

你的煩不只是煩！情緒想告訴你的是…

輔導老師，您好：

我的頭腦最近快爆炸了！！報告一個接著一個來，好不容易做完又擔心表現不如預期，分數沒辦法達標。除了做作業，和組員溝通，協調工作分配的過程需要注意好多細節，每次討論完都好疲憊。現在的我像洩氣的氣球，做什麼事都沒有動力，但又不能休息，真的好擔心、好焦慮、好煩躁。我該怎麼辦呢...

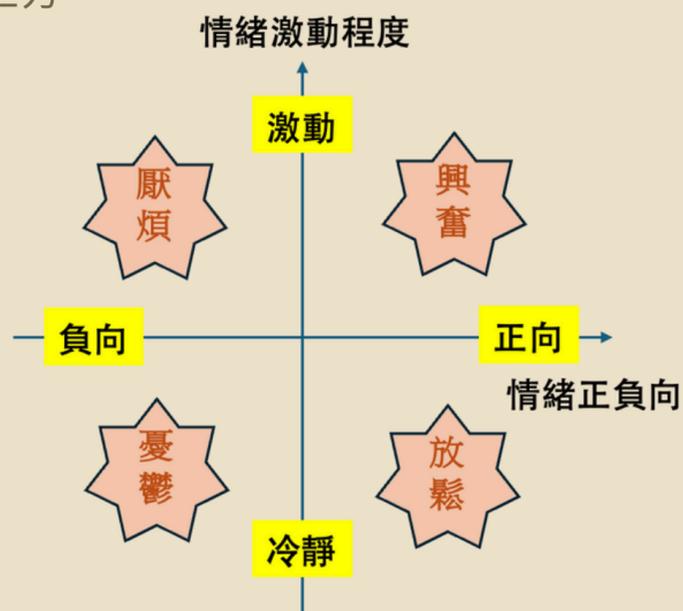
焦慮的帆帆

親愛的帆帆，妳好：

謝謝你的來信，看完你的信想先跟你說聲：辛苦了！我有感受到你對課業的重視與用心，而同時也可以感受到你在繁忙的課業中來回穿梭的緊張與不安。要如何與這些擔心、焦慮、煩躁的情緒共處是件不容易的事，我們可以先試著重新認識「情緒」開始。

情緒之所以情緒：辨識你的情緒

可以經由心理學家Barrett提出的「情緒向度理論」來檢視。想像一個座標軸，橫軸：情緒的正負向；縱軸：情緒的激動程度。Barrett以兩個向度將情緒分類，每個情緒都有自己的座標，如：「厭煩」會帶來較多負向感受，激動程度不高，因此會在座標的左下方；「興奮」帶來正向感受，激動程度較高，因此會在座標的右上方。



情緒不只是情緒：情緒想告訴你的是

對情緒的形成學者們有不同的解釋，但對於情緒「為什麼」出現我們可以用「情緒功能主義」（Functional Theory of the Emotions）來解釋，也就是每種情緒都有特定的功能，而這些情緒可以幫助我們應對各種挑戰，得以生存與繁衍。

- 😊快樂-重複有利行為，增進與社會的連結。
- 😞悲傷-幫助啟動哀悼，促使他人提供支持，並重新投入於其他的事物。
- 😡憤怒-因受不公平對待的自我保護，以消除威脅並重新建立公平。
- 😟焦慮-提醒做準備去面對挑戰或逃離危險。
- 😞罪惡-提醒你遵守個人的原則和社會規範。

情緒照護站：聆聽自己說話

情緒會帶給我們各式的感受，當出現不舒服感受時，可以試試以下的方法：

- 1.「感覺」取代批判：由批判自己「很糟」、「很不好」，轉移到身體的感覺，感受身體的緊繃或不舒服，並告訴自己「我正意識到...」。
- 2.運用呼吸，釋放壓力：「呼吸」是可以不用工具且能快速緩和壓力的好方法。試著深吸一口氣，將氣送入腹部，吐氣時慢慢的吐出，想像同時將煩悶也從身體釋放出來。
- 3.連結外在，尋找支持：給自己時間做輕鬆不需花太多注意力的事，例如：散步、發呆等。也可以多與同學、朋友接觸，分享生活近況。

「情緒」伴隨在我們生活左右，但情緒除了「感受」外，同時也包含「身體傳遞給我們的訊息」。所以下次情緒出現時，花些時間好好傾聽身體想告訴我們的悄悄話吧。