

## 覺察情緒&活在當下

導師能引導同學學習如何覺察自我情緒，了解情緒之後，才能真正做好自我照顧，找到轉移負面情緒的方法，珍惜地活在每一個當下。

### 情緒定義

情緒是什麼呢？為何人會有情緒呢？一般而言，當人們受到某種內在或外在的刺激，就會進而在身、心產生反應（包括情緒反應），而情緒的主觀感受，也會對行為造成影響。由於情緒是人們因應內外刺激的反應，若未經覺察，負面情緒則不易找到方法加以控制。

### 情緒種類

心理學家 Russell 按照情緒的類型分為〔正面〕和〔負面〕，按照情緒的強度分為〔強烈〕與〔不強烈〕。Russell 統整上述概念，提出一個環狀情緒模型（Circumplex Model of Affect），詳見附件模型圖。在模型愈上方的情緒表示愈激昂（energetic），在模型愈下方的情緒則表示愈不活潑（lethargic）；在模型愈左方的情緒表示愈負面（不愉快 unpleasant），在模型愈右方的情緒則表示愈正面（愉快 pleasant）。（參考資料：

<http://web.hku.hk/~jwilam/reading/lyric/emotion.htm>）

導師能協助同學透過環狀情緒模型，讓同學了解自己情緒的類型與強度，當同學對於情緒分類有多一些理解，就能對自己的情緒有多一點覺察。

### 情緒覺察

既然情緒是人們接受到內在或外在刺激後，所產生的一種自然且主觀的反應，而這個反應會直接連結到行為的產生，那麼，想要在這一連串快速的身心反應中，進行情緒的自我覺察，便不是一件簡單的事，它需要更多的敏銳觀察。

當學生帶著困擾來到諮康中心尋求協助時，有一部份的同學會提到自己的心裡感到不舒服，也深知事件的發生對自己造成的負面影響。但是，若心理師進一步探問有關情緒反應的部份，同學卻常無法具體描述出自己對於事件的情緒反應。

這是什麼原因呢？一方面是同學較少使用與情緒相關的詞彙，另一方面則是同學不自覺地被情緒牽著走，只看見自我對於事件的行為反應，而忽略了情緒在事件發生與行為反應中間所扮演的關鍵角色。

導師能引導同學透過以下二個步驟來練習覺察自我情緒：

### 1. 學習感受：

當同學發現自己有情緒時，不妨認真地體會一下，靜心感受當下情緒的波動，了解自己處於何種情緒樣態，究竟情緒是正面或負面呢？是強烈還是不強烈呢？

### 2. 學習表達：

同學學習感受情緒之後，就需進一步學習具體且精準地表達與描繪自己的情緒與感覺。「我很不開心」是一種較抽象的描述方式，或許可更具體地將「不開心」做更細緻地表達，例如：我很氣憤自己居然輸給他，但這中間其實還有更多的丟臉和慚愧，我有點悔恨自己當初不應該去跟他嗆聲。

若同學學會細心感受與充份表達自我情緒，有了這樣的覺察，就會對情緒的管理有多一點的掌控，才不會被情緒牽著走喔！

## 轉念與活在當下

轉念與活在當下是二個讓負面情緒能找到出口的方法：

### 1. 轉念：

轉念指的是轉換想法，轉換想法之前，必需先了解原來的想法是什麼？因此，先學會覺察自我情緒，才有契機創造新的想法，進而讓轉念發揮功效。

延續先前所舉的例子：我很氣憤自己居然輸給他，但這中間其實還有更多的丟臉和慚愧，我有點悔恨自己當初不應該去跟他嗆聲。

在這個例子中，我們覺察到的情緒有：氣憤、丟臉、慚愧、悔恨。覺察了負面情緒，判別一下強度，同學就能試著從以下的例句中找出最適合自己的轉念方式，例如：

我要放下比較心，把他當朋友而不是敵人。

我要讓自己更努力，下一回才能贏過他。

我的人生只跟自己賽跑，明天的自己要比現在的自己更好。

我不喜歡這種負面情緒的感受，我要去做自己喜歡做的事，我不想讓自己深陷在負面情緒裡。

## 2. 活在當下：

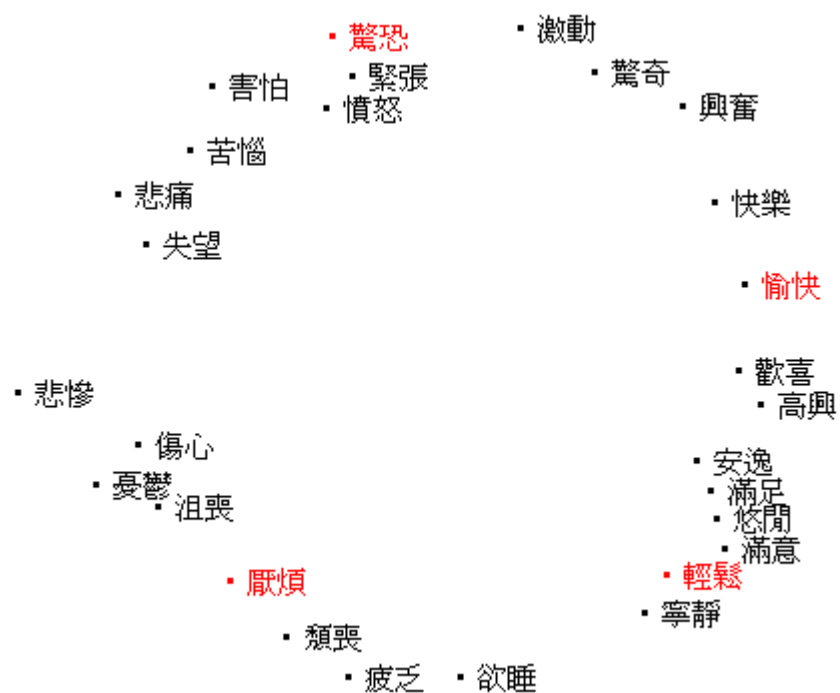
活在當下是一個什麼樣的情境呢？若我們細心觀察一下幼童的行為表現，可能不難發現他們通常是最能活在當下的人。因為，他們上一秒可能還在為吃不到糖而放聲大哭，但下一秒就因為被小狗汪汪叫的聲音嚇到而停止哭泣，再下一秒又因為聽到喜歡的兒歌而開心地笑了。

由於幼童充份地活在當下，才能讓他們臉上同時充滿了淚痕與笑容，也因為活在當下，他們不會讓前面一秒的情緒繼續困擾現在這一秒，甚至是下一秒。若我們能學會活在當下，便不會因過去曾經發生過的情緒而感到困擾喔！

## 結語

好好控制自己的情緒，才能有機會成為成功者；反之，失敗者通常都是被自己情緒所控制的人。導師能引導同學在大學階段學會覺察與轉念，認真地活在當下，同學就能擺脫負面情緒的操控，盡情徜徉在正向的大學生活裡。

附件：環狀情緒模型



(資料來源：<http://web.hku.hk/~jwilam/reading/lyric/emotion.htm>)