

快樂的 key，自己掌握

導師能引導同學找到適於自己的紓壓方法，來因應壓力襲擊後的情緒潰堤，協助同學覺察：掌握快樂鑰匙的主人是自己，情緒，原來也能有許多不同的正向詮釋。

情緒從何而來

甲同學在小組討論時發怒，他說：「我覺得乙同學真的很不負責任，大家都是同一組的，乙同學分配到的工作有認真做嗎？你們大家看乙同學交出來的是什麼東西？」

甲同學把乙同學交出來的東西印成紙本，拋在桌上給大家看。乙同學也在場，臉色鐵青。

甲同學繼續說：「乙同學每次開會討論不是遲到就是沒到，難道我當組長就算是我倒楣嗎？為什麼乙同學的爛攤變成我要收尾？結果，小組的成績，不同工卻同酬，乙同學配拿這個成績嗎？」

甲同學越講越氣，聲調越來越高，漲紅了臉，同組的其他 4 位同學，全都靜默不作聲。

甲同學甚至開始人身攻擊，他說：「難怪乙同學人緣不好，像這種做事懶散、態度傲慢、不負責任又不知檢討的人，誰跟乙同學同一組都很「衰」，當朋友的話就更是倒了八輩子的楣。」

乙同學被激怒後，開始全力反擊、針鋒相對，雙方鬧到難以收拾。

上述案例，在大學生活中履見不鮮，它可能發生在課堂的分組報告，也可能發生在社團的團隊合作中，這些事件，可說是壓力的來源。事件讓人們感受到壓力，產生情緒後，反應出一些舉動或行為。

換句話說，壓力事件導致情緒的產生，情緒也決定了人們的行為反應。

壓力事件→情緒→行為

導師能引導同學思考，當發生類似的壓力事件時，我們是否會有憤怒的情緒，然後，開始口出惡言，大吵一架，卻又常感到後悔，於是雙方關係破裂，變得難以收拾。

因為生活週遭充斥著許多事件，事件若帶來壓力，就會產生憂鬱或苦悶等不好的情緒反應。負面情緒使我們日常生活受到干擾，造成負面影響。然而，難道我們只能隨情緒起舞嗎？我們能否有更好的選擇呢？

情緒 ABC

有些同學或許會詢問導師：「我如果有了不好的情緒，要忍嗎？如果不忍，難道我就要受負面情緒主宰嗎？」這其實不是「忍」與「不忍」的問題，端賴我們從何種角度來觀看、覺察我們面對事件所產生的情緒反應。

在「壓力事件→情緒」之間，還有一個很重要的關鍵，那就是「B：想法/看法」。

導師能引導同學覺察自己對於事件→情緒間的連結，運用心理學常見的情緒 ABC 理論(ABC Theory of Emotion)，讓自我不再是情緒的奴隸，而能成為主宰自我情緒的主人。茲將情緒 ABC 理論舉例說明如下：

A(activating event)

引發/激發/誘發性的壓力事件。

例如：甲同學的指責與批評。

B(belief)

對這個壓力事件的想法/看法/信念。

例如：乙同學如何解讀自己對於被指責/辱罵的想法。

C(consequence)

乙同學所產生的情緒反應，以及後續引發的行為結果。

例如：乙同學的反擊與針鋒相對。

壓力事件→想法/看法/信念→情緒→行為

上述的路徑途，增加了關鍵因素「想法/看法/信念」，這也就是說，相同的壓力事件，只要「想法/看法/信念」不同，就會產生不同的情緒反應及行為結果。

如果乙同學認為甲同學「對事不對人」，那麼，乙同學就會願意根據大家的意見修改報告的內容，並向大家解釋近期常遲到或未到的原因是因為家人生病需有人照料等。這樣的詮釋方式，讓可能成為壓力的事件不再是壓力事件。但是，如果乙同學對於甲同學的憤怒發言有了負面解讀，乙同學認為自己被指責為一無是處、不認真、笨……等，越想越多就越負面。這樣的負面解讀，只會讓壓力指數不斷升高。

我們要讓負面情緒接管我們的生活嗎？答案應是否定的。導師能引導同學用正向的角度(想法/看法/信念)來看待人、事、物，讓自己掌握快樂的鑰匙，用好心情迎向美好的每一天。

生氣了，要怎麼辦？

導師可能會被同學詢問：「老師，如果我真的忍不住生氣了，那要怎麼辦？」

導師能試著讓同學理解，面對情緒，我們可以有三種選擇方式：

1. 將情緒視為主人，讓自己做情緒的奴隸，隨生氣情緒起舞，影響日常生活。
2. 將情緒視為敵人，用盡全力對付/對抗情緒，不斷地批判、指責、謾罵、趨趕它。
3. 將情緒視為空氣、陽光、水，它是透明的，它是自然存在的。我們能接納自己是有情緒的，讓它過去。

生氣了，要怎麼辦呢？最好的面對方式，就是「將情緒視為空氣、陽光、水，它是透明的，它是自然存在的。我們能接納自己是有情緒的，讓它過去。」亦即言之，覺察自己正在生氣的情緒，知道並容許自己生氣，接納它，但不批判它。讓自己看見自己的情緒，將有助於自己跟情緒抽離，客觀地看待自己、看待情緒。

找回快樂的鑰匙

如何找回我們自己情緒的快樂鑰匙呢？面對壓力事件，我們可以這樣做：

1. 覺察/知道自己正在或即將產生負面情緒(生氣、憤怒、難過、哀傷……等)。

2. 運用深呼吸或腹式呼吸等方式，讓情緒能先暫時緩和下來。
3. 離開發生壓力/衝突事件的現場，避免自己在情緒失控時做出錯誤的判斷，或做出讓自己事後後悔的決定/行為。
4. 轉移注意力，去做一些自己有興趣的事，讓自己的焦點不再集中於負面情緒。
5. 等情緒平靜地過去了之後，再挑選合適的人、事、時、地、物進行溝通與協調。

結語

賴馬的繪本「生氣王子」
(<https://www.youtube.com/watch?v=hrME7UvuLgc>)，內容闡述生氣王子如何看見自己「生氣」的情緒，以及面對因「生氣」所引發的負面結果，並且重新檢視生氣歷程，找回快樂的鑰匙。「生氣王子」的繪本，為本期班會教材的結語，做了最完美的詮釋。