

從日常的小情緒， 看見真正的自己

經歷過這樣的時刻嗎？

- 通勤時，列車中人潮擁擠，緊貼著彼此的人潮讓你感到焦躁不安。
- 購物的排隊人龍中，好不容易輪到自已了，卻被後面的人罵罵咧咧，指手畫腳，又生氣、又委屈。
- 明天工作上有重要的提報與會議，想到就胃發涼，頸部發麻，心神不寧。
- 負責的工作項目推進受阻，因此受到責備，胃口全無，感到非常沮喪。



情緒在我們的生活中處處可見，雖然人們對情緒容易有所誤解（例如：情緒化是不好的事情。），但產生情緒、感受到情緒是我們天生就具備的本能之一，也具有很重要的功能。

在嬰幼兒的九大氣質中，有不少與情緒相關的氣質指標，如：情緒本質、反應閾、反應強度。情緒本質指的是常出現的情緒偏向正向或是負向；反應閾指的是引發反應所需的刺激程度高或低；反應強度則是受刺激後產生反應的大或小。可見從嬰兒時期開始，情緒就與我們共存著。

不同的研究中皆顯示情緒是跨文化、人種而共有的，這些共有的基礎情緒包含了：快樂、憤怒、悲傷、厭惡、害怕、愛與興趣。這些情緒感受也各自有著不同的功能，幫助我們因應不同的情境。

情緒是一套複雜的系統，在出現一個客觀事件後，我們同時會產生情緒、想法、行為或生理反應，後面四者彼此互相影響，沒有一定的先後順序。如果發生了「走在路上不小心絆到」的客觀事件，有可能先產生了跌倒後的痛感，接著感知到難過的情緒，進而拍拍自己、並檢視傷口；也有可能在感覺到跌倒的痛的同時便出現「我太不小心」的想法，而出現「對自己生氣」的情緒，氣呼呼的原地跺腳兩下。這也是同一個事件，但不同的人會產生天高地遠不同差別的情緒感受的原因。

情緒也有著不同的功能，幫助我們因應不同的情況：**生氣**，引發我們的生理反應，讓我們心跳加速、拳頭冒汗，面對不合理的狀態時，隨時準備捍衛或者出擊、戰鬥。**悲傷**時，我們的生理反應減低，變得沒有幹勁，讓我們知道要停下來休養、歇息，並且調整目標。**快樂、感興趣的心情**讓我們充滿活力，有著充足的動力追求引發我們興趣的事物。**害怕**則幫助我們避開可能造成生命傷害的刺激。**愛**能讓我們感到安定，建立人際之間的連結。**厭惡**則是幫我們避開可能毒害我們的有害事物。

而透過覺察自己對事件產生的情緒，亦能幫助我們回頭來更加認識自己，像是做某件事情總是很開心時，我們會理解到自己對此事是感興趣的；跟某個人相處時常感到愉快，我們會知道這個人是我們喜歡交流的對象。

同樣的，一些總是引發我們生氣感受的人、事，可能讓我們覺得受到侵犯，需要捍衛自己的空間或權益；讓我們深感厭惡的情境、對象，可能是因為他們而「毒害」到我們，讓我們需要承受不舒服的感受、消耗無謂的能量。陷入憂鬱、難過的情緒時，也反應著我們的身心需要停下來整頓、休息。

如何在生活中透過情緒更了解自己呢？或許可試試看在每日的生活中勻出一些時間，停下來看看自己的情緒狀態，透過簡單的幾個自我問答，盤點自己不同的心情。例如，在感受到情緒的時候詢問自己：我現在的感受是什麼、什麼事情引發我這樣的感覺、我現在需要的是什麼、我能怎麼做讓自己更舒適一些。若平日較少感受到自己「有情緒」的時刻，可以在每天盥洗或者睡前時進行練習。經過一陣子的感受覺察，能找出引發自己不同感受的事件，這即是帶領你更深一層的認識自我的鑰匙。

情緒感受並無對錯，它更像是生活的調味料，讓我們品嚐多彩豐富的生活滋味。而停下來覺察日常的小情緒，並接納情緒的我們，則是品味生命的老饕，嚐出情緒反應背後，更加真實的自己。

請別忘記還有EAP員工協助方案，
讓專業人員幫助您，陪伴您一起面對！
可直撥免付費專線或來信
eapc@eapcenter.org，洽詢員工協助
服務中心(EAPC)。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立竹科實中教職員工
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務、管理或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢：
教師：每人每年3次
(另有教育部教支中心每人每年6次,服務諮詢專線:02-2321-1785)
職員工：每人每年5次
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org

EAPC官方Line@

