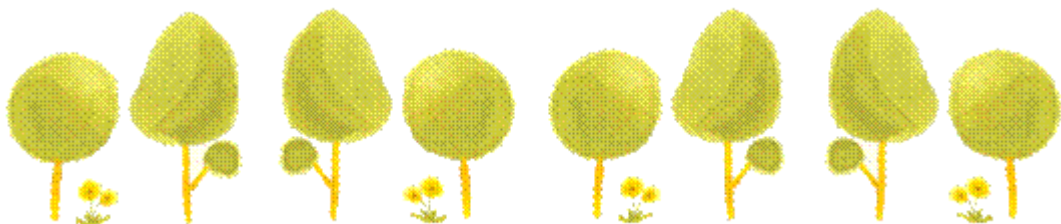
假若我們過去在做這些活動時的心情很好，雖然你不會意識到，但是你的腦袋已經把這件事情跟愉快的心情連結起來，就像是下錨一樣，把愉快的情緒牢牢固定在這件事情上。

因此心情不好，有時候就會想去吃東西，當我們吃到好吃的東西，確實有些人的心情會好起來，除了享受美食是人生一大快事之外，可能因為過去常做這件事情而感到開心。不過要注意的是，如果過度使用吃東西這種方式來讓自己轉換情緒，一方面自己的荷包會有危機，另一方面也會造成健康影響，像是肥胖。

轉換情緒的方式有很多種，吃東西、散步運動、聽音樂、看電影、打電動、跟朋友聊天等等，多培養不同的興趣，並且試著在心情好的時候做這些活動，持續一陣子，讓自己內心把這些活動跟愉快連結，下次心情不好的時候做這些活動，就可以紓解自己的心情。

## 6、接下來呢？

除了暫時舒緩情緒，還可以做的就是針對造成情緒源頭的事件處理，上述的情緒定錨也只能暫時舒緩情緒，但是真的要解決，還是得解決引起情緒的問題。



# 別讓最後一根羽毛壓垮自己——壓力調適

中華大學 諮商中心 實習心理師 林喬元

在生活當中，我們常常有許多的壓力，而這些壓力有時來自於學業表現，擔心報告做不完、考試考不好；有時來自於人際互動，希望自己能有許多朋友、受人喜愛或歡迎；有時則是對自己沒自信。當這些擔心、焦慮、衝突、自我懷疑產生的時候，總是壓得我們喘不過氣來，而我們卻往往不太清楚自己究竟發生了什麼事，所以也不知道該如何讓自己喘口氣、休息一下。為了能更瞭解自己發生了什麼事？壓力從何而來？現在就讓我們一起來看看在學校生活中，常見的壓力有哪些吧！

<b>學業層面</b>	對考試、課堂報告的焦慮。 課業表現不如父母、師長或自己的預期。 目前就讀的科系或課程與自己的興趣不合。 擔心自己的專業能力是否能學以致用。 對未來生涯發展感到迷惘。
<b>家庭層面</b>	家人之間產生爭執、衝突。 家庭的經濟陷入困境。
<b>人際層面</b>	被同儕排斥冷落或欺凌。 與朋友的關係不佳。 被喜歡的人拒絕。 自己喜歡的人喜歡別人。 沒有男/女朋友。 與男/女朋友吵架。 處於三角關係當中。 男/女朋友不被父母接納。
<b>自我層面</b>	不喜歡自己的外表、個性。 對自己的能力沒有足夠的自信。 不能真實地表現自己。



## 你/妳也頂了多少壓力呢？



(圖片來源：<http://www.jimmyspa.com>)

適度的壓力可以讓我們學著如何面對及處理事情，使得自己的能力有所成長、表現得更好，但是當壓力超越自己所能負荷的範圍時，反而有可能使我們的表現更差，甚至影響到我們的健康喔！所以，當我們面臨上述可能產生壓力的情況時，須要瞭解自己現在的壓力是否已經讓自己喘不過氣來。然而，每個人在面臨壓力的時候，會產生許多不同的生理與心理反應。現在就讓我們一起來為自己的壓力做個健康檢查，瞭解自己目前壓力的情況吧！

生理反應		心理反應	
頭痛	出汗	注意力降低	出現無助感/憂鬱
心悸	食慾不振	組織能力變差	挫折忍受力降低
胸悶	呼吸急促	脫離現實的妄想增加	易怒
失眠	四肢無力	情緒調適能力變差	攻擊性增加
疲勞	體重增加或減輕	擔心自己生病的感覺增加	自尊心降低
緊張	記憶力減退		

以上符合項目愈多，愈可能有壓力相關症狀，但仍需經過專業醫生、專業臨床或諮商心理師來確認喔！

我們瞭解了自己現在的壓力狀態之後，可能會發現自己的壓力深深地影響到課業表現、人際關係或生活作息。這個時候不用太擔心，只要我們能試著做

些調整，就可以讓自己能有良好的方式來面對、處理壓力！就讓我們試著透過下列四個層面來為自己紓解壓力吧！

<b>心理層面</b>	<p><b>去除非理性的想法：</b></p> <p>有時我們會有以偏概全、似是而非的想法，而這些想法容易帶來不必要的情緒壓力。</p> <p>我們可以養成固定檢視自己想法的習慣，看看是否有時自己會產生「如果我X X事情沒有做好，那麼我就是個很失敗的人」之類的念頭。</p> <p>這個時候，我們可以試著靜下來想想自己曾完成了哪些事情，而這樣事情讓自己很有成就感，而原本產生的壓力大多能迎刃而解！</p> <p><b>提升自我肯定行為：</b></p> <p>有時我們一味地委屈自己、漠視自己需求，也會形成壓力喔！</p> <p>因為做了許多超過自己能力所及的事情，使得事情無法順利完成，進而覺得自己表現不佳，所以有時我們需要適時地表達自己需求或向人求助、適度說「不」。在這樣的過程中，瞭解自己的能力，給予自己肯定，如此一來壓力就不會那麼大了！</p> <p><b>思想中斷法：</b></p> <p>當自己陷入壓力之中，覺得快要喘不過氣來的時候，可以試著讓自己停止正在思考的事情，使自己可以跳出原來的思維。接著想看看有沒有其他的思考方式，或是先給予自己一些激勵的話！</p>
<b>時間管理</b>	<p>當時間緊迫的時候，會讓我們感到極大的壓力。因此，我們可以試著檢討處理事物的流程、將事情按輕重緩急排序、試著找出浪費時間的環節、避免過度承諾、適時說「不」等，將我們的時間管理做好，也可以避免自己被時間追著跑。</p>
<b>生理層面</b>	<p><b>呼吸調節法：</b></p> <p>(1)深深地、長長地吸一口氣，就像合唱時氣吸到丹田(下腹)，再緩緩地吐氣。</p> <p>(2)持續數分鐘，直到心平氣和、思緒沉澱。</p>



	<p><b>肌肉鬆弛法：</b></p> <p>(1)找一個舒適的座位與空間，依頭、手、軀幹、腳，次序逐次放鬆。</p> <p>(也可以先用力再放鬆，藉由一緊一鬆對比，體會放鬆的感覺。)</p> <p><b>飲食運動調節法：</b></p> <p>(1)均衡營養。</p> <p>(2)充分休息。</p> <p>(3)適度運動(需符合 333 原則)：</p> <p>每周至少三次。</p> <p>每次至少三十分鐘。</p> <p>心跳每分鐘一百三十下。</p>
<p><b>建立與運用支持系統</b></p>	<p>無論抒發情緒或提供意見，家人、朋友、同事，甚至尋求諮商與職涯輔導中心老師的幫助，都是可以讓我們紓解壓力的管道！</p>

**心理諮商資源：**

1. 衛生署安心專線：0800-788-995。
2. 新竹市生命線自殺防治協談中心：(03)5249595，或直撥 1995。
3. 新竹「張老師」中心：(03)5216180，或直撥 1980。
4. 新竹市家庭教育中心：(03)5325885。

**參考資料：**

1. 張老師月刊，395 期，2010 年 11 月，p.87-91。
2. 張老師月刊，395 期，2010 年 11 月，p.98-102。
3. 張老師月刊，409 期，2012 年 01 月，p.92-96。

# 焦慮症——相關問題 Q&A

中華大學諮商中心 實習心理師 林喬元

## 焦慮症(Anxiety Disorders)

### 什麼是焦慮症？焦慮症有哪些症狀？

我們每個人從小到大都有焦慮的經驗，例如：我們在面臨考試前的緊張、焦慮。所以焦慮其實是一種很普遍的情緒感受，不見得所有會焦慮的人都有焦慮症，適當的焦慮反而可以讓我們表現得更好喔！然而，過度的焦慮可能會讓我們無法專注周遭環境發生了什麼事情，甚至在身體上會出現一些不適的症狀，以下這些是身體可能會產生的焦慮症狀：

- 肌肉緊繃，無法放輕鬆。
- 心神不寧，坐立不安。
- 心悸，心跳明顯或急促。
- 猛烈出汗。
- 呼吸困難或窒息感。
- 暈眩。
- 手腳發麻。
- 覺得身體忽冷忽熱。
- 腸胃不適。
- 頻尿。
- 發抖。
- 易受驚嚇。
- 過度小心，注意力無法集中。
- 失眠。
- 易怒。
- 沒耐性。
- 過度擔心、害怕不幸的事會發生到自己或別人身上。

當你發現自己在一段時間內，有上述這些症狀的其中四項或四項以上，並且這些症狀在十分鐘以內達到最嚴重的程度，就要好好注意自己的情況囉！需要提醒大家的是，當自己能理解自己的害怕或焦慮是過度、不合理的反應，而

且這些反應已嚴重干擾到自己的日常生活、學業學習或人際關係，才有可能有焦慮症喔！但自己是否真的有焦慮症，還是需要尋求專業心理師或精神科醫師來為自己做更準確的診斷，以得到更良好的照顧！其實，焦慮症就像是感冒一樣，每個人一生都有可能發生，只要好好地治療，大部分的人都可以痊癒喔！



**我覺得我有焦慮症的症狀，那麼我可以怎麼辦？**

**1. 自我詢問，調整期望：**

有時我們會過度追求完美，因為覺得自己要做得更好而給了自己許多壓力。然而，在高標準的情況下，容易讓我們無法達成目標，進而開始害怕失敗的後果。所以我們需要靜下來想想，那些目標是不是自己真的能做到的，為自己建立合理的期待，盡己所能來達成目標。

**2. 運用放鬆妙方，練習緩慢呼吸：**

運用適於自己的放鬆妙方，轉移注意力，鬆弛繃緊的神經，例如：泡澡、運動或欣賞美景等。每天花 **20** 分鐘練習「緩慢呼吸」，平衡地坐於有靠背的椅子上，關注自己的呼吸，並放鬆地吸氣，同時心中跟著默數 **2** 秒，再慢慢吐氣，心中跟著默數 **4** 秒，**6** 秒一次吸吐的循環，**1** 分鐘呼吸 **10** 次，全神貫注感受自己的呼吸，緩和緊繃的身心。

**3. 享受樂趣：**

在生活中找尋能令自己全心投入、樂在其中的事物。而從事那些事務時，可以讓我們幾乎忘卻時間的移動，例如：畫圖、下棋、或聊天等。做自己真正「想」做的事，而不是讓生活陷在認為自己「應該」或「必須」做的事情裡，這樣才不會讓我們覺得時間過得很緩慢。



**參考資料：**

1. 喘口氣放輕鬆-別被完美壓垮，李嘉修，天下雜誌。
2. **DSM-IV-TR** 精神疾病診斷準則手冊，孔繁鐘，合記圖書出版社。
3. 精神科口袋書：臨床快速指引，許志堅，合記圖書出版社。

# 藍色漩渦——憂鬱症 Q&A

中華大學諮商中心 實習心理師 韓文

跟朋友相處不愉快感讓你感到心情沮喪嗎？成績老是不理想，讓你壓力很大嗎？爸媽不懂你，讓你心煩嗎？在生活中，當我們碰到一些不如意的事，嘗試了許多方法都無法突破時，會感到灰心，產生沮喪心情，這是正常現象，但什麼樣的情況才需要留意是否有憂鬱症呢？「藍色漩渦——憂鬱症 Q&A」提供你一些憂鬱症的概念。



## Q1：怎麼樣的情況會被定義為憂鬱症？

要了解自己有無憂鬱症，得先從分辨憂鬱症症狀著手，在精神疾病診斷準則手冊（DSM-IV-TR）中，將憂鬱症分為重鬱症與輕鬱症兩種（唐子俊等人，2010）：

### 重鬱症

下列症狀至少出現五種，且症狀幾乎每天或大多數日子出現，情形至少持續兩週以上。

1. 失眠：不易入睡、夜間醒來後無法再度入眠、過早起床、睡眠時間延長。
2. 精神運動性遲滯或激動：「精神運動性遲滯」表示思考、行為表現變得遲緩。而「精神運動性激動」則表示腦帶裡快速流動著無條理、沒有目的性的訊息，由於一直處於緊張性的狀態，而無法靜下心來思考。
3. 食慾及體重異常增加或減少。
4. 喪失活力。
5. 無價值感：覺得活著沒意思、有無數自責的想法。
6. 無法專心、思考或作決定：腦筋會變鈍、猶豫不決、思考矛盾。
7. 反覆想到死亡或自殺意念。

## 輕鬱症

日常生活有一半以上的時間都處在憂鬱情緒的狀態下，這樣的情形至少持續兩年，且在這兩年間，憂鬱症狀雖會好轉，但通常消失不超過兩個月又再度復發。以下症狀至少具備兩種：

1. 過多或過少的食慾。
2. 失眠或嗜睡。
3. 沒有活力。
4. 低自尊。
5. 無法專心或作決定。
6. 無望感。

不管是重鬱症或輕鬱症，該症狀都使人導致明顯的痛苦、日常生活功能減退。



## Q2：什麼樣的情況容易產生憂鬱？

想想看，在面對事情時，你通常是以正面的方式思考的，還是以負面的方式思考居多？（唐子俊等人，2010）指出當人們憂鬱時，似乎比一般人有較多的負向情感（如：苦惱、擔心）以及較少的正向情感（如：快樂、滿足）。

**Abramson, Metalsky, & Alloy(1989)**提出無望感理論(**hopelessness theory**)，他們認為引發憂鬱症最重要的因子是無望感，以及預期，即：**(1)**所期待的結果不會發生在自己身上；**(2)**自己沒有能力改變某情境。

依據這樣的理論，心理學者馬特斯基(**Gerald Metalsky**)於**1993**年時，對大學生進行一項測試，結果顯示把成績歸因於「全面穩定因素」的學生，當成績低於他們的期望時，會有較高的無望感。

什麼叫「全面穩定因素」呢？舉兩個人對數學成績考不好的反應來說明吧！當阿樂看到自己的數學成績考**40**分時，他說「那一陣子我很累，沒有心情準備功課，所以考差了」。阿樂以暫時性的生活情況來解釋數學考差的事件，也就是說，阿樂認為，只要將身體狀態調整好，就會有動力準備功課了。

同樣的情況發生在小悠身上，小悠卻說「一定是我笨，所以數學成績老是不起色」。小悠以全面而穩定（無法改變智力）來解釋數學考差這件事。

比較看看，這兩位同學，誰較容易陷入無法改變情境的死胡同中、誰較容易產生憂鬱症狀呢？



### Q3：如何排解憂鬱？

憂鬱的想法就像是在腦中重覆撥放負向語言的錄音帶：「我什麼事都做不好」、「如果我是 XXX 就好了」、「我不想再忍受這一切了」、「好想死」。然而，在內觀認知治療學家眼裡，思考只是思考，並不代表自己— **I am not my thoughts**（唐子俊等人，2010）。這樣的觀點能讓陷入憂鬱思考的人，以抽離的角度看待這些負向的語言。

在 <<是情緒糟，不是你很糟>>一書中，作者提出一個方法「為負向情緒模式命名」，這個做法是要讓我們將經常飄入腦中的負向語言做一個命名，例如：將「我怎麼這點事都做不好」命名為「最挑剔的評論家」；「我再也無法忍受這一切了」命名為「憤世忌俗的小矮人」，或乾脆一點將所有負向的想法都命名為「批判的想法」。當我們這麼做時，就能留心負向想法的到來，讓它們像過客般的來去，而不至於陷入負向思緒流的藍色漩渦之中，無法自拔。若以更積極的觀點來使用這個方法，當我們為腦中的負向想法命名，能使本人跳脫並掌握這些負向思緒，進而想辦法以更正面、更有創意的想法、行動，與之對抗。

以上提供一個方法以及見解供讀者參考，當然，如果在生活中，遇到心理上就是無法克服的憂鬱情緒...那就別硬撐了，來諮商與職涯輔導中心吧!中心老師會協助你/妳的。





參考資料：

1. 唐子俊、廖秀娟、孫肇玢、唐慧芳、唐慧娟、丘世祺、王郁菁、張梅地、陳婷婷（譯）。變態心理學修訂版。（原著者：[Ann M. Kring](#)、[Gerald C. Davison](#)、[John 2.M. Neale](#)、[Sheri L. Johnson](#)/）。台北市：雙葉書廊。
2. 劉乃誌等（譯）。是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量。（原著者：[Mark Williams, PhD](#)、[John Teasdale, PhD](#)、[Zindel Segal, PhD](#)、[Jon Kabat-Zinn, PhD](#)）。台北市：心靈工坊。

