

靜心，淨化身心

導師能引導同學靜心關照自我的情緒狀況，慎防同學因一時情緒失控而產生讓自己後悔的不理性行為，帶領同學學會淨化情緒的方法，讓同學有能力運用穩定的 EQ 來維持良好的人際互動關係。

了解情緒

在學會關照自我情緒之前，導師需先協助同學了解自我情緒，同學才能進而有能力辨識情緒。

一般而言，最重要的是要先清楚地覺察自己當下的感受、情緒、念頭、思緒等。有了覺察的能力，才能真正明瞭這些情緒是如何被引發出來的，進而找到緩解情緒壓力的方法。

情緒大致上可分為正向的情緒和負向的情緒，這些與情緒相關的形容字詞，能提供同學藉此了解自我情緒狀況。與情緒相關的形容詞包括：

1. 正向情緒：

快樂、高興、愉快、興奮、舒服、喜悅、開心、舒暢、快活、感到幸福、滿足、開朗、痛快、舒坦、輕鬆、爽快、舒適、心花怒放、心曠神怡、自信……等。

2. 負向情緒：

焦慮、驚慌、擔心、厭惡、緊張、羞恥、懊悔、憤怒、憤慨、氣憤、生氣、激動、惱火、憤恨、悲傷、悲痛、憐憫、悲哀、傷心、悲傷、難過、沉痛、悲痛、傷感、痛苦、難受、痛心、心酸、害怕、恐懼、膽怯、膽小、畏縮、膽戰心驚、畏縮、不安、發慌、驚嚇、恐怖、受驚、怨恨、憎恨、敵視、仇視、敵意、反感、不滿、可惡、厭惡、妒忌、嫉妒、痛恨、煩惱、煩悶、苦惱、别扭、不順心、不快、不爽、窩囊、煩躁、憂愁、苦悶、擔憂、愁悶、壓抑、鬱悶、歧視、侮辱、自卑、輕視、狂妄、自大、自負、委屈、抱屈、冤枉、吃虧、著急、急躁、浮躁、輕浮、急切、迫切、焦急、憂慮、心急如焚、心慌、心神不寧、恐慌、慌張、心慌意亂、慚愧、丟臉、可恥、愧疚、羞辱、恥辱、後悔、悔恨、抱歉、內疚、慚愧、懷疑、疑惑、可疑、困惑……等。

靜心觀察情緒

舒解壓力、放鬆情緒的方法有許多種，例如：聽聽音樂、運動、到戶外從事休閒活動等。只要是自己有興趣的活動，或做自己喜歡做的事，也能幫助自己轉移注意力、轉換念頭，進而放鬆緊繃的負向情緒。

靜心是一種有效關照自我情緒的好方法。導師能引導同學，一旦同學覺察到自己有上述的負向情緒形容狀況出現時，就能試著抽出一些時間來靜靜坐著、專注當下的呼吸、靜下心來，傾聽內在的聲音，讓自己能夠沉澱所有的想法與情緒，讓內心深處的感受浮現，從而了解與覺知自己要的究竟是什麼。

靜心需回到「當下」，因為，只有當下才是現在的我們唯一能把握的。畢竟，過去的時間已消逝而不能再追回，未來的事情也無法預料。有些人認為靜心就是完全忽略或漠視內心浮現的所有負向情緒，其實不然。事實上，不論是負向或正向的情緒或念頭，我們都要試著與情緒好好相處，從旁去觀察它，不批評、不指責、不論斷、不評價，只是靜靜地觀察它，讓自己專注於呼吸，透過呼吸的方式，釋放負向情緒，讓正向情緒持續流動。例如：想像自己經由吸氣，讓正向的感覺充滿全身，再經由呼氣，將負向的情緒或念頭自體內釋放出去。

雖然我們也可以選擇用逃避負向情緒的方式來排解壓力，但逃避只能維持表象的平靜，一旦負向情緒持續累積，壓力就會隨之增加。因此，最好的方式反而是：1. 面對它；2. 觀察它；3. 了解它；4. 放下它。如此才能讓自我淨空，真正釋放負向能量，讓自己的情緒平穩、沈靜下來。

靜心靜坐導引

學會從呼、吸中感受靜心，便能適時減輕壓力、舒緩情緒。每日清晨是最好的靜心時間，讓正能量充滿身心，用一顆平靜的心，清楚看見自己的情緒，進而以愛與感恩的心，改變自己看待人、事、物的方法，才能遇見更好的自己。透過以下 2 則影片中的呼吸練習方式，能學習如何靜心來穩定情緒，參考網址如下：

1. 靜心冥想的練習

<https://www.youtube.com/watch?v=qH8lduIMCR0>

2. 楊定一博士靜坐導引

<https://www.youtube.com/watch?v=K1Nd1lWG1Zo>

結語

諾貝爾文學獎得主赫曼赫塞曾說：「痛苦讓人感到苦惱，只是因為我們懼怕

它、責怪它；痛苦會緊追不捨，是因為我們想逃離它。」所以，我們知道逃避並非最好的方法，但我們也不能責怪、不要懼怕。從靜心的過程中，我們的內心深處能體會到愛與感恩的巨大能量，它能帶給我們正向的幸福感受。

同學們能透過靜心，尋到愛與感恩的力量，便能進一步化解負向情緒，淨化身心，讓自己踏出更穩定的步伐，找到生命美好的方向，迎向充滿正面力量的未來。