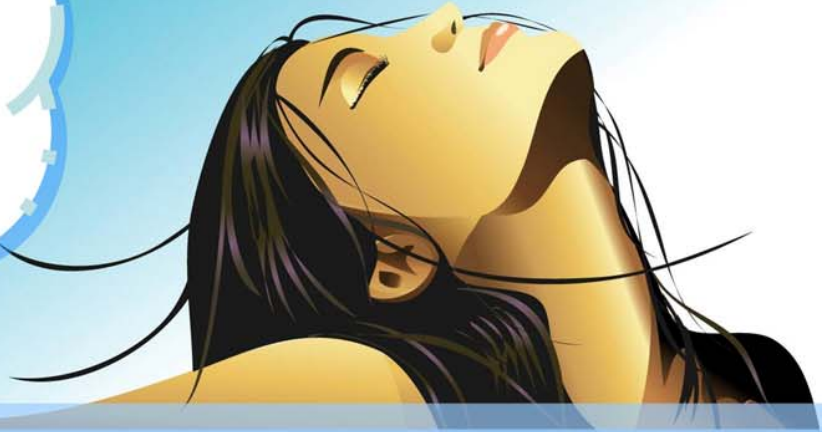


# 別讓 情緒 左右你



## 情緒是什麼？

生活中的情緒有喜怒哀樂、愛惡憂懼等正負兩面。正面情緒對健康有幫助，負面情緒則會使生活失序，如降低工作效率、破壞人際關係、社會適應不良，甚至心身疾病。

## 引起情緒反應的原因

- ◆ 身體內在所引起，如生病時易憂愁
- ◆ 外在社會或生活環境所引起，如塞車時會煩躁
- ◆ 心理的刺激，如對和偶像幾分相像的人有好感
- ◆ 情緒的作用時間，應隨著客觀環境的消失而轉為平靜

## 如何成為情緒的主人

### 1. 察覺自己的感覺

現在心情是如何？是滿足？是快樂？是憤怒？或是悲傷？試著將它描述出來

### 2. 接納自己的感覺

感覺是真實又自然的，沒有好壞之分

### 3. 找出引發情緒的原因

找出情緒產生的徵結點，並分析其影響程度和範圍

## 適當的情緒解決途徑

- ◆ 暫時逃避：換個地方或換做其它事
- ◆ 做一個小的改變：如穿上新衣、換個髮型
- ◆ 唱歌：使氧氣傳到身體每一角落
- ◆ 到郊外走走
- ◆ 動動身體並深呼吸兩次：有穩定心情之效
- ◆ 發笑或打打哈欠：會解放緊張感
- ◆ 塗鴉或寫下當時的心情
- ◆ 大哭一場：把情緒用淚水帶走
- ◆ 找人聊聊：將心情告訴相信的人

## 如何培養健全的情緒

- ★ 培養幽默感以化解緊張
- ★ 增加愉快的生活經驗，如運動、休閒與好朋友聚會
- ★ 培養興趣，如運動、旅遊、畫圖、音樂
- ★ 正確的價值觀，如沒有白吃的午餐
- ★ 從光明面體查事物，環境不是主因，個人的主觀態度才是影響情緒最大力量