

# 海端加油站

## 第一百二十六期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室  
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號  
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390  
劉倉旭 主任 創刊日期：101年11月30日  
郭黛瑩 老師 發刊日期：108年11月26日

## 如何有效管理 自己的情緒？

《禮記·中庸》首章曰：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和」。「中」是人人都有的本性，「和」是大家遵循的原則，達到「中和」的境界，天地便各在其位，萬物便生長繁育了。這可謂是中國傳統文化的智慧給予現代人情緒管理的啟示。

古人在管理情緒時，強調了情緒抒發的兩個階段。一是未發階段，強調人人都有喜怒哀樂之情緒；二是在產生情緒後，強調抒發時的自我節制及因時制宜。

現代生活中，情緒就像影子一樣，每天與我們形影不離。情緒是流動的、易變的心理歷程，隨時隨地都會發生喜怒哀樂等情緒的變化起伏，左右人的精神狀態，驅使人們去行動。正如亞里士多德所言：「任何人都會生氣，這沒什麼難的。但要以適當方式對適當的對象恰如其分地生氣，可就難上加難。」情緒狀態的出現是人的需要是否得到滿足的反映，同時又因人的主觀體驗的不同而千差萬別，性格類型不同的人，也會有不同的認知和情緒反應，某件事情發生時情緒會自然地發生，從而帶來愉快、悲傷、氣憤、失望或焦慮等各種不同的內在感受。如果持續存在負面情緒，就會對人的身心健康、日常生活、人際關係等等帶來負面的影響。所以在生活中，無論遇到

什麼事情，我們都要學會情緒管理，採用有效的方式解決情緒的不適，隨時保持積極的情緒，快樂的過好每一天。

### 一、現代情緒管理啟示：

其一，接納每一種情緒。每種情緒都塑造著我們，接納它們，才能真正地接納自己。

其二，控制情緒是一種博弈。每一種情緒在不同場合通過不同的博弈達到一種平衡。

對於現代人來說，在處理各類事務時，不可避免地要在心理上產生反映，發生各種各樣的情緒變化，並且在表情、行動、語言等方面表現出來。如何使表現出來的情緒恰到好處，既不過分，也無不足，而且還符合當事人的身份、不違背情理、適時適度、切合場合是很重要的。只有更好地了解情緒，接納情緒，控制情緒，才能達到「和」的境界，做自己情緒的真正主人。

針對不同性格類型的人，我們要採用不同的方式對待，有效的發揚情緒管理中積極的一面，努力克制消極的一面，使我們能夠控制自己的情緒，調整好心態，健康快樂的工作、學習和生活。情緒管理並不是說不發脾氣，而是強調「情緒的適當表達」。

情緒管理大師戈爾曼博士也指出，情緒管理不是情緒壓抑，一定要注重方法和策略。下面是他總結的幾點，脾氣不好或總是控制不好自己情緒的可以參考下——

#### 1. 調整心態，控制情緒

在生活中，我們要先有好的情緒，才能有好的行為。情緒不好的時候，做事的效率自然就會降低很多，甚至作出不理智的決定，或者魯莽行事，而錯失良機，或者後悔終生。

#### 2. 適當表達，緩解情緒

無論哪種類型的人，都會有情緒，出現負面情緒時，不要一味地否認、壓抑和控制，可以適當的表達情緒。如找自己的朋友、信任的同學或家人等適當的傾訴，甚至可以哭泣，或者採取一

些其他方法來調整自己的情緒。但是「適當」表達情緒不鼓勵大發脾氣、又哭又鬧，對身心都有損害。

## 二、情緒管理的途徑

### 1、正視自己的內心真實感受。

根據自己的氣質或性格類型，正確認識自己的情緒，在不同情況下，出現情緒的強度不同，遇事只要我們多問問自己，如「此刻我是什麼樣的感受」「對這樣的拒絕，我是否真的這麼難過」「對於目前的狀況，我應該如何處理？等等問題，通過對這些問題的回答，來確認自己的真正的感受。在確認自己的情緒過程中，我們能夠學習很多重要的東西。通過不斷的思考、積累，不僅豐富我們的人生閱歷，也歷練了我們的情緒管理能力。

### 2、用同理心認知他人。

同理心是覺察他人情緒的能力，也即能設身處地站在他人的角度思考問題。人的氣質類型不同，且有混合型，所以每個人的內心世界可能簡單，也可能很複雜，是多種情感的交織。只有同理心的人，才能容易進入他人的內向世界，覺察到他人的情緒狀態，尊重並理解他人的情緒，從而調整好自己的情緒。

### 3、相信自己。

人只有相信自己、肯定自己，才能產生巨大無比的力量。特別是抑鬱質的人，要經常激勵自己，整理好不良情緒，確定自己的目標，充分發揮自己的創造力，不要退縮，激發自己的激情，為達到自己的目標而努力。

### 4、展望未來。

人的一生很短暫，也很寶貴，與其憂憂傷傷、哭哭啼啼的一生，何不如走出自己心理的黑洞，讓積極情緒得以綻放。展望未來，用一顆努力奮進、勇往直前、永不言敗的心去享受生活的每一天。

寫在最後的話——

總之，一個心理健康的人不否定自己的情緒存在，會給情緒一個適當的空間並允許自己有負面的情緒，只要我們能成為情緒的主人，不被情緒所左右，我們就能夠有效的管理好我們的情緒。



## 學校活動留影

### 【108.11.13 水產群職群參訪-新港國中】



### 【108.11.22 生涯發展教育-職業達人宣講】

