

## 情緒產生的原理：

壓力與情緒有直接的關係，壓力常透過我們的情緒，表現於外；而情緒是在壓力下不經由理性的思惟判斷（想），而直接產生出來非理性的、感性的（思）反應。

情緒（emotion）根源自拉丁動詞「行動」（motere），加上字首「e」，「e」代表遠離，意指採取趨吉避凶（或戰或逃）的行動。任何一種情緒都是促使我們採取行動的驅力，例如恐懼的情緒令我們停止原本的動作去避開這一劫。情緒本身只是個訊息，本意在幫助人更了解自己的需求。其實情緒是中立的，並無好壞之分，當人面對順境就會心情愉快，逆境則會氣憤、哀傷，這是很自然的事。每一種情緒反映出你的感受，並無對錯之分，重要的是我們要如何理性的思惟判斷而趨吉避凶。問題是當一個人的情緒氾濫而不能節制時，其記憶力、觀察力和判斷力都會降低，犯錯的機會也就大大提高，所以我們須要情緒管理。

**傳說中劉備可以喜怒哀樂不形於色，事實上這要八風吹不動才可。而情緒管理並不是要人壓抑情緒，不能愉悅、氣憤、哀傷；隨時都要表現若無其事的「酷」樣子。情緒管理應該是要察覺認知，接納自己的情緒，好好聽聽內心的訊息，了解自己為何會有如此的情緒，進而讓自己不陷入情緒的漩渦中。如能了解自己的情緒狀態，有效的引導情緒，合宜地表達情緒，則思路會更清楚。**

EQ：Emotional Quotient（Emotional Intelligence），可譯為情緒商數，意思是人的幸福及成就，跟情緒的穩定程度成正比。一個高EQ的人通常是情緒穩定的，不會因小事產生劇烈的波動，而且，在產生情緒反應時，能夠恰當的處理自己的情緒，對事與對人能有合理的想法，而表現出合宜的行為。如次便能擁有一個健康快樂，成功的人生；相反的，如果EQ不高，則較易衍生許多問題，諸如抑鬱沮喪、心臟疾病、飲食失調（Eating disorder）、暴力行為及嗑藥等問題。其實EQ早就以不同的名詞和形式出現於中國文化：

**喜、怒、哀、樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之達道也。**

情緒教育的目的在於提升個體的情緒智商，協助個人了解並接納自己，加強自我覺察與約束，促進個人最佳發展，培養個人具備成熟的情緒，減少情緒適應不良所帶來的負面影響。

## 情緒管理

**察覺認知，克制延緩，接納傾聽，轉化思惟。**

**一、察覺認知 self-awareness，我現在有什麼情緒？只有客觀的觀察覺知，不做任何價值判斷。**

若要有高EQ，第一步是要能察覺辨識各種情緒，當我們能察覺到情緒的產生並認知情緒的種類，可以延緩情緒瞬間的爆發，有充分的時間進行理性的思惟

判斷，將災害降到最低。情緒的覺察必須不斷訓練自我觀照的能力，要經常詢問「我現在是什麼情緒」，若看不清楚自己當下這一念心，情緒一氾濫，就成了情緒的奴隸。

- 1、紀錄整理每天的情緒起伏，即使是後知後覺，也可以增加對情緒的認識與覺察力，有助於第二步的克制延緩。
- 2、多靜坐以增加察覺認知的心力。
- 3、探索自己曾有的各種情緒。

### 情緒的種類

我們的心確很難察覺與調練，因為他非常微細且變幻快速，所以我們首先要對身體的活動正知而住地覺察，才能逐漸察覺心的變化活動。人處在一定的情緒背景狀態時，身體某些部位往往會出現一些相應的動作變化。

這些動作約略分為面部表情、體態和聲調三部份。

**面部表情**：額眉、鼻頰、口唇等面部肌的變化所組成的模式。臉紅，瞪大眼睛或怒目相視，目光迴避、咬牙切齒、咬嘴唇、無法專注。

**體態表情**：個人身體的動作，手勢身體姿勢的改變，如狂喜時捧腹大笑、悔恨時捶胸頓足、憤怒時磨拳擦掌等，手插腰、抱胸，肌肉緊張度增加，手腳發抖，蹣跚，摔東西，拍桌子，動作加大，體溫上升而手腳冰冷，心跳急促、胸痛等。不舒服的胃動的感覺。

**聲調表情**：音量提高變低，音量變大，速度加快，結巴、嘆氣、碎碎念、口不擇言，語氣倫次

### 個人特質與情緒

人在壓力中表現出來的行為舉止，經過日積月累後，所形成的習慣反應方式，是個人特色的一部分，深深影響人格與情緒適應狀況。一般人情緒適應狀況分為四型：指責型、討好型、超理智型、打岔型。

(1) 指責型－此型的人在面對壓力時習慣的反應是希望自己能夠掌控局面，因此常會看到令自己不滿意的地方而力求改進，這種求好心切的情形往往使自己壓力更大。不能包容別人的弱點，也不能接受自己的有限。

(2) 討好型－此型的人在面對壓力時習慣的反應是先反省自己，敏感地替人設想。常有過多的責任感、強烈的自責與歉疚感，他們最怕察覺自己內心的需要，因此不斷逃避自己的渴望，將自己的渴望投射到別人身上，所以敏感體貼地觀察他人之需。

(3) 打岔型－此型的人在面對壓力時習慣的反應是任何壓力的來源都是他要逃避的東西，以免自己捲入無力與無奈的漩渦中，所以她們不斷打岔以轉移注意力，他們逃避接觸自己內心的感受，也不想去了解別人的內心世界，對所有是最好輕鬆解決以趕快忘掉煩惱，所以較幽默有創意。但只要壓力較大時，常會迅速用一些替代品來轉換自己的情緒，避開面對真實感受的不舒服感，久之便依賴上

這種替代品。

(4) 超理智型—此型的人在面對壓力時習慣的反應是一點都不情緒化，可以輕易跳脫開來直接分析壓力事件的來龍去脈，完全忽略負面感受，因為它正忙著思考。因此在人際互動中，此型人常喜歡說道理給人家聽，但因為缺乏感受，使人感覺與他有莫大的距離，難以親近。

另一種分類方式是分為 A、B、C 型性格，某些特定的人格類型對壓力會有特別的情緒反應，這些情緒反應會對某種特定器官發生影響而致病。

A 型性格給人的印象是嚴厲成就取向極容易變得有敵意及攻擊性。所以與心臟疾病關係明確。

B 型性格—是悠閒而放鬆，有耐心且能容忍滿足現狀，不誇張自己的成就，很少感到時間壓力，一次只做一件事。

C 型性格在有壓力的情況下仍假裝泰然無事，容易壓抑情緒，被動、無助、謙遜、未能表達負向情緒，順從外在權威，所以與癌症有關。

## 二、克制延緩

懂得將生活事件做區隔，不讓一小挫折擴大成一大災難，你曾經將工作上不愉快的氣氛帶回家，或是為幾天前的事難過嗎？懂得區隔是不將情緒帶著走的一種技巧，因為一件事情的不順利不代表世界末日，懂得區隔指的就是懂得將事情附帶的情緒區隔開來，而非擴大宣染成生命的全部，僅能無助的望著或陷在憂鬱的漩渦中而找不到出路。從情緒反應的形成環境與條件確定有些會引發情緒的情況，應該透過事前的計畫來避免，特別是一些人與人之間的互動。試著更有智慧的安排自己的時間，讓自己在充裕的情況下工作。

**1 放鬆：**學會如何改變自己，在現有環境下，做最大的放鬆。

**2 轉移負面消極的想法，**宗教活動，付出慈悲，當義工、社工去助人。也可以向親近的朋友傾訴求助，紓解情緒，但不要強迫他們站在你的角度看事情，而是能給你客觀、理智的建議。

**3 調整生活起居節奏，**

**4 休息與睡眠，**

## 三、接納傾聽

察覺自己有了情緒後，更重要的是要接納每個情緒的訊息，有些時候我們並無法完全了解我們的情緒從何而來；我們必須反向思考問題，試著了解自己發生情緒的背後有那些成因，無論如何給自己一段時間去探索。從情緒記錄中勇敢的去了解事實的真相，思惟一下：是什麼原因引起什麼樣的情緒反應？有何跡象可以預測自己的情緒反應？是否有什麼特定的環境或行為是關鍵的因素？直探情緒模式及慣性的根源，不同情緒的表現形式來自於哪些關鍵因素，情緒與理智糾

纏時，注意情感衝動之趨向等，這樣才能讓自己把習以為常的情緒有正確的調整與化解。

#### 四、轉化思惟 how（如何有效處理情緒？）

正視自己的各種感覺、情緒，並用有建設性、健康的方式來表達：最容易罹患與壓力相關疾病的高危險群，就是那些不懂得如何表達情緒、想法的人；換句話說，我們不應該忽視、逃避或壓抑我們的感覺。

產生情緒的原因，有時來自我們對事情的想法（價值觀）、態度，而非事件本身，因此當我們知道是哪些想法在左右我們的情緒時，就比較能根據這些想法加以因應。

常見的幾種扭曲現實有正確的認知與想法：

- 1、擴大與誇張事件的負面影響力。
- 2、忽略整體，只以片面的事實，在沒有充足或相關證據前，就妄下結論。
- 3、或依個人價值作選擇性的推論。
- 4、或將件事的前因後果，推論到不相干的事件或環境中。
- 5、極端化、二分法的思考，以全有或全無、不是／就是，的想法來論斷。

要去找這些引發負面情緒結果的非理性信念，並努力將不理性、不成熟、命令式、絕對式的思考方式，轉成實際、成熟、合乎邏輯、講求證據的方式去思考 and 行動。

##### 1. 壓抑逃避

如何處理情緒，當感到焦慮和沮喪，無聊和孤獨時，我們會做些什麼？注意自己壓抑逃問題的方法，是不是盲目的尋找自己所熟悉的慰藉？

若是無意識地、自然地把引起焦慮、壓力、情緒的心境從意識中去除，創造一個自以為是虛幻的世界，而不願意面對真實。千萬不要以為睡一覺起來，人生問題皆可迎刃而解，而混亂的生命也將頓然開朗，不幸的是，它只是幻象、狂想，而非真正的人生。這是自欺欺人的做法，既偏離事實而又不敢面對承擔，總認為拖延逃避就會自然消失。要認清那壓抑逃避的過程以及恐懼的真相，去營造如夢幻的安全感，其實只是強化自己的恐懼罷了。越壓抑逃避，等於花越多精力來控制這投難以駕馭的猛獸。壓抑逃避，可操控我們對情境或對人的記憶，操控我們對現況的知覺甚至影響身體的生理功能。

##### 2. 怨天尤人的投射

將錯誤、不被接受的衝動、想法或慾望，歸咎到他人身上，即是投射。如果我們將每個生命中的障礙都看成一個全然意外的事件，那麼我們很容易把自己想成一樁意外的犧牲者。投射使我們將精力僅集中於盲目地抱怨，吐苦水，卻不知道如何尋求解決方案。不去面對真相，使我們為自己脫罪而不需承擔任何責任，也讓我們逃避痛苦的情緒，使我們喪失個人成長的機會，更斷絕了雙向溝通的機

會。

如果把私人問題一股腦地推給其他人，是一種自我毀滅、缺乏思考的壞習慣，因為保證讓聽到問題的一方對當事人產生非常壞的印象。而且，遠離問題通常是人的本性，老是把自已的問題掛在嘴邊，只會讓周圍的人，尤其那些人生態度正面積極的，走避不及，結果自己的問題變得越來越複雜，更難以解決。即使對於好友，我們也不應該喋喋不休地將個人私生活的點點滴滴都說出來，因為自曝其短，只會讓對方感到輕視與不屑。

### 3.否認

為減輕現實對我們造成的威脅，所以不承認現實中有威脅的部分或否認創傷事件曾發生過。許多時候我們會以否認來處理自己的情緒，因為我們習慣將事情的結果誇大、災難化，以為若承認事情果真如此時就是世界末日，就會完蛋，這樣的想法是我們不斷否認的主因之一。否認越久，否認越多，無謂的擔心與害怕就會造成越多的障礙，限制住我們的自由。

### 4 偽裝合理化

用一種個人和社會所能接受的方式，來解釋自己的所作所為，對自己的威脅便可減少，這便是對行為的偽裝合理化。同樣的道理，我們也會將自己的情緒合理化，尤其是為不適當的情緒表達方式找到藉口，使一切看似合理。久而久之便成為習慣的行為模式，無益於對自己的了解與對情緒的管理。另外用自以為是的理性面對個人情緒，以專家的姿態來面對問題，很容易將情緒淹沒在理性的分析與邏輯之下，而碰觸不到內心真實的感受，使我們對人、對己的敏感度越來越不敏銳。

### 5.替代

意指將本我衝動由一個具威脅性的對象或不可獲得的對象上，轉移到一個可獲得的對象上，這是我們在處理情緒遭受阻礙時，很本能的一種行為反應，太大的情緒反應，使我們遭受無法負荷的心理壓力，必須馬上找到出口釋放壓力，於是就會有遷怒、殃及無辜的情形發生。

最糟的是**賭徒心態**，不勞而獲的衝動存在於多數人的潛意識中，這也是從自我欺瞞的替代心態衍生出來，賭癮是嚴重的精神異常、是絕對的自我欺瞞、偶然贏一次，便堅定地為自己建構下一次會贏的假象，這樣一次又一次的欺騙自己，奠下了必敗的基礎。股票、電玩都是這樣的。

6 轉移—是指將受挫的動機，以社會認可的方式來提升表達，亦即改變本我的衝動，轉向其他管道釋放。形式包括繪畫、戲劇、音樂、信仰、政治抱負等，因此自戀的需求可能以舞台演員得到滿足，達到忘我的境界。攻擊的衝動可能以運動和比賽的方式表達。悲傷的情緒可能以藝術的方式呈現，心理治療中的藝術治療、音樂治療、舞蹈治療等都是引導人們放鬆，進而釋放不明的能量與衝動。

以上是最常用的七種防衛機制，不適當的情緒管理技巧，除過度運用防衛機制外，還包括上癮行爲。除了酗酒、吸毒外，工作狂、宗教狂熱、暴飲暴食、瘋狂購物、看電視成癡、強迫性思考、沉迷電玩等，都是轉移情緒的單溺性行爲。

娑婆世界本堪忍，要接受人生本來就不是圓滿無缺的，而越能接受這個現實的人，就越能如如不動，臨危不亂、處變不驚地對應各種眼前發生的事。反之感情敏銳、反應過速的人，必定忍不住讓煩惱的情緒表露無遺，將會浪費更多的精力於生氣、傷心，而無法做出一個正確的決定。

### 焦慮

當我們面臨不安或危險的情境時，由於害怕失去，所產生的反應就是焦慮。焦慮並非真實存在的威脅所產生的反應，大多是與「控制」有關，每個人都常是要去控制許多事，如此一來便可確保事情按照自己所希望的，或所認為的方式進行，因為人若覺得『一切都在掌握中』時心理上便覺得安全。

所以克服焦慮的方式即是察覺自己究竟想控制什麼？對超過個人掌控範圍的事要放手。對個人可掌控的事要好好規劃：

- (1) 有限制地追求完美，三思即可，決定就行動。
- (2) 不必刻意取悅他人（面面俱到太累人）
- (3) 不要再偽裝強壯（可選擇少做一些事）
- (4) 舒緩壓力，以不同方式因應壓力源。
- (5) 練習合於現實的思考（基於現實情形做分析，以符合個人可掌握的限度）
- (6) 改變待人方式（跳脫習慣性的、令你焦慮的情緒模式）
- (7) 放慢腳步，少事少業，少欲知足，化繁為簡，有效的運用時間。

予初入道，憶子思以喜怒哀樂未發爲中，意此中即空劫以前自己也。既而參諸楞嚴，則云：「縱滅一切見聞覺知，內守幽閒，猶爲法塵分別影事。」夫見聞泯，覺知絕，似喜怒哀樂未發，而曰法塵分別者，何也？意，根也。法，塵也。根與塵對，順境感而喜與樂發，逆境感而怒與哀發，是意根分別法塵也。未發則塵未交於外，根未起於內，寂然悄然，應是本體；不知向緣動境，今緣靜境，向固法塵之羶分別也，今亦法塵之細分別也，皆影事也，非真實也。謂之幽閒，特幽勝顯、閒勝鬧耳，空劫以前自己，尙隔遠在。此處更當諦審精察，研之又研，窮之又窮，不可草草。