

做自己情緒的主人

諮商輔導中心

103年3月4日

專任心理師 林秀玲

在您心情很好的狀態下，想像前面迎面而來的是您的好朋友，您很熱忱向他打招呼，可是他完全沒有反應，就從您的身旁走過。此時的您會有甚麼反應？先把出現的情緒和想法寫下來。再重來一次，想像在您心情很差的時候，您看到好朋友沒打招呼就從您身旁走過，此時您的心情與想法有哪些？然後檢視一下這些情緒與想法正向居多？還是負向居多？您怎麼解釋「他沒打招呼就從您身旁走過」的情形？您覺得，他沒看到是因為…

1. 他心情不好或她有心事，所以沒看到我。
2. 他沒戴眼鏡，所以沒看到我。
3. 他對我不滿或他在生我的氣，所以故意不理我。
4. 他忘恩負義，虧我幫助他那麼多，居然視而不見。

您屬於上述哪一種？再比較您心情好和心情壞時，對該事件的反應是否有差異？

從上述反映中，您有沒有發現，當我們心情低落、難過或憂鬱時，想法就容易負向。沒錯，根據「是情緒糟，不是您很糟~穿透憂鬱的內觀力量」作者Williams的研究發現，難過或憂鬱情緒持續一段時間，憂鬱就會在大腦建立起憂鬱情緒與負面思考的連結，腦中會不斷衍生出更多的負面想法，心情越變越糟。如果沒有覺察，腦中不由自主地重複出現生氣、懊悔、擔憂或煩躁的想法，又停不下來，這樣持續一段時間後，腦筋變得越來越混亂、容易健忘、注意力不集中。於是，生活功能與工作效能變差，容易出錯，遇到的挫折越來越多，編織的負面故事更多，心情就更糟糕，於是陷入憂鬱的惡性循環沼泥當中。

無論上述哪一種反應，多數的人深信自己的想法就是「真實」，於是就受到自己的想法所綑綁。如果想法是正向，心情就偏正向；想法是負向，心情就偏負向。心情隨著環境起伏不定，認定別人害我們情緒變糟，想盡辦法想改變別人來讓我們的心情變好。結果呢？外在環境的改變的確會改變我們的心情，可是效果可以持續多久？我們這輩子能否讓外在環境

一直配合我們的期待?即使可以，是否也讓我們的情緒受制於外在環境了。

根據認知治療理論，外在事件不必然會決定我們的情緒，我們對那些事件的解釋與想法，才是產生情緒的關鍵所在。可是想法只是主觀事實，不等於客觀事實，也就是說，我們是活在「主觀事實」裡。所以，我們可以透過覺察和轉念的方式來改變心情。

不同於認知治療，正念認知療法不試圖追著念頭跑，也不試圖改變負面思考的內容，只是單純地觀照自己腦中出現的心念，因為這些念頭會出現，也會消失，只要靜靜地以不批判、不回應的態度面對，好奇、熱情的觀察這些心念的變化，反覆練習專注，就有機會不被情緒或想法綁架，就有機會看清”想法就只是個想法”，既不是事實，也不等於我自己，耐心地等待，這些心念自然會消失，負向想法觸發負向情緒的慣性聯結就有機會被切斷。

想對正念認知治療有更進一步認識，可閱讀「是情緒糟，不是您很糟~穿透憂鬱的內觀力量」、「減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊」等書籍。

活動預告

職涯探索~Our Career Movie

炬光自助會(一)

時間:3/5(三)17:00~21:00

地點: 諮商輔導中心資源教室

參加對象: 炬光同學

『舞動愛情、夢想起飛』

集點抽獎系列活動宣傳

性別『齊』視，從解FUN開始-

性別平等教育活動

時間:3/11、12(二、三)12:00~13:00

地點: 勤益科大東校門口

參加對象: 全校學生

班級輔導(一)

時間:3/13(四)10:10~12:00

地點: 各班教室

參加對象: 四訊二甲、四訊三甲

四景二甲、四景三甲

四英二甲、四英三甲

輔導股長培訓講座(一)

講題: 做個有效的同儕助人者

講師: 李泰山老師

時間:3/13(四)10:10~12:00

地點: 圖資館 6F 國際會議廳

參加對象: 各班級輔導股長

心靈探索影片欣賞與座談(一)

片名:「現在很想見你」

主持人: 洪雅欣、溫晴惠 老師

時間:3/13(四)17:30~20:30

地點: 諮商輔導中心團討室

參加對象: 自由報名

心靈探索影片欣賞與座談(二)

片名:「失戀33天」

主持人: 溫晴惠、黃竹瑩 老師

時間:3/19(三)17:00~20:00

地點: 諮商輔導中心團討室

參加對象: 自由報名

班級輔導(二)

時間:3/20(四)10:10~12:00

地點: 各班教室

參加對象: 四電二丙、四冷三甲
四化二甲、四化三甲
四冷二甲

夢想起飛~

職涯能力紮根體驗園(一)

時間:3/26(三)15:10~17:00

地點: 工程館 E417-2 電化教室

參加對象: 自由報名

心靈探索影片欣賞與座談(三)

片名:「派翠克一歲半」

主持人:黃竹瑩、洪雅欣 老師

時間:3/27(四)17:30~20:30

地點: 諮商輔導中心團討室

參加對象: 自由報名

輔導股長培訓講座(二)

講題: 情感教育

講師: 李麗慧老師

時間:3/27(四)10:10~12:00

地點: 圖資館 6F 國際會議廳

參加對象: 各班級輔導股長及
四英一甲、四冷一乙、四工一丙

班級輔導(三)

時間:3/27(四)10:10~12:00

地點: 各班教室

參加對象: 四工二甲、四工三甲
四流二甲、四流三甲
四機二乙、四化二乙