

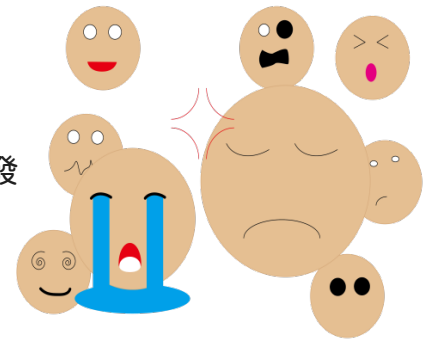
情緒教育專刊-情緒管理與壓力調適

當你在排隊買飲料時，轉眼就要輪到你點餐了，卻被一旁的人插隊攔截，此時你會怎麼做？生氣、開罵、理智提醒對方、還是當作沒看到繼續排隊呢？不同的應對策略帶來不同的結果，情緒，是人類最自然的反應。但如何確實表達自己的感受，並與他人進行有效溝通，是我們需要努力的目標。

一、情緒的基本功能

1. 生存的功能

當遇到危險情況時，會產生害怕或恐懼的情緒，這些情緒會引發生理反應，像是心跳加快、分泌腎上腺素...等，迅速的激發出一股能量，使個體變的力大無窮或是身手矯健以遠離危險。



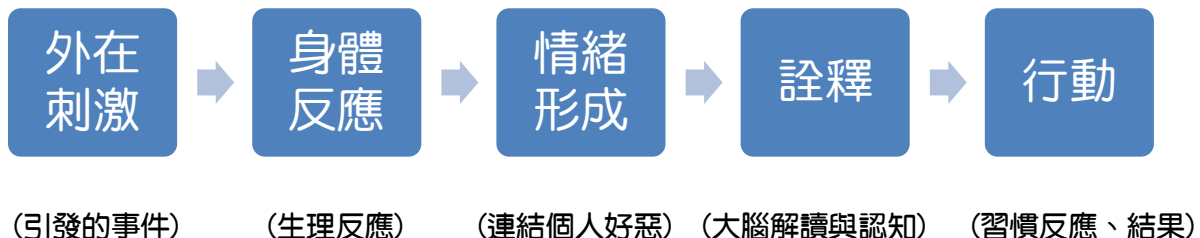
2. 人際溝通的功能

當人跟人相處時，溝通分享的不只有理性或事實的內容，更重要的部份是彼此的感受、情緒和心情，把自己或對環境及他人的情緒或感受適當的表達出來，才能使對方有瞭解你的機會。

3. 動機性的功能

情緒會激發個體的心理反應，使個體處於失衡或激動的狀態，並且在心中產生一種想恢復內心平靜的念頭，產生的行動有時是有破壞性的，有時是有建設性的。舉例來說害怕自己考試考不好，這個害怕就會督促自己用功唸書，所以，情緒是我們動力來源的其中之一，可以激勵我們採取行動來因應情境。

二、情緒的運作方式



情緒的運作是複雜且多變化的，中間經歷過不同的過程才產生最後的結果，就算面對相同的事件，不同人會因為過去的經驗和解讀而有不同的情緒反應與結果。因此可以透過反覆的練習與反省，讓大腦產生新的認知與解讀，最終強化自身情緒管理的能力。

參考自(蔡秀玲，楊智馨，1999)

三、情緒管理

1. 情緒的感受與自我覺察

如何知道、意識情緒的存在？可從身體反應知道它出來了，像是：握拳、顫抖、嘴角上揚、手舞足蹈…另一種不是動作，是內在心象的表現，例如「他雖然不動聲色，但是內心正心花怒放、小鹿亂撞」等等的心象畫面也表示內心正歡欣的狀態。

2. 辨識與接受情緒

情緒有正負向和能量強弱，可分為四個象限：正向強能量一如興奮、狂喜；正向弱能量一如愉悅、平靜；反向強能量一如暴怒、恐懼；反向弱能量一如悲傷、沮喪。社會不樂見負向情緒，以為負能量有害，在社交場合展露會讓大家尷尬，於是自己也會禁止自己生氣、認為哭沒有用、被自己的嫉妒嚇到、感到興奮而愧疚。

其實情緒無關對錯，只是一組客觀代碼而已，要接受情緒的現身其來有自並進行解碼，也能知曉『情緒是情緒，我是我』，如此一來才能收納這個訊息到認知系統去。

3. 理解情緒

理解情緒指情緒產生的因果，到底經歷了什麼才引發那個情緒：

(1) 尋找時可從「外在刺激」和「內在連結」去找：

外在刺激

• 明顯的外在刺激或事件

內在連結

• 過去經驗引發的主觀聯想



(2) 理解情緒背後的需求：在經歷了什麼之後，一種情緒出現，再來一定有所求，也許想被滿足或被安撫，而這才是真正的重點，得到後情緒才能平復。

4. 表達情緒

分享情緒狀態時需要有對象，最好是重要他人或可信任的人，面對面的傾聽最好，其次是書寫，要把情緒產生與需求的心理歷程描繪或表達出來才算真正把情緒定位。情緒經驗的整理屬於「詮釋」，讓當事人有所掌握，情緒處理才算真正完結。

5. 調解情緒

情緒整理後有的人可以在心裡結案，有的則需面對壓力源實際做改變。如何回應情緒並讓其平穩，永遠的第一步是「求冷靜！」，遠離刺激源（火正在燒，就遠離汽油），最好「先離開現場」，冷靜後再尋求放鬆、宣洩、舒緩、轉念、與人連結（找人說話或陪伴）。重視自己的需求並有效回應，才是情緒訊息真正的用意。

要學習著瞭解自己的生理、心理狀態，並且接納自己，然後透過適當的方法來表達情緒，但絕對不是用壓抑或控制情緒，因為這樣無法真正了解自己的內在，也不能成為情緒的主人。

四、壓力調適：

1. 壓力的型態

壓力是來自外在事件的挑戰或困難，讓我們感受到威脅，壓力可分為 2 種型態：

- (1) 突然改變的事件：像是結婚、懷孕、分手皆屬突然出現改變的事件。
- (2) 長期連續性的事件：例如工作、上學或長期和家人意見不合。

壓力屬於主觀認定的身心反應，和個人的性格特質有關，若是本身性格較悲觀、完美主義者，就可能會以較極端的方式去看待事件，壓力也會被放大。



2. 面對壓力的常見反應

任何使人身心失衡的威脅都算壓力，以下列出面對壓力常見反應：

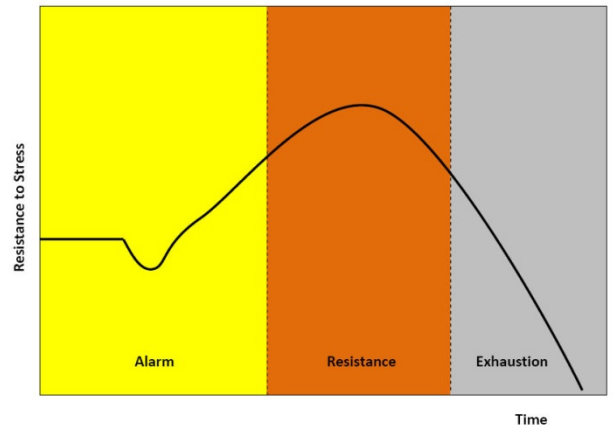
	面對壓力的型態	會有的反應
1	問題解決型	行動計畫的擬定
2	逃避問題型	拒絕思考與消極面對
3	期望式想法型	夢想有一天會更好
4	情緒的社會支持	與他人訴說自身感受
5	工具性社會支持	向他人詢問建議
6	認知在建構型	重新定義問題
7	分散注意型	打電玩、酗酒、藥物濫用

3. 一般適應症候群(GAS)：分為三階段

(1) 警覺反應階段(Alarm)：先是震撼期，而後出現緊急反應的動員期。

(2) 進入抗拒階段(Resistance)：生理恢復正常，如壓力持續存在，個體適應能力會逐漸下降。

(3) 衰竭階段(Exhaustion)：個體適應能力喪失，精疲力竭、崩潰、死亡。



4. 壓力和表現水平的關聯

壓力能使人更積極去追求想要的目標，而適度的壓力可以成為動力、正向的力量，讓表現超乎一般水準；相反的，當壓力過大時，可能會無法負荷，把自己壓垮了。



五、常見的壓力調適方法與策略

壓力隨處可見，人不可能完全沒有壓力，應學習與壓力和平共處。適度的壓力可以讓人的表現更好，以下提供一些常見的紓壓方法，讓我們試著與壓力和睦共處吧：

1. 運動是最好的、最自然的情緒調解藥劑：



運動可以促進血液循環，平衡血壓、增進心肺功能，讓人健康有活力。最簡便的方式，就是每天快步走 30 分鐘。

2. 充足的睡眠：



一個有充足睡眠的人一定比經常性失眠的人壓力耐受力大，並且也較能應付環境的變遷。

3. 養成注意呼吸的習慣：



工作一段時間後，給自己三分鐘的時間，將兩眼輕輕的閉上，將注意力完全集中在自己的呼吸上，並以吐氣比吸氣長的腹式呼吸，如果經常坐著的人一定要記得常起來伸懶腰走動走動。

4. 三溫暖沐浴法：



每天回到家中來個冷熱水交替的沖浴，不但可以釋放一天的壓力，還可以使頭腦清醒。

5. 按摩放鬆身體：



按摩可以使緊繃的身體、僵硬的關節得到放鬆，也可以減少腎上腺素的分泌，對於壓力的釋放很有效果。

6. 補充維他命：



維他命中的維他命 C、E、維生素 B 群、礦物質中的鈣、鎂等有助於對抗壓力，所以營養均衡、多吃蔬菜水果，以平衡身心的壓力。

7. 開懷大笑：



根據研究放開心胸的大笑可以減少壓力荷爾蒙，使干擾素增加，有助於增強免疫系統。平時看看喜劇或是看看笑話也是一個讓自己的神經鬆弛的好方法。

8. 走出戶外，參與其它的活動：



不要被自己憂鬱的情緒困住了，心情不好、壓力大時千萬不要自己悶在角落，以免越想越往牛角尖鑽，一定要走入人群，轉移壓力的焦點。

每個人生活中都會遭遇不同的困難與壓力，而處理的方法也不盡相同，重要的是找到屬於自己最適合、最自在的方式紓壓，才能迎接生活中的不同挑戰。

節錄自

1. 悠活健康網 <https://health.businessweekly.com.tw/Article.aspx?id=ARTL000121923>

2. 育達文化：生涯規劃 ch4 自我調節與態度培養

3 雲聲 第 171 期 李培壅老師