

情緒調節三部曲

國立台灣師範大學學生輔導中心／朱浚溢

當你開始關注“情緒”這個議題的時候，表示你開始不只是被它困擾，而且可以去觀察它了。那人為什麼會有情緒呢？

其實情緒是人類進化中出的一種能力。遠古時代，憤怒的情緒讓身體能夠在短時間內迅速分泌激素，從而讓我們能夠迅速應對遇到的危險；失落的情緒會讓我們沉靜下來，反思經歷的挫折；恐懼和焦慮的情緒提醒我們避免與危險事物的近距離接觸，這樣我們的種族才會安全的繁衍下來。這些所謂的“負面的情緒”，其實都是善意的。

那為什麼情緒如今受人唾棄呢？人們常說“情緒又來了”、“不要那麼情緒化”等，好像它是一直討厭的蒼蠅，人人都想要把他趕走。這樣的認知，是因為當今這個時代已經是一個高度文明的狀態，人類的心智也變得非常成熟。隨著人際連接越來越深入，成長歷程越來越豐富和複雜，“情緒家族”的成員也變得非常多。同時，情緒也已經不僅僅是對當下時空的反映，人們也逐漸可以形成“次級情緒”等更為複雜的情緒體驗。因此，情商（EQ）也逐漸像智商（IQ）一樣受人關注。

總之，情緒的產生是有原因的，它不是無故而來，它是帶著信息的信鴿。當我們了解了它，讀懂了它，那麼它的任務也就完成了，然後就會飛走的。因此，在這裡，提供了情緒調節的三部曲，讓你在陷入情緒困擾的時候，可以輕鬆解困。

第一部曲：覺察

當你覺得自己有情緒需要處理了，你已經開始了覺察之路。這時候需要問自己“是什麼情緒在困擾我”？

深呼吸一下，注意身體的感覺，包括心跳、脈搏和呼吸的快慢，還有身體各部位的皮膚覺。然後，可以給當下的情緒狀態取個名字，例如“憤怒”或者“傷心”，用幾個詞語來描述複雜的情緒也可以。

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。當你這麼做的時候，就進入到“正念覺察”的狀態，情緒會開始逐漸消散。

第二部曲：傾聽

在覺察之後，如果情緒好像一位遠道而來的朋友一樣，穩穩的坐在了你的面前，好像有什麼話說，遲遲不願離開。那麼，我建議你，問問它想要告訴你什麼。你可以問：“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，那麼你一定會有非常驚喜的收穫。例如，某些同學在自習室感到煩躁，那可能是你的“煩躁”想要告訴你“請你休息下，因為你的大腦已經連續很久沒停歇了”

沒錯，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。

第三部曲：表達

“暗爽會得內傷”、“傷心會傷身”，當我們有時候將情緒壓抑在心裡的時候，常常會讓我們的身心莫名的疲憊。當你覺察到自己的情緒，並且傾聽了它的需求，也去做了一些改變，往往很多情緒就可以得到照顧。但是有一些情緒是需要你進一步表達的。

首先是人際關係中的情緒。當你覺察到你的情緒，停一下，傾聽它想要告訴你的信息，例如“你不喜歡對方接觸你的身體”，或者“你強烈反對對方過於操縱你”，那麼，這種情況下，關愛並接納自己的情緒，然後可以嘗試將自己情緒背後真正的需要，清晰表達出去。表達的方式：

“你做了 XX（對方的某些讓你不舒服的行為）讓我感到 XX（情緒）

因為我需要 XX（你的需求）是否可以請你 XX（期待對方的行為）”。

這種表達的方式叫做“非暴力溝通”，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。

另一部分我們也可以認識重要的情緒——來自於人類的終極議題——死亡、孤獨、自由與無意義。例如對失去親人的失落感等。這些情緒同樣需要你認真的覺察和傾聽，接著你也需要將它們表達出來。表達的方式可以用一些藝術性的方式，例如繪畫、音樂活動、書寫等。將這些情緒表達出來，而不要卡在心理。或許也可以找到信任的人，也許是心理輔導老師，好好的談一談這部分情緒，同樣也是一種很好的抒發。

參考文獻：

L. Greenberg, J. C. Watson. (2011). 憂鬱症的情緒取向治療. 張老師文化

文章出處：

國立師範大學學生輔導中心(2021年8月26日)。情緒調節三部曲。<https://counseling.sa.ntnu.edu.tw/%e6%83%85%e7%b7%92%e8%aa%bf%e7%af%80%e4%b8%89%e9%83%a8%e6%9b%b2/>

