

海端加油站

第一百五十九期

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：110 年 6 月 29 日

打開情緒管理救生筏， 10 個情緒降溫法寶

2021-05-06 by 林靖軒、邱紹雯

情緒是一種讓人趨利避害的能力，傳達當下的情境是興奮、快樂，又或是擔心、焦慮等，以便人體產生相應的行動。擁有負面情緒是正常反應，但若能擁有良好的情緒管理能力，就能更加了解啟動情緒反應背後的緣由，用更有效率和和諧的方式處理和解決問題。

失控的情緒可能導致關係和友誼衝突甚至破裂，也造成身體的傷害，若能時時注意到自己的感受，並能使自己平靜下來調整自己的行動，即能擁有良好的人際關係，也學習到如何處理困難和挫折。

情緒風暴從何而來

加拿大心理學家 K. M. Bridges 研究情緒發展發現，兒童的情緒形成，是隨著生理和認知的成熟，加上後天與重要他人學習模仿慢慢由簡單轉為複雜。大約 3 個月的嬰兒，就已經能展現出愉快的情緒反應，而 6 個月大的嬰兒，就能表現出討厭、害怕等情緒，等到 2 歲半，情緒發展已經能分化出不安、羞恥、希望、羨慕等能力。孩子的先天氣質也會影響到情緒的發展類型，就像有些孩子天生就喜歡笑臉迎人；另外，環境中重要他人的情緒反應，也是孩子學習

情緒的對象，因此，家長同樣也需要注意，面對不同情境時的情緒是否合宜。

心理學家 Daniel Goleman 也針對情緒，分析出情緒能力 (emotional competencies) 對人的重要性，並能運用在情緒管理。首先，人們必須擁有覺察自我情緒的能力，了解到自己的內在性格、喜好、動機、情感和自我價值。再來要能有效地管理自己的情緒，調節負面的處境。接下來，要學習自我激勵和設身處地了解他人感受，不僅是從言語之間，觀察非語言的肢體動作和表情，也是練習為他人著想的方法。最後，就是運用這些能力，發展出良好的社交方法，以穩固人際關係。

情緒管理三步驟，遠離吼罵失控

負面情緒的背後，都代表著不同的需求。憤怒可能來自於現實和期望有所落差，實際情況並未達成期待；焦慮則可能是缺少足夠的事前資訊，無法確保自身的安全；後悔來自於尊嚴受傷了，或是「或許」的可能性被剝奪；罪惡感則是來自想要體貼他人，卻陷入自我中心。

面對負面情緒時，有些人會利用逃避、否認、壓抑的對抗方式，時間久了，就無法感知到自己的情緒狀態。當無法感知到自己的情緒，或對情緒的產生不了解時，往往會使得感性凌駕於理性。感受的產生若過於直接和強烈，將使得情緒爆發，讓自己陷入難以收拾的情境，在強烈的情緒波動中，做出失控的行為。缺乏有效情緒調節策略，恐會使得人們由於極力迫於「解決情緒」，卻又無法逃脫「情緒困擾」的輪迴。

學習情緒管理並非難事，透過以下方法可循序漸進整理自己的情緒：

步驟一：負面情緒來臨時，覺察自身當下的感受

首先停下來深呼吸幾次，讓自己回復到冷靜狀態，並詢問自己「我現在感覺如何？失望、困惑、憤怒？」、「發生了什麼事使我有這種感覺？」、「我要如何處理這些感覺？」、「有更好的應對方法嗎？」透過停下來自問，找尋處理

問題的替代方案，能夠幫助自己在第一時間免於極端的情緒反應爆發。

步驟二：情緒轉譯

情緒就像我們的內在指南針，可以幫助我們了解外在環境情況與釐清個人感受。在負面情緒來臨時，不妨將情緒「翻譯」，例如：由於現實跟自己期望的不同，這樣讓我很困擾，將「憤怒」的情緒轉化成「困擾」。如此一來，就能免於傷人的話脫口而出。往後若面對發怒的人，也能將他人的情緒做另一層次的解讀，「他應該正陷入困擾之中，才會那麼生氣」，能用退一步海闊天空的心情理解他人，並解決問題。

步驟三：尋求肯定接納，釋放焦慮感

焦慮感來自於身而為人無法全知的感受，由於資訊不足或自信不足，導致對未知的恐懼和擔心。當焦慮感來臨時，不妨將焦慮向外推，找個信賴的人訴說心情。親朋好友或許能提供建議和額外資訊，給予鼓勵，使負面情緒大大降低。

以下 10 個情緒法寶，帮助大家情緒降溫：

10 個情緒降溫法寶

- 1. 深層吐納法：**什麼都別說，請呼吸，再呼吸，深一呼一吸……
- 2. 默念神明法：**無論你信奉的是上帝、佛祖、聖母還是阿拉……當深呼吸數 10 秒依然沒用時，請再與你的「守護神」交流 30 秒。
- 3. 嘉言記錄法：**就算平時沒有與神明親近的習慣也沒關係，抄錄心有戚戚焉的教養金句，火氣上升時趕緊翻閱。例如，請自行默念「孩子是我生的」、「他不是壞，只是前額葉還沒有發展成熟」等。
- 4. 美好回憶法：**看看孩子年幼時期的超可愛照片，想想當年美好時光，告訴自己當年的小天使依舊在。
- 5. 勞動忘憂法：**不論是洗碗、刷馬桶、燙衣服或揉麵團，身體勞動有助抒解壓力與怒氣。

6. 公告周知法：就像公告諸親朋好友自己要「戒菸」一般，戒吼也可比照辦理，讓支持團體幫助你自我提醒。

7. 尋求支援法：媽媽「一定要有」應援團。讓支持團體「幫忙」自我提醒，碰到與孩子有衝突時，找心理諮商輔導機構，或是與能夠傾訴的親朋好友傾訴，趕走情緒垃圾。

8. 換位思考法：在與應援團親友交流的過程中，把自家孩子的問題他人化，或是借用其他人的眼睛與角度看自己的問題，往往能跳出自我盲點。

9. 另覓焦點法：透過培養嗜好、發揮專長的方式，讓自己不要將全副心力聚焦在孩子身上。給彼此一點距離與空間，也讓孩子看到熱情投入其他事物的你。

10. 自我肯定法：這對「高自尊」型的媽咪非常需要，避免只看到自己的「不足」，而要經常針對「嘗試與努力」激勵自己。

情緒本身並無對錯之分，然而情緒牽引出的反應行為卻有適當與否。學會情緒管理，遠離情緒風暴，帶來的好處除了能穩定身心靈，使得身體健康外，研究中也發現學習表現、工作績效也更高。若能在幼兒時期培養將情緒轉化成助力的能力，更能夠養成自信、有自尊、能和他好好相處的人格。

「當我們拋掉只有自己最對的心態，我們就能擁有更寬的視野，廣納各種觀點，生命也就更豐富。」學習情緒管理，不僅是為了走出情緒的困境，在面對不同立場、文化、性別、世代的觀點溝通和交流時，情緒管理，也成為了每個人豐富生命視野的一塊敲門磚。

父母就算真的情緒失控，也不須要過於「自責」，陷入懊惱、試著彌補、下此再生氣……的無限迴圈中，更重要的是學習如何在失控後，與孩子和好與修復關係。要以「學到經驗」的心態原諒自己，跟自己和好，之後才可能用放鬆的心情與建設性的方式，跟孩子重新建立連結。