

主題：情緒調節

前兩週我們談何謂情緒，並學習自我的情緒覺察，運用 Ellis 所提出的 ABC 理論，進一步讓自己辨識事件與情緒的發生（滑手機被唸而生氣），中間有著「認知觀點」這個過濾器影響著我們情緒的表現（媽媽怎麼沒看到我複習一個早上的書，感到委屈而以生氣來表達），這個理論讓我們覺察情緒發生的原因，了解到對事件的認知觀點可以重新選擇，讓我們的內在情緒與行為表達上更趨一致，更能自我接受與悅納。

但是，為什麼有時候負面情緒來臨時，會有難以控制而做出不理性反應，導致事後後悔情形的發生？有人形容當下就像是有一條「理智線斷掉」，當下情緒就是無法控制，除了爆發真的別無他法。其實，理智一直都在，只是大腦的處理訊息及運作空間，被外在刺激及當下情緒反應佔據可用資源，內在的理智認知功能因而關掉或只剩一點點，這時人們常會經驗一種被情緒綁住的感覺，必須要費力擺脫束縛或解決它。

美國精神科醫師丹尼爾·席格 (Dan Siegel) 提出「身心容納之窗」 (*Window of Tolerance*) 說明：「**每個人都有一個身心容納之窗，在其中不管出現什麼情緒，都能保持在可承受的範圍內。當事人能調節身心反應，認知運作功能是正常的。**」但有時候當情緒太過劇烈時，可能會衝出容納之窗，進到「過高激發」的狀態，身心的能量就像火山爆發一樣，顯現的行為可能是大吼大叫、具攻擊性。前面所提到的「理智線斷掉」就是情緒衝出了容納之窗的現象。但也有面對狀況發生時，身體似乎突然癱軟動彈不得，掉入了「過低激發」的狀態，身心失去能量停頓凍結，顯現的行為可能就是恍神、好像整個人的「開關」被關閉了一樣。本週我們就來利用幾個情緒調節的方法，讓自己保持穩定的心緒。



(圖片來源：留佩萱 / About Counseling)

1. 先看見與肯定自己情緒的存在：

情緒是個人主觀的感覺，沒有絕對好壞。當情緒上來時，先要「看見&肯定」它，無論是生氣、難過、悲傷、害怕、焦慮等較情緒，相信情緒出現是有理由，來幫助我更了解自己的內在。雖然還有些搞不清楚事件發生的來龍去脈，但在第一時間看見並接受它，告訴情緒「Sure，我知道」，就能產生一種安心自我穩定的力量。

2. 尋找情緒底下的自我真實想法

文化始然，讓我們對於負面情緒的發生，都會產生不好的感覺，因而以壓抑或逃避方式因應。此時，除了感受自己的情緒外，可以再去發掘產生情緒的原因。因為通常負面情緒的企圖不是「保護自己」就是「渴望關係的連結」，以「生氣」這件事來說，或許是因為別人踩了界限、也可能是別人沒有達到自己的期待、或者自己想要被重視、被了解的感覺.....等。

如上週所提到的，善用「我訊息」來表達自己的想法和感受，讓真實感受以「我」為出發點，並非指責他人，而是回歸自己的真實感受。那麼生氣可能是，「目前我沒有其他的好方法，讓你對我改變態度」、「我真的很在乎你，請讓我知道你的想法與感覺」或「我希望你喜歡我」。

3. 找回自己的選擇權，不是反過來被情緒主導

情緒的「表達與因應方式」，可能也會造成與他人相處時的誤解。例如小明和家人意見不合時，總以摔門表達怒氣，家人會選擇暫時遠離他以避免再次衝突。小明這樣的表達方式可能造成「情緒化、衝動、意氣用事...」等錯誤的個人印象。

依據自我知覺 (Self-perception) 理論，人們對自己內部狀態的瞭解，也向他人瞭解我們一樣，都是通過我們的外顯行為。若能讓自己的內在情緒與行為表達上更趨一致，則個體更能自我接受與悅納。因此當小明察覺到自己生氣情緒時，他可以有許多方式因應這個情緒的產生，如就事論事跟家人將自己的意見表達清楚；也可以選擇暫時遠離獨自把事情釐清，「我為了某事生氣了！我需要冷靜一下」；或者選擇不影響他人而能宣洩怒氣的作法，做運動、寫日記或專注做某事。讓情緒的表達更趨近於自己的自我概念與形相，不讓情緒主導自己而後悔萬分。

4. 覺察自己的情緒報告

探索是什麼引發了自己的情緒，也體驗自己常常因那些相似的事件而引發情緒起伏；那麼在下回遇到類似事件時，可以閉上眼睛，讓自己多一些時間停留在感受上，不需要太急著找答案或調整的方法。對自己形容一下「如果像天氣，這時的心情是？狂風暴雨？陰雨綿綿？還是雨後的天空？」感受一下心情的變化，慢慢地找到自己情緒變化的端點。慢慢地就可以在覺察中了解自己受影響的事件，儘可能避開會引發爆烈情緒的情境，並適度控制自己的心情。

5. 正念呼吸法 (mindful breathing)

正念呼吸可以幫助我們讓身心靈保持平靜，藉著緩和的呼吸，幫助我們在壓力反應系統中適時地踩煞車。最好的練習方式是隨著時間逐步增加。一開始，先用幾分鐘的時間，坐下來進行正念呼吸，一星期練習幾次。隨著時間，你可以增加到每天進行 5 分鐘、10 分鐘甚至 15 分鐘。當我們數著呼吸，重複可以讓人感覺平靜的短句，可以重新獲得平衡和控制能力。



(圖片來源 / 每天學習一點 kknews.cc)

- 移除手機之類會讓你分心的東西。
- 保持舒適。
- 閉上眼睛或是低垂眼皮。
- 可以把手放在可以感覺得到呼吸的位置。
- 自然地呼吸，步驟如下：

(1) 數到 10：吸氣 1 / 呼氣 1，吸氣 2 / 呼氣 2，依此類推，直到 10。然後重複。

(2) 一邊呼吸，一邊重複短句：在吸氣時說「向內」(in)，在呼氣時說「向外」(out)。接著說「深深的 / 慢慢的」(deep/slow)，「平靜 / 放鬆」(calm/ease)，「微笑 / 釋放」(smile/release)，然後重複。當心神不寧難以入睡時，這個方法也很有幫助。

(3) 如果發現自己的思緒流動了，重新把注意力轉移到呼吸上即可。

根據美國心理學會(American Psychological Association)的定義，**正念指的是：「不帶立場、不批判地，去觀察當下的自己。正念的英文是 Mindfulness，意思就是全心全意地專注在當下發生的事，包括自己身體的感覺，到整個環境的變化。」**其實正念是每個人與生俱來的能力，只是我們在生活中受到過多外在的干擾、自身的想法或慾望，導致分心且無法專注地活在當下，而正念就是幫我們找回初心的最佳工具。

6. 培養翻譯真心話的能力

然而，當處在負面情緒時，無論是自己或家人，情緒化說出口的話語往往最是傷人。當我們聽到家人朋友的氣話，讓已經受傷的自己勉強叫自己不要受傷，可能會變成內心的耗損。但我們也可以把對方說出口的話及所提出的要求，幫他轉化成不同的句子：「我很生氣，很難過，因為我很在乎你，所以我希望你對我好一點。」「我想要你多關心我」、「我希望你幫我的忙」。

經過練習，下一次當我們聽到情緒化的字句時，可以幫助我們在被對方的情緒影響時，讓內在的畫面有「新的選擇」。選擇看到對方愛的能量及翻譯出真心話的能力，慢慢地，你會發現你已經有了可以處理關係中的衝突的能力了。

最後我們也分享一段理科太太「練習把『情緒化』理性的說成『情緒話』 #情緒的科學」的影片。畢竟了解自己的情緒是人生的必須功課，讓我們慢慢學習情緒感受的各個步驟：1.體察到自己生理的反應。2.增加形容情緒感受的詞彙，並與這些情緒建立連結。3.了解情緒背後的原因與意涵，讀懂情緒帶給你的提醒。

影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=YqQ8do67pHI>