

## 當「情」聲響起，與情緒共舞

諮商輔導中心

實習諮商心理師 王雯萱

104年6月3日

有沒有那麼一刻，你受了傷覺得委屈，卻沒有人能同理你的悲傷，於是你選擇了沉默。有沒有那麼一刻，你內心翻騰著怒火，卻沒有人能體諒，於是你選擇了忍耐。有沒有那麼一刻，你的喜悅泉湧，卻沒有人能分享，於是你選擇了隱藏.....。

許多的情緒感受因為擔心他人對自己的評價，或擔心表現出情緒會帶來不良影響，而被自己所忽略、排拒、壓抑或控制。然而，所有的情緒都不會因為我們的忽略、排拒、壓抑或控制，就會消失不再出現，反而會持續地累積負向情緒能量，時不時地出現莫名的煩躁、焦慮和不安的感受，卻早已不知道這些情緒感受從何而來，甚至可能會在我們忍無可忍的時候，失控地爆發出來，或者讓負面情緒變成身心靈的負擔，演變成頭痛、失眠和焦慮等症狀，屆時可能傷害了別人也傷害了自己。

當情緒來敲你的門時，你可以有不一樣的選擇，讓自己的情緒能量，得以流動，練習與情緒共舞，你可以取得身心靈的平衡：

### 首部曲：理解情緒

情緒是一種源於內在心理狀態或外在環境重要事件刺激之下的自然反應，可以分為生物本能經過演化增強的基本情緒，如：喜悅、憤怒、悲傷、恐懼、厭惡、驚奇，以及由道德因素產生的複雜情緒，如：窘迫、內疚、害羞、驕傲，情緒是連結我們內在心理與外在世界的橋樑，提醒我們要去注意與因應周遭環境的變化，來調整或保護自己。

當我們感受到**不舒服的情緒**時，通常是基於以下三種狀況：第一種是自己的「**需求/渴望沒有被滿足**」，第二種是自己的「**界線被侵犯**」，也就是我們常常會說被踩到地壘，第三種是前述**兩種同時成立**。因此，可以先從以上這三種方向，釐清自己情緒出現的原因。在了解自己情緒產生原因之後，要進入第二步，表達情緒。

## 二部曲：**表達情緒**

在與人互動的過程中，常常會出現這樣的內外衝突，說出來，擔心會破壞彼此的關係，不說出來，又讓自己壓抑得很難受，於是情緒在心裡百般糾結，對自己的生氣感到自責，覺得自己不該亂發脾氣、不該想太多，對一個情緒又產生另一個情緒，形成一個無限的情緒迴圈。自己就好像掉進了情緒的泥淖，掙脫不出來。

當情緒產生的時候，若是在釐清自己的情緒後，發現是自己的問題，那也可以用畫圖、自由書寫，或找個能夠同理你的人傾訴情緒感受，讓情緒有個出口抒發。若是因人際互動產生，則可以使用「**我訊息**」技巧來做表達，讓對方了解到你的感受，表達信任對方會尊重你的內心感受，且強調對自己的情緒負責。「我訊息」的句型與三個步驟：「**當.....，我覺得.....，因為.....**」，第一：說出自己覺得困擾、不安、不舒服的行為。例如：當你沒有來參加開會時，第二：說出自己對行為可能後果的感受。例如：我覺得有些生氣和擔心，第三：說出後果。例如：因為小組要交報告的時間快到了，我們需要每個人的參與，否則我們可能會交不出來。

以溫和而堅定的語氣和態度表達自己內在的情緒感受，在第一個情緒出現的時候，就好好的表達出來，避免讓情緒糾結形成無限迴圈，讓情緒堆積在心裡變成心理困擾或身心症狀。

### 三部曲：接納情緒

在我們表達情緒的時候，不見得會得到他人的理解和接納，因為很多人對於自己的情緒很陌生和恐懼，所以也難以承接和理解別人的情緒，因此，當我們面對情緒啟動我們日常習慣處理事務的「問題解決模式」時，就會掉入自動化的陷阱中，即不斷思考怎麼處理/解決情緒，反而產生更多不舒服的情緒。

面對情緒，我們需要的是「同在模式」(練習與情緒同在模式請上 youtube 搜尋「正念三分鐘呼吸空間」等)，即感受與接納它，意思是指用正向的態度面對即允許情緒的出現和流動，不排拒、不批評或忽視自己的情緒感受，讓它如實的存在，不強求自己的情緒要好起來、不強求自己一定要怎樣，只需要好好的經驗和感受自己的情緒。你將會發現，情緒會慢慢的消長，最後不見。

因為我們是「人」，所以有情緒感受，那是我們做為一個真實的人，內在心理波動的訊號，允許自己的情緒表達與流動，比控制、壓抑它更需要勇氣和智慧，照顧情緒，即是照顧自己的身心健康，也是與他人建立真實情感連結的重要元素，而不是明明很有情緒卻裝作什麼事都沒有的假象。

情緒需要我們去看見、理解、表達、疏通和接納，因為它是屬於我們自己的一部分，你如何對待情緒就如同你怎麼對待自己一般，當你學會尊重自己的感受，別人也才會尊重你的感受。

延伸閱讀：

大衛·賽門(2010)。以愛療癒。台北：原水文化。

馬克·威廉等著(2010)。是情緒遭，不是你遭。台北：心靈工坊。

## 諮商輔導中心活動預告

### 團體心理測驗 (三)

#### 屋樹人投射測驗

時間:6/3 (三) 15:10~17:00

地點: 團體研討室

參加對象: 自由報名參加

### 大三職涯適性講座~

#### 運用 UCAN 平台栽培就業力(三)

時間:6/4 (四) 10:10~12:00

地點: 行政大樓四樓會議室

參加對象: 自由報名參加

### 班級輔導 (八)

時間:6/4 (四) 10:10~12:00

地點: 各班教室

參加對象: 四文二甲、四文三甲

四訊二乙、四訊三乙、四英二甲

四英三甲、四機二乙、四機三甲

### 心輔義工授證暨送舊晚會

時間:6/4 (四) 18:30~22:00

地點: 青永館采風堂

參加對象: 心輔義工

### 心輔義工薪傳典禮

時間:6/10 (三) 17:30~20:30

地點: 青永館采風堂

參加對象: 心輔義工

### 班級輔導 (九)

時間:6/11 (四) 10:10~12:00

地點: 行政大樓四樓會議室

參加對象: 四景二甲、四流二乙

四冷二甲、四冷二乙

### 教育優先區學校服務

#### 獅潭國中「性別教育成長營」

時間:7/1~2 (三~四) 08:00~18:00

地點: 獅潭國中

參加對象: 心輔義工