



# 尋找我的情緒調色盤

情緒管理自助手冊



# C O N T E N T

序：主任的話……………p. 2

腦筋不必急轉彎，

just feel it…p. 3

情緒是什麼？……………p. 4

## 故事你我他

— 課業與生涯篇……………p. 14

— 家庭篇……………p. 16

— 愛情篇……………p. 18

— 人際關係篇……………p. 20

## 調整情緒小工具

— 神秘曼陀羅：

塗出心情的顏色……………p. 23

— 我的獨特秘密花園……………p. 26

— 憤怒的出口：標靶……………p. 30

— 我的情緒日記……………p. 34

— 掌握情緒 CP 值：

我的情緒認知紀錄表……………p. 38

— 社區心理健康資源庫……………p. 44

## 序：主任的話

三個在同一家工廠工作的女工，同時丟掉工作。第一個女工感到憤怒，因為她相信自己應該獲得升遷，而不是被炒魷魚；第二個女工感到沮喪、憂愁，因為她相信，沒有了工作，她就沒有價值；第三個女工很高興丟了工作，因為她早就厭煩了這個無聊的工作。

這個故事告訴我們，雖然失業會造成各種情緒反應，但是失業並不是這些情緒的原因，而是每個當事人對失業這件事的解讀才是這些情緒的決定因素。

親愛的朋友，何妨藉著自己不愉快的經驗、情緒，讓我們回過頭來看看自己，問問自己到底怎麼回事了？探索一下自己的想法、需求和期待是什麼，它們又是如何影響了我們的情緒、行為和生活。這本小冊子就是為了活得不快樂的我們而設計的。從陪伴自己到認識自己、接受自己，進而明瞭還可以採取什麼有益自己的想法和行動，讓自己活得更踏實、更有效能、也更快樂。

祝福大家都能成為自己最好的朋友，行有餘力，也能成為別人的好朋友。

甯國興

學生輔導中心主任



# 關於情緒一

## 腦筋不必急轉彎，just feel it

情緒？我有啊。情緒管理？應該就是不要常常生氣吧？

情緒對我們來說就和空氣、水一樣是自然且必須的，但也因為情緒非常自然，以致我們可能對情緒的發生經常渾然未覺，也對情緒造成的影響後知後覺。所以，你真的知道什麼是情緒嗎？你知道自己的情緒是如何被激發出來的嗎？你知道被引發出的情緒如何影響你的生活嗎？最重要的是，你知道如何掌握你的情緒，而不是被牽著鼻子走嗎？

花十分鐘翻一翻這一本手冊，或者你要稱它為秘笈我們也不反對，玩 Pokemon go 或是任何 RPG 遊戲，當你手握有秘笈時你會更快獲得你想要的。這本手冊也有相同的功能：

1. 這一本手冊面對抽象且難以捉摸的情緒，有清晰的方式讓你的情緒能被具體捉住，並加以控制。
2. 本手冊中也收錄了真人真事的情緒困擾事件。當你因為家人、愛人、朋友或是自己的生活感到憂慮、生氣甚至委屈時，也許你會從這些故事中看見自己的影子，並從情緒小幫手的小建議中找到解決情緒困擾的方向。
3. 本手冊最大的特點是附錄中你可以找到能實際動手舒緩情緒的有效方法。

「情緒」在你的人生裡扮演至關重要的角色！如果你想要可以和另一半好好相處，有著甜蜜大學生活；如果你想要在大學裡找到一輩子的摯友；如果你感覺自己正邁向獨立成熟，想要能夠和家人有更好的相處，讓我們一起從本手冊中認識情緒、覺察情緒並掌握情緒。

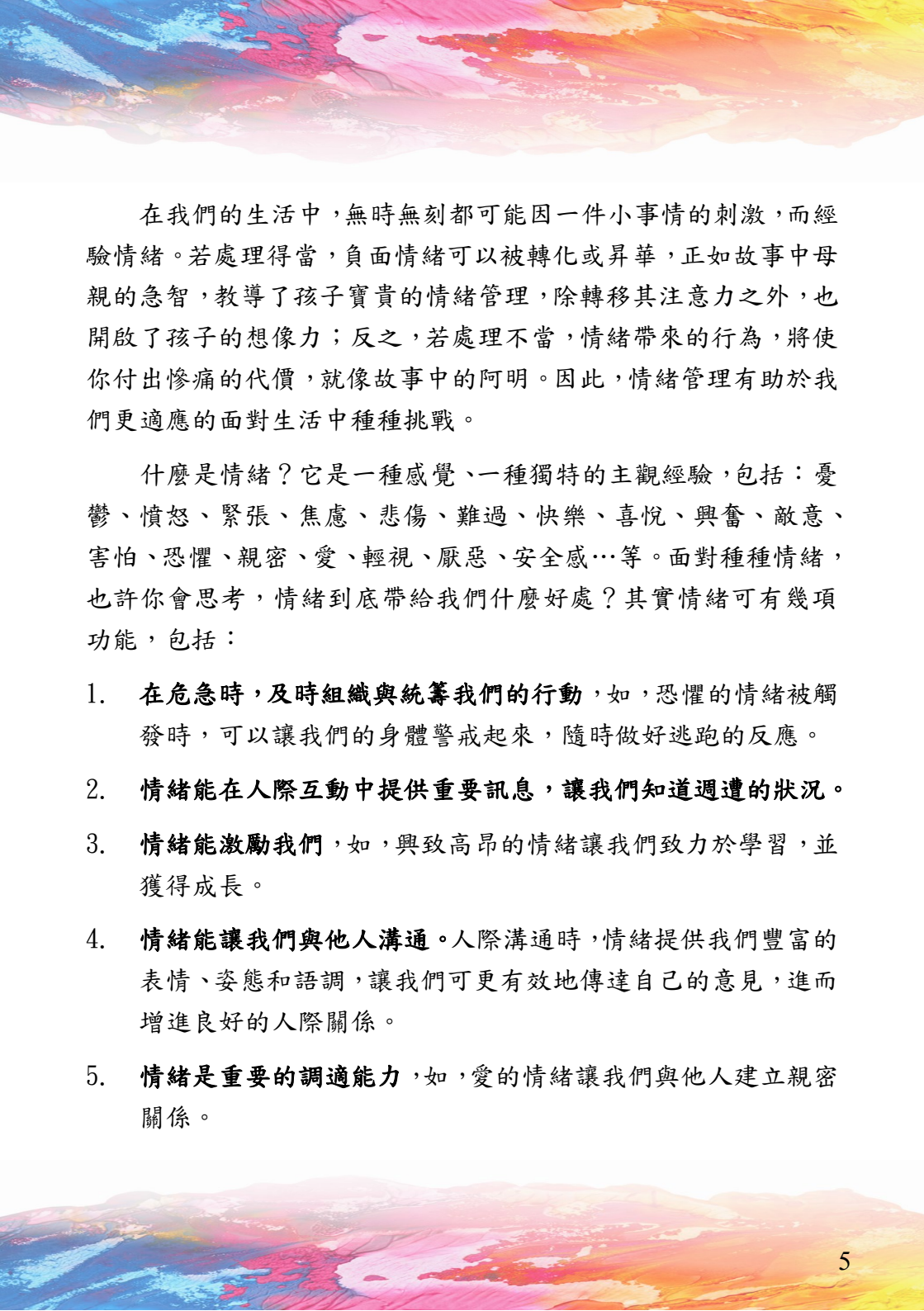
# 情緒是什麼？

某一天，網路上出現了這樣的一則故事：

(一)在一項充滿了爆炸性熱鬧的義賣會上...有位母親，給她三歲的孩子買了一個五彩繽紛的氣球。孩子歡天喜地的抓著繫在氣球上那根細細的線，一蹦一跳地走著、走著，不知怎的，一個不慎，五指一鬆，氣球脫手而出，速速投奔自由。孩子初而驚愕、再而難受，五官被驟然侵襲的悲傷擠得走了位，眼看淚水即將氾濫，他那明理而聰慧的母親，卻適時地蹲了下來，以一種充滿了音樂感覺的愉快聲調大聲說道：「瞧，寶貝，氣球的媽媽呼喚它回家吃飯了，你還不趕快和它說再見！」小孩子聽在耳裡，但覺新鮮...剎時忘了悲傷，舉起胖胖的小手，向著冉冉升天的氣球，大聲喊道：「再見，再見！」圓圓的眸子，閃著亮亮的笑意。

(二)傍晚時分，阿明在開車回家的路上，突然被一輛車急速地超車而過。那一剎那，阿明只覺恐懼，這種恐懼的感覺使他驚險無遺地迅速避開了那輛車。但是數秒後，一連串的想法不期然的冒出，阿明開始想：「那傢伙簡直是混蛋，他一定是故意的！哪有人這樣開車！」於是這樣的想法觸發了阿明的憤怒，於是阿明在盛怒下激動地開始加速追逐那輛車，但是卻被警察攔下，開了好幾張罰單。





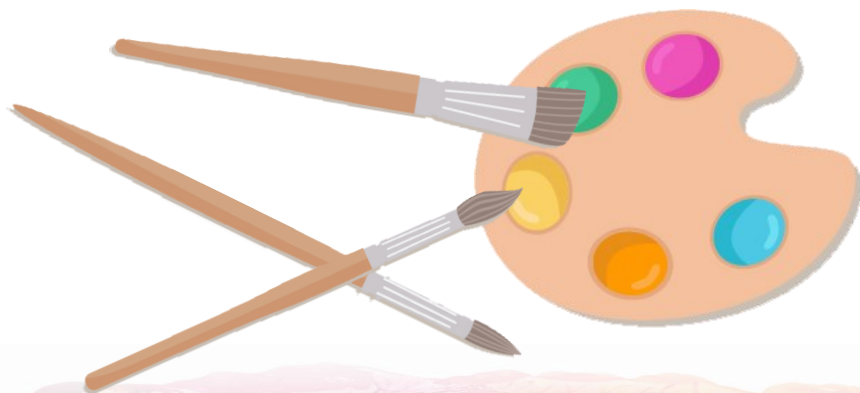
在我們的生活中，無時無刻都可能因一件小事的刺激，而經驗情緒。若處理得當，負面情緒可以被轉化或昇華，正如故事中母親的急智，教導了孩子寶貴的情緒管理，除轉移其注意力之外，也開啟了孩子的想像力；反之，若處理不當，情緒帶來的行為，將使你付出慘痛的代價，就像故事中的阿明。因此，情緒管理有助於我們更適應的面對生活中種種挑戰。

什麼是情緒？它是一種感覺、一種獨特的主觀經驗，包括：憂鬱、憤怒、緊張、焦慮、悲傷、難過、快樂、喜悅、興奮、敵意、害怕、恐懼、親密、愛、輕視、厭惡、安全感…等。面對種種情緒，也許你會思考，情緒到底帶給我們什麼好處？其實情緒可有幾項功能，包括：

1. **在危急時，及時組織與統籌我們的行動**，如，恐懼的情緒被觸發時，可以讓我們的身體警戒起來，隨時做好逃跑的反應。
2. **情緒能在人際互動中提供重要訊息**，讓我們知道週遭的狀況。
3. **情緒能激勵我們**，如，興致高昂的情緒讓我們致力於學習，並獲得成長。
4. **情緒能讓我們與他人溝通**。人際溝通時，情緒提供我們豐富的表情、姿態和語調，讓我們可更有效地傳達自己的意見，進而增進良好的人際關係。
5. **情緒是重要的調適能力**，如，愛的情緒讓我們與他人建立親密關係。

既然情緒有這麼多的功用，又為何情緒讓我們如此痛苦呢？某些人擁有情緒的脆弱性因素(如，創傷、有生理或健康的問題、疲倦、經濟困難、感情挫折或生活壓力等等)而增加他對情緒的反應及敏感度，使其太過情緒化、易衝動或為情緒所苦。這些脆弱性因素也會影響思考，容易使其想法過於悲觀，一再地鑽牛角尖而不可自拔。也許你曾因為情緒未受正視，而痛苦掙扎於某些衝動行為，如，自我傷害、自殺、暴怒等等。如果你週遭的人因為你的這些衝動行為才注意到你，那麼你可能會想：「下次遇到問題時我為什麼不再這樣做呢？」因為這些行為讓你的情緒得到了別人的注意與關心，而這些都是我們所企求的。

那麼到底要怎樣管理自己的情緒呢？**情緒管理的第一步，就是要辨識自己的情緒。**你可以利用「一週情緒紀錄」(如表一)及內觀情緒的方式，理性地觀察自己的生理與心理變化。在觀察、描述自己的情緒時，盡量專心一致的去感受，且不做任何批判。沒有什麼情緒是你「不應該」或「不必要」擁有的，你只需要去接納它，才有可能為自己的情緒找到出口。







表一 一週情緒紀錄

		情緒	觀察與描述 (我的表情、音量、語調、身體姿勢、心跳與呼吸的速度、肌肉緊繃程度)	我的內在想法
舉例說明	星期三	憤怒	我注意到我的心跳與呼吸加速、握緊拳頭、嘴角下垂、表情凝重、說話音量大且語調高。	這事不應該發生。他不該這樣對我，我要報仇。
練習	星期一			
	星期二			
	星期三			
	星期四			
	星期五			
	星期六			
	星期日			



**情緒管理的第二步，覺察情緒的前因與後果。**我們的情緒經常受到個人內在想法及外在情境的觸發，隨著情緒的升起，伴隨而來的是你的行動。也許你會因為憤怒而怒罵對方，破壞了自己的人際關係；又或者你會將憤怒昇華為激勵自己上進的力量，去學習新知以超越對方、自我成長。不同的行動，往往帶來不同的情緒後果。利用「情緒分析表」的練習，可有助於你進一步開啟學習新行為、享受新情緒的契機。

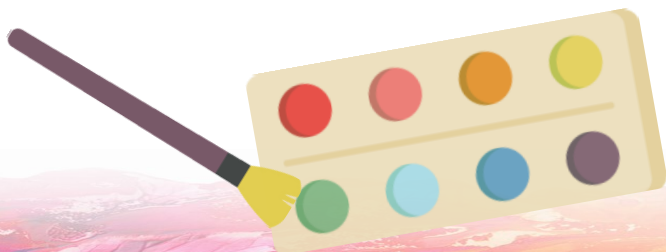


表二 情緒分析表

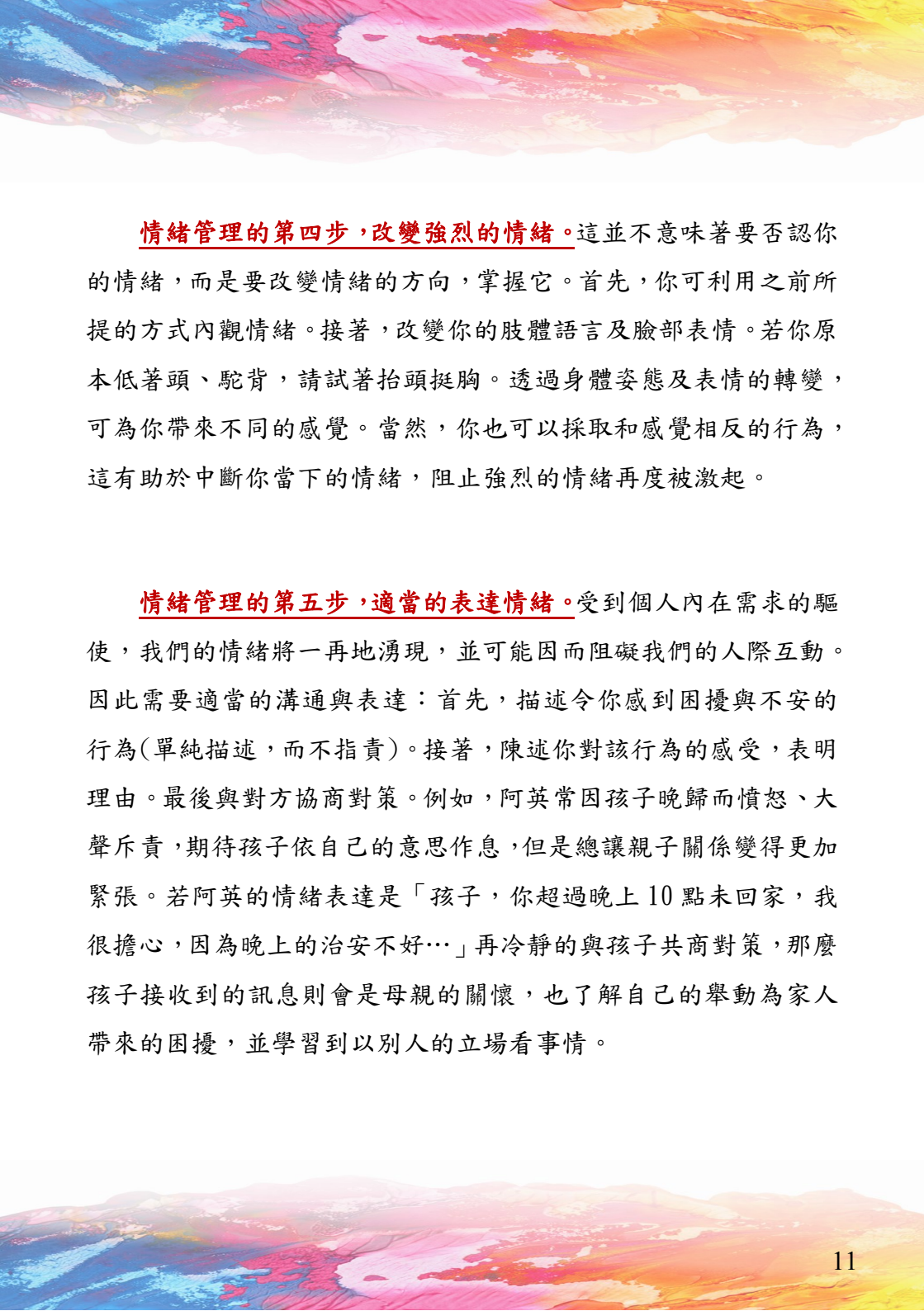
日期	事件 (地點、 情境、 發生的 事件)	我的自動 化思考	情緒	期望的結果& 我的行動	後果/ 有效度 (0~100)	新情緒
星期三	老闆問 我為何 遲到	糟！老闆 對我有壞 印象了	困窘 難堪	期望：老闆不對 我留下壞印象。 行動：為遲到抱 歉並承諾以後不 再發生。	老闆對 我的承 諾表示 感謝 (75)	驚訝 輕鬆
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						
星期六						
星期日						

### 情緒管理的第三步，增加自己的情緒復原力。方式包括：

1. **改變生活型態：**受到體內神經傳導物質與荷爾蒙的作用，情緒影響著我們的健康與身體狀態。因此 Spradline 建議，增加情緒復原力可從改變生活型態作起—避免攝取過多的咖啡因與酒精、生病時去看醫生、鍛鍊身體、適度的休息與睡眠、以宗教信仰平靜心靈。
2. **增加正向的情緒：**你可在日常生活中刻意創造一些正向經驗與情緒，如，唱歌、看電影、旅遊、與久未謀面的好友聚餐、嘗試新鮮事物、在你最愛的書店或咖啡廳慢慢消磨時間、品嚐你最愛的食物、參加地方上免費的音樂會或藝文活動。適當的活動與興趣可讓你保持忙碌、轉移注意力，為你日後提供快樂的回憶。
3. **保持正向的思考：**當你無法對發生的事有正向想法時，你可以試著不帶任何批判地聽聽別人的想法，及他們因這個想法所產生的情緒。





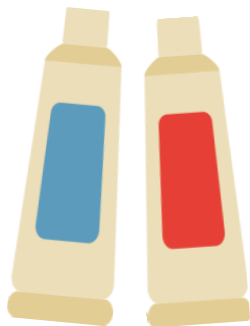


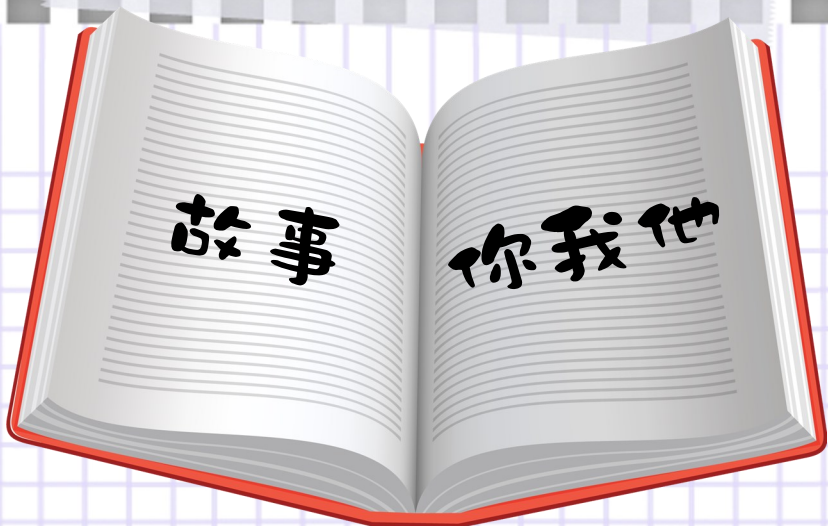
**情緒管理的第四步，改變強烈的情緒。**這並不意味著要否認你的情緒，而是要改變情緒的方向，掌握它。首先，你可利用之前所提的方式內觀情緒。接著，改變你的肢體語言及臉部表情。若你原本低著頭、駝背，請試著抬頭挺胸。透過身體姿態及表情的轉變，可為你帶來不同的感覺。當然，你也可以採取和感覺相反的行為，這有助於中斷你當下的情緒，阻止強烈的情緒再度被激起。

**情緒管理的第五步，適當的表達情緒。**受到個人內在需求的驅使，我們的情緒將一再地湧現，並可能因而阻礙我們的人際互動。因此需要適當的溝通與表達：首先，描述令你感到困擾與不安的行為(單純描述，而不指責)。接著，陳述你對該行為的感受，表明理由。最後與對方協商對策。例如，阿英常因孩子晚歸而憤怒、大聲斥責，期待孩子依自己的意思作息，但是總讓親子關係變得更加緊張。若阿英的情緒表達是「孩子，你超過晚上10點未回家，我很擔心，因為晚上的治安不好…」再冷靜的與孩子共商對策，那麼孩子接收到的訊息則會是母親的關懷，也了解自己的舉動為家人帶來的困擾，並學習到以別人的立場看事情。

情緒是生活中正常且重要的層面，若我們不喜歡某些情緒，多是因為它干擾我們的生活，那麼我們就必須了解觸發這些情緒的原因，並藉此改變自己現在的反應模式。不論是那種情緒，它都為我們的生活提供了好處與壞處，唯經過適度調整後，情緒方可豐富生活內涵，成為生活中不可或缺的資產。

引自：李宛津（2008）。情緒管理。義大醫訊，27，23-26。





情緒，無時無刻，無所不在發生在我們的生活裡，可能有人陪伴我們一起度過，也可能我們獨自面對；我們可能處理得很好；也可能被情緒的迷霧搞得暈頭轉向。

在情緒的故事裡，你或許會看到你的影子，或許也看到你身邊的人的模樣，你或許會感覺到你不會是一個人，因為，我們都是那麼的相似。

故事你我他，分為：課業與生涯、家庭、愛情與人際，這都是我們大學生活裡會遇到的課題，在這些故事裡，你會看到難過、害怕、擔心、焦慮與壓力…等情緒，當它們被辨識出來後，接納它們的機會就可能增加了。

故事的最後，附上情緒小幫手，希望能幫助正在經歷情緒故事的你們，你不孤單。

## 情緒故事 1：課業與生涯篇－畢業季，焦慮季

當初填進了這個系，我以為我會很喜歡，大一的時候勉強強強過來了，拚過我最不會的數學和一些其他的科目，心裡一直隱隱地疑惑自己到底是不適合這個科系，到了大二、大三也渾渾噩噩地過去了，也不是沒有想過轉系，但當時很安逸，一直逃避去思考，想說專注的投入社團就好，我在社團也可以學習到很多東西。

終於迎來大四了，每個人好像都在忙自己的東西，有人畢業後會去賣保險、直銷；有人會去公司上班；有人在準備研究所；有人直接鎖定公職。只有我還不知道該做什麼，我到底可以做些什麼？什麼行業會適合我？大學四年學的我也不是很喜歡、很在行怎麼辦？每當別人問我，尤其是爸媽問的時候，我總是不正面回答：可能考研究所吧…。


從下學期開學期到現在已經二三個月了，緊張焦慮的感覺越來越重，壓力快要壓的喘不過氣來了，我到底可以怎麼辦我不知道，朋友也都各奔東西，我只能過一天算一天，感覺自己什麼事情都做不了…

情緒關鍵字：生涯、大四、焦慮、壓力、什麼事情都做不了





## 情緒小幫手

1. 辨識自己的情緒：我現在非常緊張、焦慮、壓力，這些情緒讓自己覺得很無力。
  2. 覺察情緒的前因後果：因為別人，自己的信心動搖了，但什麼都不做反而會印證自己擔心的事情。
  3. 增加情緒復原力：規律的生活、發展多元的休閒活動很重要。對未來感到壓力也是件好事，是時候考慮未來了！
  4. 改變強烈的情緒：當快被壓力或煩悶的情緒淹沒時，嘗試做些別的事情，像是舒展肢體或是看其他有趣的貼文。
  5. 適當的表達情緒：找到適當的對象，告訴他們你的焦慮與不安，說出你的需要，朋友、老師和學輔都是你的好夥伴。
- 

## 情緒故事 2：家庭篇—家庭緊箍咒

若是什麼事情常讓我的心情瞬間盪到谷底，就屬我的家庭了吧！我的父母常爭執，也不是為了什麼大的事情，只是一些雞毛蒜皮的瑣事。每當聽到他們爭吵時，我都會異常緊張，深怕他們兩人大打出手，而且，他們爭執的內容，有時候都會牽扯到我，說我不用功，說我不知道未來要幹嘛，說我不做家事，說我比起姊姊不夠好...等等。

每當他們因為我的事而吵架時，我總是很害怕，害怕地想躲進我的房間裡不要再出來，躲進一個安全的地方。但是，另一方面，我又必須挺身而出，我也很害怕他們越吵越激烈，爸媽會大打出手，這是最不願意見到的事情...。

當我帶著這樣的心情來到學校，我發現我無法和其他人訴說，老師上課講他的，內容從我左耳進，右耳出。我整個人魂不守舍，只想趕快下課，趕快回家，回到我的房間裡，默默觀察父母的情況，希望他們永遠不要再爭吵，我也可以好好的投入大學生活.....

情緒關鍵字：家、吵架、害怕、我的錯

## 情緒小幫手

1. 辨識自己的情緒：我很在意父母的關係所以心疼、難過，不夠好的聲音一直出現，因為害怕不可挽回，所以我選擇躲在一個安全的地方保護自己。
2. 覺察情緒的前因後果：爸媽的吵架原因真的是因為自己？讓爸媽的爭吵影響自己的未來，值得嗎？有兼顧的方法嗎？
3. 增加情緒復原力：專注於課業與學校生活，生活不只有家庭。看見自己對家的關心，需要學習新的方式來和他們互動。
4. 改變強烈的情緒：當父母又惡言相向影響自己的情緒時，學會靜下來、放鬆，專注思考自己能做與不能做的。
5. 適當的情緒表達：壓抑着不說會更難受，害怕同學有負擔的話，找到信任的朋友、老師，又或者是學輔中心的老師們都會是很好的傾聽者喔。

### 情緒故事 3：愛情篇——一無所有的愛情

當時的我，幾乎失去所有，畢竟他就是我的生活圈。我失去了生活重心，失去所有做事的理由，失去了自己。我以為，只要我變爛了，他為了照顧我，一定會回來陪我，於是恨透煙味的我開始抽菸，開始酗酒，開始跑夜店，開始當貓頭鷹，開始顛倒生活步調。球隊沒去了，課也沒上了。室友每天接受我身上的酒氣，還有酒瘋，各種眼淚各種怒罵，甚至有時候會直接吐在房間裡。

我以為我身邊不會再有任何人願意陪我，直到那一次，一樣跑到夜店喝個爛醉，在路邊吐的滿地。大半夜的，我一樣在喝醉的時候打給他，希望能取得他同情，讓他來帶我，但是他接起電話，只說了一句，他身邊有人沒辦法離開。坐在大街上，眼淚不由自主的竄出，也許是酒精麻醉了身體讓我無法控制，哭聲也越來越大

情緒關鍵字：失戀、眼淚、酒精





## 情緒小幫手

1. 辨識自己的情緒：這是失戀的正常歷程，我會難過與不捨。我因為很痛苦，所以想糟蹋自己讓對方注意、可憐自己。同時，我也很矛盾，知道這樣不好，就是無法控制自己，眼淚直流。
- 2 覺察情緒的前因後果：我覺得透過這樣的方式可以挽回一切，但真的是這樣嗎？有效嗎？關於分手的理由有還有想到什麼嗎？
3. 增加情緒復原力：在自己無法思考的時候，聽聽別人的想法，嘗試回到規律的生活作息、穩定的練球、上下學或許是個方法。
4. 改變強烈情緒：在很痛苦的時候，練習看見你在这段感情的獲得、身旁關心的人，你不只是一無所有。
5. 適當的情緒表達：灌醉自己、上夜店麻痺自己不是一個很好的方式，有沒有比較適當的紓發方法？看起來，你有相當關心你的朋友。

## 情緒故事 4：人際篇——輩子的「好」朋友

我很想做個好人、一個能夠討好大家的好朋友。

小雅、小花、小雲和我，我們四個人從大一開始就是一個小團體的，不管是分組還是去哪裡玩，我們四個一定都形影不離。我一直覺得我們的友情一定可以長長久久，到畢業都沒有問題，沒想到，自從我交了男朋友，一切都變調了…

我是那種絕對不會見色忘友的人，寧願放生男友，也不會棄好朋友不顧。當初大家知道我交男朋友的時候，都很祝福我，沒想到卻慢慢的疏遠我，我不知道到底發生了什麼事？真的是因為交了男友嗎？

已經一個月了，他們三個人有意無意的不理我，讓我落單，我真的不知道我做錯什麼了，但是我們的關係好像回不去了，好想找她們好好聊一聊，但是我真的很害怕，我們會不會永遠不會和好？對於男朋友我也很抱歉，最近都會時不時地掉淚，變得很依賴他，不然我真的不知道怎麼撐下去……

情緒關鍵字：友情、討好、落單、掉淚、撐下去

## 情緒小幫手

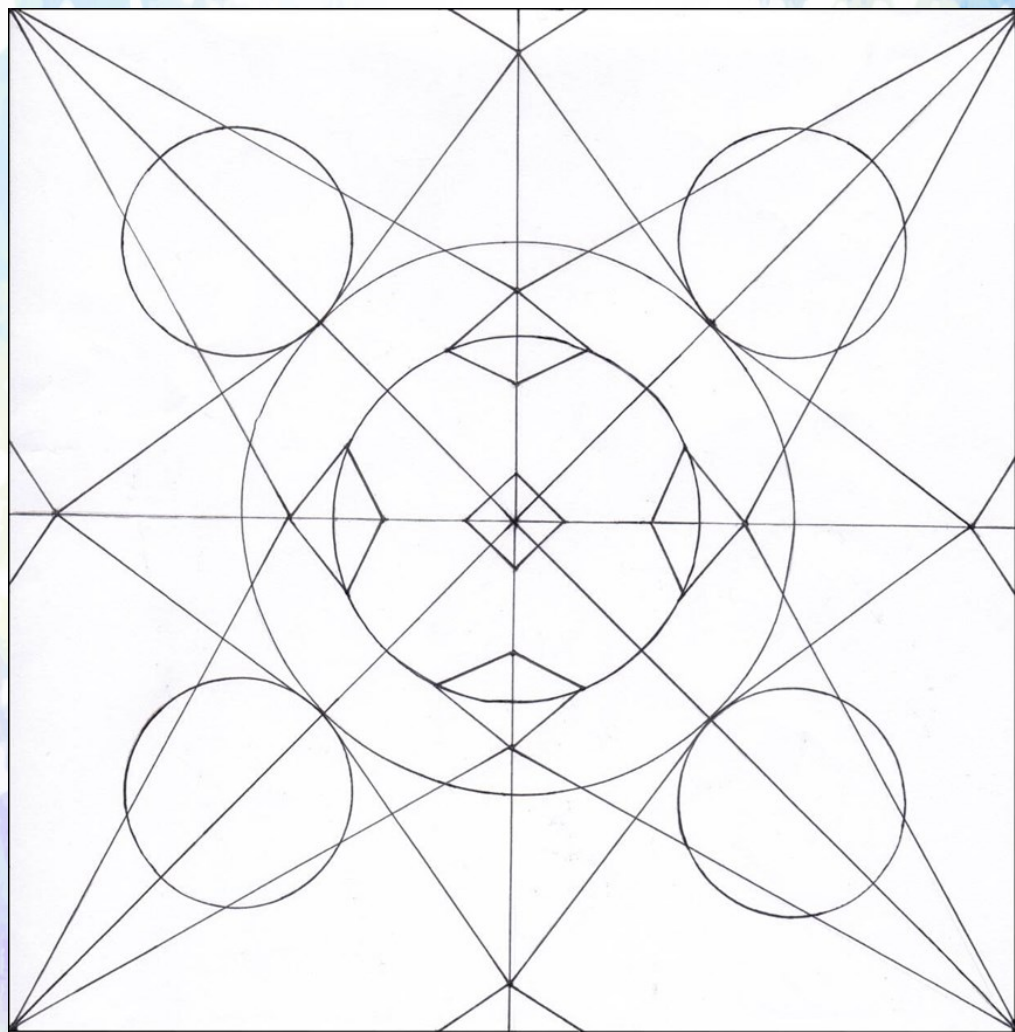
1. 辨識自己的情緒：一直討好的自己，從來就不自在。你很在意他們，所以容易感到不安與孤單。你的眼淚除了惋惜逝去的關係與曾經的相處，也心疼與珍惜男友的陪伴。
2. 覺察情緒的前因後果：你是不是覺得一定是自己做的不夠多、不夠好，而且是男友才會發生種種的事情，這個想法你有和他們詢問過嗎？還是你的猜測？
3. 增加情緒復原力：不知道這會不會是個機會回看你們的關係？換個角度想，這或是一個新的開始！
4. 改變強烈情緒：當你一直負面思考時，想想在身旁關心你的人！
5. 適當的情緒表達：你有一個可以安心傾訴的人真不錯，嘗試向他訴說你如何看重這些朋友、在關係變化時的錯愕、在朋友關係時常感到孤單以及對他的理解表達感謝。

# 調整情緒小工具





# 神秘曼陀羅：塗出心情的顏色



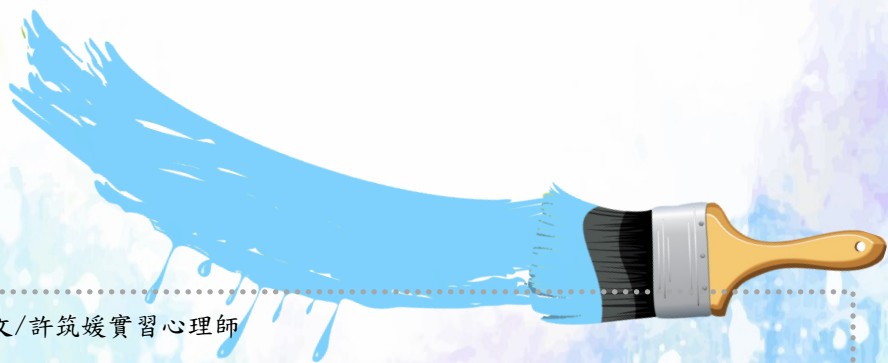
你有沒有過那種晚上睡覺前思慮很多，越想越多越睡不著的時候？平常是不是生活繁忙到時常會有腦袋快爆炸的感覺？在和人的相處當中是不是常常想很多，很擔心別人對自己的看法而感覺做什麼都很奇怪？我們的念頭很多時候像是脫韁的野馬，會自顧自地開始衍生，並讓我們相信我們所想是真實的，無形當中我們就會被自己腦袋裡的思考困住，感覺痛苦卻掙脫不出。

人生業障太多，當思慮過多而感到不安、煩躁的時候「正念」的概念可以幫上你的忙，只要經過簡單的練習可以跟煩躁說bye：

首先，你要先知道什麼是「正念」，正念的意思並不是「正向思考」，正念的「正」是居中、不偏不倚、純粹的意思，因此正念是一種不被評價的念頭。腦袋中出現的好想法、壞想法我們都嘗試先去接納它，並將焦點拉回現正發生的事，並觀察自己當下的狀態。例如：朋友拒絕你的邀請，你可能直覺歸因那一個朋友一定是不夠重視自己，或是自己不夠吸引人，所以拒絕自己。當有這樣的念頭出現時，我們要先喊「停」，先停止罵自己的聲音，留在當下自己確實有受傷的感覺，感覺存在但不代表是自己不好。這樣在心裡喊停的動作講起來很簡單，但其實需要一番練習。

現正熱售中的秘密花園塗鴉系列，其實也有正念的意味在裡面，當我們專心一致做著現在手頭上的事情就可以說是正念的一種體現，因為我們就是純粹的繪畫，而且專注在當下，就能去發現自己喜歡什麼色彩、樣式。

曼陀羅，指的是神聖的圓輪、軸心的意思，心理學家發現曼陀羅中的圖畫、圖型往往能反映自己的心境，且擁有探索個人獨特性的力量。同一張曼陀羅，在不人手上被著色，就會顯示出不同的風格與個人心境。人生中真正屬於自己的時間也許寥寥可數，若是我們眼光都放在追隨、在意別人身上，這樣的生活會讓自己的情緒隨著他人而起伏。從現在開始，你可以開始練習每天留十分鐘給自己，畫著曼陀羅，看看此刻的心情，關心自己、照顧辛苦勞動一整天的自己。



圖文/許筑媛實習心理師

參考資料：

許智傑、謝政廷、施玉麗（2009）。台灣心理諮商季刊，1（1），p8-p17。

胡君梅（2012）。正念如何減壓？。健康世界，324，p58-p62。



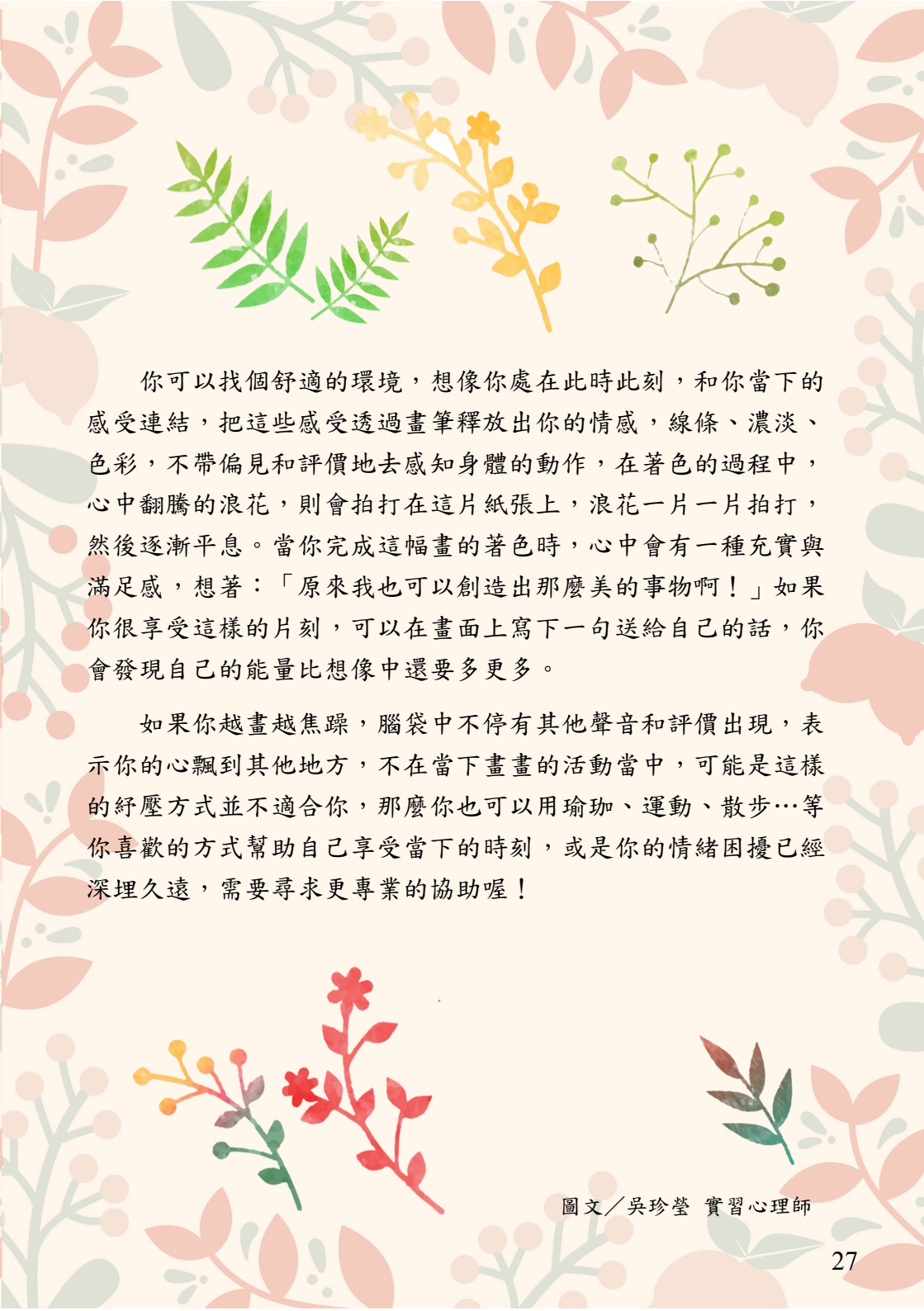
# 我的獨特祕密花園



著色，究竟是令人舒壓放鬆？還是更加抓狂？經過曼陀羅圖案的著色後，想要挑戰更細膩的圖畫嗎？看完簡介說明後，一起來嘗試看看吧！你可以找個舒適的環境、放個舒服的音樂，拿起你的筆，就算是鉛筆，也能創造出屬於你最獨特美麗的內心花園。

在忙碌的生活中，你的腦袋總是飛快地轉過許多念頭，外在刺激和訊息雪片般擾亂你的思緒，其實每天有五光十色的訊息飛來，我們常常忘了把時間留給自己，我們都知道「休息是為了走更長遠的路」，但你有把紓壓休息放在每日的待辦事項中嗎？臨時尋找紓壓活動可能會更令人不安，有些固定紓壓的時間，每天或每隔幾天，花費短短的十分鐘到半小時，不需要一次把它畫完，只要專注於做一件事，就可以達到充電的效果。





你可以找個舒適的環境，想像你處在此時此刻，和你當下的感受連結，把這些感受透過畫筆釋放出你的情感，線條、濃淡、色彩，不帶偏見和評價地去感知身體的動作，在著色的過程中，心中翻騰的浪花，則會拍打在這片紙張上，浪花一片一片拍打，然後逐漸平息。當你完成這幅畫的著色時，心中會有一種充實與滿足感，想著：「原來我也可以創造出那麼美的事物啊！」如果你很享受這樣的片刻，可以在畫面上寫下一句送給自己的話，你會發現自己的能量比想像中還要多更多。

如果你越畫越焦躁，腦袋中不停有其他聲音和評價出現，表示你的心飄到其他地方，不在當下畫畫的活動當中，可能是這樣的紓壓方式並不適合你，那麼你也可以用瑜珈、運動、散步…等你喜歡的方式幫助自己享受當下的時刻，或是你的情緒困擾已經深埋久遠，需要尋求更專業的協助喔！

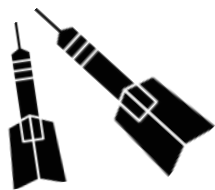
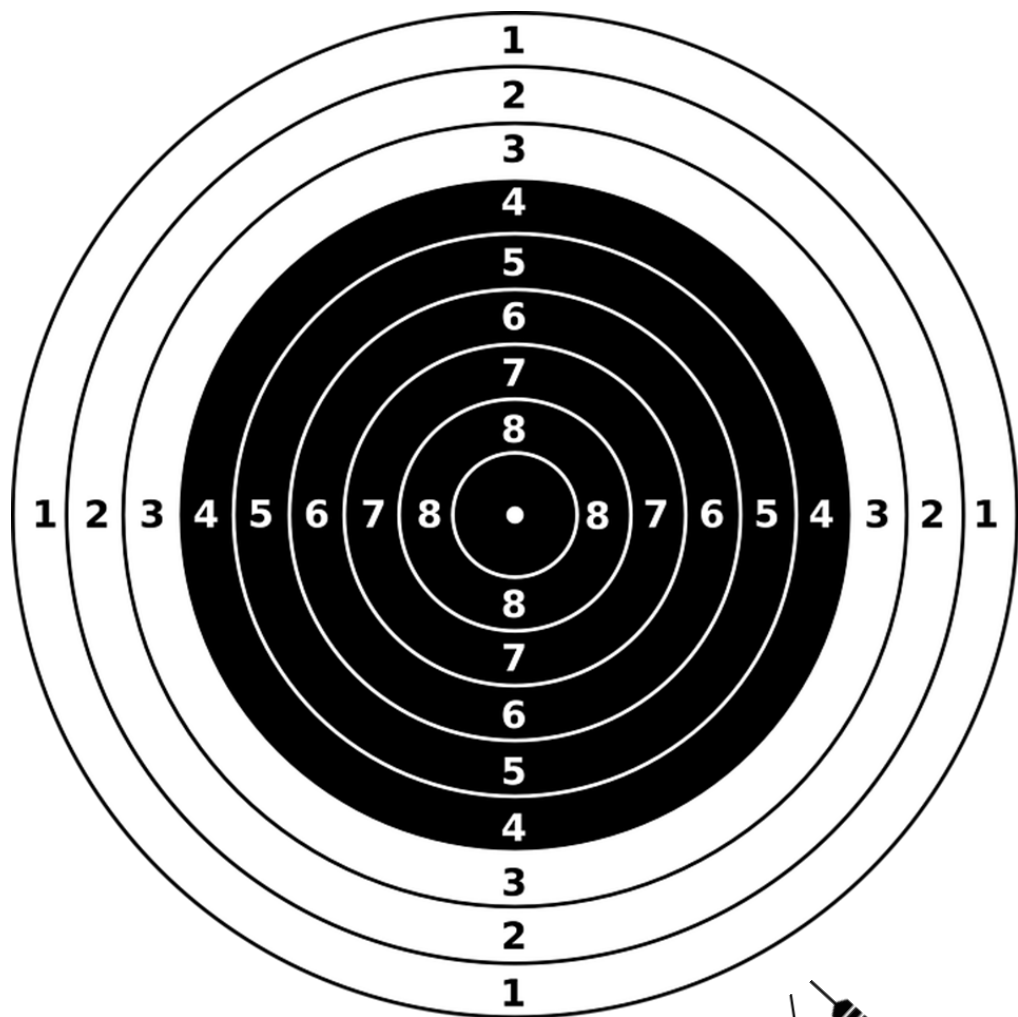









# 憤怒的出口：標靶








在日常中你會不會常常感覺有氣不能生？有沒有曾經因為擔心破壞和某人之間的感情而隱忍自己的憤怒？在我們生活中「忍」著憤怒可能是很多人都有過的經驗，忍著忍著變成壓力鍋，一不小心便情緒外洩突然大爆發，事後自己後悔莫及，而原本的憤怒也懸而未解。

「怒怒」之所以存在是有他的意義的。請回想一下，當你在生氣的時候是不是都有一些東西正在失去？憤怒的背後常常是失落的空虛感，只是空虛和悲傷的感覺對我們來說很難表現，因為那好像在示弱一樣，因此憤怒幫我們展現強而有力的樣子，讓那種失落的空虛感暫時穩定下來。也許內心的失落感很難第一時間被發現然後處理；但是顯而易見的憤怒卻可以，適當的處理生氣可以幫助你穩定情緒，有更好的狀態去面對生活中的大小事。

處理生氣的方法有很多，我們今天想跟大家比較詳細地分享幾種處理生氣的方式，你可以依所處的情境當下來選擇適合自己的方法：

**方法一：整理生氣夥伴名單！找一個適當的人 murmur。**

「找一個適當的人」發洩情緒對於生氣的自己來說是很重要的。



同樣是生氣，但每一次生氣你想獲得的回饋可能不相同，有時候你會想找一同義憤填膺的夥伴，可以完全站在你的立場一起罵人；有時候你生氣，是會想尋找可以依靠的肩膀，得到一些溫柔的安慰。生活中你認識形形色色的人，找錯人分享生氣的結果可能會令你越來越憤怒。不妨趁此機會整理一下自己生氣夥伴名單，你可以嘗試想一想：

「我生氣時會以什麼方式表現？」

「誰可以接受我的這些表現方式？」


「生氣時對方怎麼做可以讓我感覺到被支持？」

「誰比較可以讓我感覺到被支持？」

「思考這些問題可以幫助你在生氣時找到「適當的那一人」，讓你在火上澆水，平息怒火。」

## **方法二：找到令自己感到舒服的地方獨處！**

生氣時，可能不是每一個時刻都適合對外發洩，如果有一個可以讓自己生悶氣的地方也許是不錯的。擁有獨處場所的重要性可以在很多日劇、韓劇裡的女主角身上看到，例如：《月薪嬌妻》中的土屋百合，那一個小酒吧經常是她寄託心情的地方；《孤單又燦爛的神：鬼怪》中的池恩倬，那一個充滿浪頭的突堤是她想念媽媽、對姨母一家發洩情緒的地方。



這一個獨處的場所也許是你家裡的床上、某一個咖啡廳的角落或是公園裡的某一張長椅等等。生氣中的獨處，頭腦可能會不斷地思想起那一個令你憤慨場景，一個人時可以透過把它們用力的！寫出來、畫出來，有多生氣就多用力，想罵髒話、下詛咒都可以，因為這些都是在自己內心的領域裡，是沒有人可以干涉的。你有沒有令你可以放肆、安心獨處的地方呢？有的話，很恭喜你；沒有的話也不要緊，因為這樣的地方是可以創造的，從今天開始去尋找吧！

### 方法三：一張標靶，象徵盡情的怒吼和生氣

標靶，一個象徵，有時候忍耐憤怒不去說它、釋放它會讓自己變成壓力鍋，又悶又熱，別人的一個小舉動可能就會引起你極大的情緒反應，因此在變成壓力鍋之前快一點一滴的釋放情緒吧。如果你願意，也可以到學輔中心來，這裡的老師都會很願意傾聽你的壓力和生氣！

圖/截自網路。文/許筑媛實習心理師

參考資料：

吳宗祐、鄭伯堉（2005）。工作投入、調節他人情緒能力與情緒勞動之交互作用對情緒耗竭的預測效果。《中華心理學刊》，48（1），p69-p87。


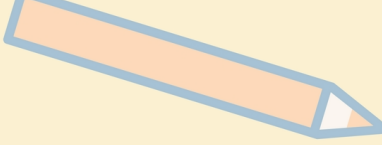
林綺雲（2010）。憤怒傷人或自傷的情緒與因應。《諮商與輔導》，296，p51-p55。

# 我的情緒日記



日期/ 星期	時段	天氣	生理週 期	心情分數 (1~7 分)	重要事件
7/25 (一)	白天	晴天 28° C	生理期 Day2	1 2 3 4 5 6 7	收到甜食、 家庭聚會
	睡前			1 2 3 4 5 6 7	
	白天			1 2 3 4 5 6 7	
	睡前			1 2 3 4 5 6 7	
	白天			1 2 3 4 5 6 7	
	睡前			1 2 3 4 5 6 7	
	白天			1 2 3 4 5 6 7	
	睡前			1 2 3 4 5 6 7	
	白天			1 2 3 4 5 6 7	
	睡前			1 2 3 4 5 6 7	
	白天			1 2 3 4 5 6 7	
	睡前			1 2 3 4 5 6 7	
	白天			1 2 3 4 5 6 7	
	睡前			1 2 3 4 5 6 7	
	白天			1 2 3 4 5 6 7	
	睡前			1 2 3 4 5 6 7	





## 使用守則

「情緒來得太快，就像龍捲風，把我的生活吹得七葷八素。」風總是來的無聲無息，但你可以利用這個紀錄表嘗試捕捉住情緒，更了解自己情緒的變化與模式，影響你心情的因素往往和自己所想的不一樣，當你知道自己情緒會怎麼變動，深入探索自己內心的需要是什麼，才能面對和照顧自己的情緒，避免它成為突然爆動的猛獸。

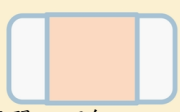
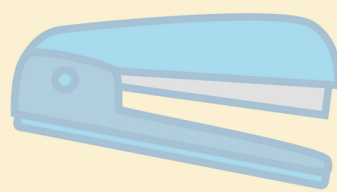
**日期和星期：**寫下當天的日期與星期幾。

**時段：**起床後的早晨和睡前各記錄一次心情，如果當天太晚起床，也可以在中午記錄心情，但盡量在起床開始活動不久就記錄下來喔！白天紀錄心情可以看出自己的心情狀態受到哪些外在物理和生理因素影響，睡前紀錄則是為了瞭解一天當中哪些事件會引起自己的情緒。

**天氣：**記錄當天的天氣狀況，以及附註氣溫或身體感受，例如：25°C、悶熱、濕冷、涼爽。

**生理週期：**紀錄女性的月經週期，或是記錄自己身體變化的週期，例如：季節交替，鼻子開始過敏。

**重要事件：**可以寫下當天具有明顯情緒的事件，情緒出現時，你立即想到什麼？浮現出什麼畫面？最在意哪些部分？心中的聲音是什麼？




文／吳珍瑩 實習心理師



## 情緒日記的思考練習



若已記錄兩週：找到其中幾天，白天心情分數較低，晚上心情分數提高，例如：白天時心情分數是2分，晚上心情分數則是6分，可以觀察自己這幾天做了些什麼、發生了什麼事，這些行動和事件，都藏著讓自己心情變好的個人方法和力量，是你過去從未發現的重要情緒資源。

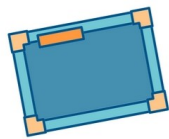
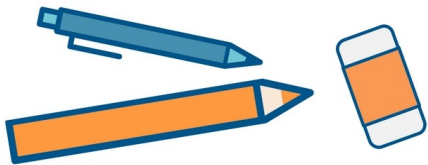


若已記錄兩週：找出其中幾天，白天心情分數較高，到了晚上心情分數卻變低，可以進一步思考這些日子有什麼事情發生，特別是重複出現的事情，你會發現引發自己情緒變差的事件，可能與你原本所想的不一樣，例如：原本以為親密關係最影響自己的心情，但其實家庭關係影響更大。當你發現自己總是被某類型的事情撩起情緒，卻又無法將這些情緒說出口，情緒的糾結與矛盾就會變得不容易消退。當這些情緒長期累積在心中，未來生活只要有類似的小事件，就會使得心情莫名地激動或苦悶。



*Keep writing & thinking & anything*





若已記錄一個月：可以找出自己生理和環境週期變化的影響因素。例如：晴天會使心情較好；星期二要特別早起，每到星期二心情都不太好；有些女生在生理期前幾天或週期中，心情起伏會較大。知道自己心情的弱點，可以做些有趣或開心的事情，預先調整自己的情緒。

紀錄兩個月以上：如果你想更有架構地深入探索自己在意的事件、心中的期待、自我要求和內在需求，同時可以搭配後面的「認知紀錄表」使用喔！

若你發現自己已經持續**兩週以上**，幾乎每天都有低落情緒，會感到悲傷或空虛，對事情失去興趣，生活中的飲食和睡眠狀況與過往不同，如：變得吃很多或吃很少，失眠或一直睡，時常感到疲倦無力，注意力無法集中思考，有著無價值感或罪惡感，請尋求學生輔導中心或手冊最後一頁專業資源的協助喔！

參考資料：曹中璋（2013）。當下，與情緒相遇：諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程。台北市：張老師文化。

## 掌握情緒 CP 值：

### 我的情緒認知紀錄表

面對情緒，常有人說：我理智(認知)上知道，但是情感(緒)上沒有辦法接受。

這句話就說明了情感(緒)與理智(認知)兩者的重要性，情緒的體驗與認識都是缺一不可的。

這份「我的情緒認知紀錄表」，兼具情緒(情感)與理智(認知)兩部分，當你在情緒來臨時，能夠分清楚、想明白：我發生什麼事了？我感覺怎麼樣？這樣思考的原因是？這樣的推斷合理嗎？我還可以怎麼想？我可以做些什麼事情讓自己好一些？

當你能回答以上問題，相信，你就離掌握自己情緒 CP 值更靠近一些了。

當我們對自己的狀況，越來越有掌握/控制感的時候，往往我們就能越過情緒為我們設下充滿重重陷阱的迷霧，找出屬於自己、不用過度逃避、並且能夠充分經驗當下，不管是情緒還是事件本身，對自己「夠好」的一條路！



## 情緒認知紀錄表使用說明書

**情境：**引發情緒的當下，發生什麼事了？有誰在？在哪裡？事件發生越快紀錄，會對於後續分析越精確。

**情緒：**你有什麼感覺？如果1-100分的程度，你覺得每個情緒的分數是？

(例：傷心 50 分、沮喪 30 分、挫折 65 分、害怕 10 分、焦慮 70 分、罪惡感 50 分、羞愧 10 分、生氣 70 分、憤怒 40 分、後悔 50 分、不安 25 分、痛苦 50 分等等)。

**自動化思考(畫面)：**當情緒來臨時，你腦海中閃過的畫面(視覺性的)或想法(思考、語言性的)是什麼？有時候，也可能會是小時候的記憶片段。

**證據：**接著自動化思考(畫面)，能夠支持你這樣的畫面或想法的有利證據為何？你依據什麼原因，會這樣去思考？

**反證：**你的想法完全正確嗎？真的沒有任何例外？如果你親近的朋友或家人聽到，也會這樣想嗎？有沒有什麼是我忽略，但也是很重要我需要正視的地方？

**替代性或平衡性想法：**重新檢視你的證據來源，若綜觀證據不支持你的自動化思考，嘗試寫下符合證據的替代性想法；若證據蠻符合、支持你的自動化思考，嘗試寫下同時符合正反證據的平衡性想法。寫下新的想法後，以1-100分評量新想法，分數越高代表你覺得該想法可以幫助自己，越來越知道自己該如何去感受、去思考。

**評量現在的情緒：**簡單的評量自己當下的情緒，在前述的練習下，有沒有不同的感受，新的感受會是什麼？原有的感受有沒有什麼變化？

# 我的情緒認知紀錄表-範例

<p>日期/ 時間</p> <p>例：9/12(一) 08:00</p>	<p>1.情境</p> <p>快要畢業了，想做自己 想做的事情(出國打 工)，但爸媽一直叫我 考公務員。</p>	<p>2.情緒</p> <p>煩躁 80 分 沮喪 30 分 被否定 50 分 無力 20 分</p>	<p>3.自動化思考(畫面)</p> <p>1. 不想理爸媽 2. 想離開家，靠自己 3. 為什麼我想做的事情都不 支持與理解我 4. 回憶/畫面：從小被逼著符 合各式各樣爸媽的期待。</p>
--	--	---	--



4.證據	5.反證	6.替代性或平衡性想法	7.評量現在的情緒
<p>1 就算好好溝通，爸媽聽不懂</p> <p>2 靠自己最實在，可以自己想做的事情</p> <p>3 從以前到現在，不管是在學才藝還是念什麼科系，我都聽你們的……</p> <p>4 我好像從來沒被問過我想做什麼，只是一味地被要求</p>	<p>1 也是有個爸媽溝通成功的案例：暑假出國遊學</p> <p>2 沒有錢，也沒錢買機票</p> <p>3 彈吉他學得蠻開心的，可以紓解壓力的，看起來也很帥</p> <p>4 這好像也是我第一次好好表達我的想法，雖然我不知道該怎麼做，我不確定我盡力了</p>	<p>1 與爸媽溝通好像不全然會失敗，我需要找到一個好的方法，就像我之前做到的那樣。</p> <p>80分</p> <p>2 我可以找姐姐、朋友、老師討論，說不定他們有其他不同的方法</p> <p>60分</p> <p>3 多試幾次應該會比較有可能成功，讓爸媽看清楚我的想法，也表達我對他們急切關心的感謝</p> <p>70分</p>	<p>煩躁 50分</p> <p>沮喪 25分</p> <p>被否定 35分</p> <p>無力 5分</p>

# 我的情緒認知紀錄表

日期/ 時間	1.情境	2.情緒	3.自動化思考(畫面)



4.證據	5.反證	6.替代性或平衡性想法	7.評量現在的情緒

※認知紀錄表（格式）摘自 Greenberger & Padesky 著；何修宜譯(2004)。《掌握好心情—想法轉個彎，感覺大不同》。台北：創意力出版。

# 社區心理健康資源庫

## [輔大校內單位]

- 學生輔導中心：2905-3003
- 學務處衛保組：2905-2527
- 輔大診所心衛科：2905-2526
- 校安中心(24小時)：2902-3419、2905-2885

## [電話諮詢]

- 衛福部 24 小時安心專線：0800-788-995
- 生命線：1995
- 張老師：1980 (週一至週六 9:00-21:00  
週日 9:00-17:00)
- 宇宙光輔導中心：02-2369-2696 (關懷熱線)  
02-2362-7278 (面談專線)
- 觀音線協談中心：02-2768-7733
- 台北市政府衛生局社區心理衛生中心：02-3393-7885

## [網路諮詢]

- 張老師網路輔導：<http://www.1980.org.tw/>  
線上服務：星期一至六 18:30-21:30
- 衛福部國民健康署－「祕密花園」線上免費心理諮詢服務  
<http://young.hpa.gov.tw/YMVC/index.aspx>

## **[面談服務]**

- 台北市光智社會事業基金會：02-2885-4250  
02-2886-2773

（精神科醫生、心理師、社工師夜間門診會談）

- 馬偕協談中心

電話諮詢：02-2531-0505、02-2531-8595

（每天 9:00-21:00）

輔導老師面談：02-2543-3535

（週一-五 9:00-17:00、週六 9:00-12:00 需預約）

## **[網路資源]**

- 社區心理諮詢資訊網 <http://community.ncue.edu.tw/>
- 助人資訊網站大觀園 <http://weblist.ncue.edu.tw/>

## **[醫療院所]**

- 衛福部台北醫院：02-2276-5566  
新北市新莊區思源路 127 號
- 新北市立聯合醫院精神科  
板橋：02-22575151 轉 2210  
三重：02-2982-9111 轉 3903

發行人 輔仁大學學生輔導中心

製作總監 甯國興 主任

監製 / 編輯

錢仁琳 / 吳珍瑩、許筑媛、楊明書、黃憲宇

美術編輯 吳珍瑩

出版日期 2017年2月









輔大學生輔導中心

服務時間：

週一至週五 8:10~22:00

電話：02-2905-3003、2237

位置：醫學院國聖樓二樓MD222室

網址：[www.scc.fju.edu.tw](http://www.scc.fju.edu.tw)