

與情緒共舞

朱惠瓊

(台師大教育心理與輔導學系博士班)

有一則小故事提及一個旅人與朋友走在荒涼的沙漠上，走著走著開始感覺到口渴，這時發現自己身上的水已經不足夠，朋友好心的遞了水與他分享，這個旅人感受到朋友對他的好，便隨手在沙漠上紀錄下朋友對他的，想表示紀念；接著兩個人又繼續的往前走，此時兩個人為了往哪個方向前進開始有了爭執，這個旅人覺得朋友怎麼這麼不可理喻，感到非常的生氣，因此把自己憤怒的情緒發洩在一顆石頭上。又往前走了好一會，這個旅人才開始後悔起來，認為自己不應該這麼發脾氣，想要回頭去找朋友，當回到那顆石頭旁時，朋友早已經不在那邊，但剛剛生氣的痕跡，卻依然存在，旅人又繼續往回走，想說或許朋友早已走到剛剛喝水休息的地方，然而卻再也找不到，剛剛為了感謝在沙漠上所遺留下的痕跡，因為沙漠早已經歷過風吹改變了樣貌，旅人感到非常難過，此時才發現，原來自己是多麼的傷害朋友。從這則故事裡，我們知道，常常我們因為自己的無心發脾氣，而傷害到週遭的朋友，而這個傷害雖然無心，但卻是很難抹去的，但對於他人好的感謝，卻反而容易被忘記。情緒失控對他人造成的傷害，正如刻在石頭上的痕跡一樣，是很難擦去。

自從 1995 年 Daniel Goleman 出版了 EQ 情緒智商，強調人對於自我情緒的管理，然而有許多人都有被情緒困擾的經驗。尤其是生氣的時候，往往會氣得不知如何好。與他人起衝突，或者無端的發了一頓脾氣，事後又會對自己的行為與情緒表現感到懊惱。因此原本是生氣的情緒，又引發了難過沮喪的負面情緒，最後甚是又再對自己生氣，陷入一種情緒的僵局中。許多人都會覺得自己該要好好的掌控自己的情緒，然而卻往往是在失控之後才發現原來自己剛剛又情緒失控，就希望與沒有做到之間感到懊悔，反而又更忽略了該如何好好管理自己的情緒了。

因此面對自己的情緒，該如何去看待這個部分呢？

首先體察自己的情緒。人無法拒絕事情的發生，但可以時時觀察到自己的情緒如何，也就是時時提醒自己注意：「我現在的情緒是什麼？」了解自己對於什麼的事情容易會有情緒起伏與波動，然而因為社會文化的影響，往往人們都會被要求不能隨便表達自己的負面的情緒，認為負面情緒代表著沒有情緒管理的技巧，對於他人對自己造成的傷害，也都會將此部分的負面情緒壓抑下來，例如遇到挫折或者是分手等等，因為被要求不可以隨便難過或者是發脾氣，活生生的把情緒給壓了下來，這卻是一個危險的訊號，因為當沒有警覺到自己的情緒時，往往容易表現出不當的行為，

而不知道所以然，潛在的影響人際關係，因此了解自己的情緒為何，接受自己的情緒，才能讓自己更習慣於情緒相處。

接著多元角度看待事件的面貌。情緒的引發往往來自於對於事情的看法而有所不同，同樣的事件對不同人會有不同的反應，同樣的事情對同個人也可以有不同的想法，不同的想法會造成個體不同的情緒產生，以樂觀的方式面對事件的發生，即使是遭遇困難，正向積極的態度是可以幫助事情運轉的更好；但若是悲觀的來應對事情，事情只能看到較差的部份，容易將人陷入在困境中，情緒也難以轉換，當然一開始面對事情很難以多元，但平常就應該多練習，讓自己更習慣於以多元的角度看待事情，才能真正在遇到事情的時候，讓自己的情緒順利度過難關。

改變內心對話。事情發生了，決定要如何反應，通常會因為個體想法差異而有所不同，因此重要的關鍵點在於自我的內在對話，該如何去重新建構事件的意義，讓自己告訴自己不同的體驗立場，就要從內在的自我對話開始，同樣的事情可以產生不同的情緒反應，主要在於自己如何在遇到事件的時候，告訴自己該如何去面對。用最基本最常見的例子來說，遇到挫折的時候，最常告訴自己的是什麼呢？「真倒楣，怎麼會是我？」還是「雖然遇到挫折，就當作是個經驗，可以讓以後不再犯同樣的錯」，兩種不同的內在語言，一個有可能是自怨自艾讓自己困在惆悵的情緒好一段時間，而一個卻是記取教訓正向面對困難，讓自己可以更順利走下去。簡言之，換個念頭情緒也就可以跟著轉換。

適當表達自己的情緒。在人際關係或者是家庭互動裡，許多人因為非常擔心著急對方，有的時候會很直接的將負向情緒表達，例如等遲到的朋友，內心的焦急或者生氣，以指責代替擔心傳達，造成雙方的衝突更大，若能反過來將自己的擔心婉轉的告訴對方並非只有指責，讓對方對於你的擔心感覺到重要，而下次便會提醒自己要準時。但若只是只有指責對方「為何不準時？」這樣兩方的情緒只會陷入生氣與責備對方，而忽略了存在的擔心，這樣並沒有解決根本問題。想想平時，面對自己生活週遭的人，其實是想表達自己的關心，但有時卻又變成是兩個人的爭執，是因為忘了將對對方的那份關心表達出來，才會引發其他負面的情緒及後果。除此之外，對於某些自己無法接受或者是趕到不舒服的事情，也應該要適當的表達出來，例如當別人有意的傷害你，說些不中聽的話，此時是應該要適時的表達出自己的不舒服感受，阻止對方再次的傷害你。如何「適當表達」情緒，是一門藝術，需要用心的體會、揣摩，更重要的是，要確實在生活中。

以合宜的方式紓解情緒。紓解情緒的方法很多，每個人選擇的方式不同，大哭、找好朋友訴苦、睡覺、逛街、上網、打球運動等等，讓自己的情緒可以獲得紓解，有些人會選擇忽略自己的情緒，總以壓抑的方式將情緒放著沒有去處理，反而在長期累積之後，卻造成情緒崩潰。平時適時合

宜的宣洩自己的情緒，讓自己的情緒有個出口，才能容納其他更多的挑戰，然而情緒的宣洩要記得避免做些會造成自己後悔的事情如飆車、喝酒、自傷或者自殺這些不合宜的事情，以免換來更大的無法收拾的代價。紓解情緒的目的在於給自己一段時間好好沉澱，在紓解過後可以更有能量去面對問題，感受到控制情緒的能力，也才能身心感受到健康。

一個好的情緒管理高手應該要先從情緒覺察開始，了解自己的情緒狀態，善用內心對話改變技巧，適當的表達個人情緒，合宜的紓解情緒，進而才能擁有嶄新的生活。