

欣賞情緒的色彩—認識你的負向情緒

曾任交大諮商中心江捷如老師

如果你眼前有各種顏色的色紙，你會選擇那種顏色？為什麼呢？你是依你現在的心情、直覺，還是個人的喜歡？有沒有什麼顏色是你一定不會選擇的呢？如果，我們現在想像一下，把各種顏色的色紙代表不同的情緒，再回來看你剛剛的選擇，是否有哪些顏色(情緒)是你不希望出現在你生活中的呢？換另一個角度，如果你的生活中少了這些你不喜歡的顏色，又會變成如何呢？

在我們的一生中，我們幾乎各種情緒都會碰到，有些情緒我們恨不得天天有，例如快樂、喜悅等，有些則避之唯恐不及，最明顯的就如沮喪、憤怒、痛苦等。其實情緒就像顏色般，每個顏色都有它的功用和美感，而許多我們不喜歡的負向情緒也是如此，它們是有功用的，當你放對位置時，你會發現，原來它們也是很可愛的！

※ 認識你的負向情緒

我們現在假想人生是一幅畫，你正是那個畫家，而你作畫的整個過程就是你每天生活的經歷。當你是個畫家時，一定會先搞清楚你有那些顏料、不同顏色間的差別、不同顏色的效果等等，情緒也是這樣。在我們的人生中，不管你喜歡與否，情緒每天都伴隨著你，和你一起來完成你人生的畫。因此，我們要先了解我常常出現的情緒有哪些，在我人生的畫布中，主要的情緒(色彩)是哪些？了解自己那些常出現的情緒是很重要的，從中認識每個情緒的「特色」，你才能更知道如何處理或調整它。

如何了解你的情緒呢？首先，你可以靠記錄「情緒日記」的方式(參看下表)，例如你正面臨期中考試，你可以選擇在情緒發生當時記錄，或者事後記錄都可，把你的事件、情緒、想法、行為具體地寫下來。

日期	事件	情緒	想法	行為	結果
11/27	要期中考	緊張	覺得準備得不夠充份	熬夜準備	睡眠不足，考試成績剛好過。

藉此表可幫助我們更了解我們常發生的情緒及伴隨的想法、行為，和帶給我們的結果。記錄的另一個功能可以幫助我們釐清情緒、想法及行為三者間的關係，事實上這三者是互相影響的，例如，你擔心自己考不好(想法)，造成緊張的情緒(情緒)，也因此決定要熬夜(行為)。而睡眠不足(行為)又反過來讓你更加擔心(情緒)；又或者在睡前想著自己可能會失眠(想法)，結果真的失

眠了（影響行為）。有時，我們若想調整我們的負向情緒，藉著改變我們一貫的想法或行為，你會發現心情也不同了。

另外在對情緒的認識上，也要認識到情緒是有不同強度的，例如當你聽到一個人說他很「寂寞」時，你是否分辨得出他是無聊（輕度）、孤單（中下程度）、寂寞（中度），還是落寞（中上程度）、感到孤立、被隔離（強度）等。每個人對情緒的感受不同，強度也會差很多，區辨你的情緒在那個強度，一來可以幫助你發現這情緒不見得如你想像地可怕，再則你也更能針對狀況，找到合適的調整或處理方式。

※讓情緒說故事—聽聽情緒之下要說的事

認識情緒還有一個重要的部份，就是要學習讓情緒「說出」它的故事。不管是正向或負向的情緒，每個情緒的發生都有意義，就好比它們背後有著不為我們所注意到的「故事」般。通常我們只注意到要趕快解決問題、處理情緒，卻不知道更多時候真正讓我們生活受到影響的是這些「故事」。舉例來說，小華明天要上台報告，覺得很緊張。我們想像小華在和這個「緊張」的情緒對話：

小華：「為什麼要緊張呢？」

情緒：「擔心自己準備不夠、表現不好、或擔心到時候說不出來啊！」

小華：「盡力就好啦，表現不好有那麼嚴重嗎？」

情緒：「表現不好的話很沒面子啊！以後在同學面前也會抬不起頭啊！你忘了高中時候那次上台報告嗎？就講得結結巴巴，還被同學嘲笑…」

有時，我們和情緒的對話要談得更多，才會發現原來深藏在自己心底的是以前相類似的經驗及傷害，事實上現在的自己已經有能力去面對了，可是因為舊傷沒有處理或復原，儘管事件已不復記憶，但那種情緒卻深植心中。因此當相近的事件發生時，那種情緒很快就出現了。聆聽及發現情緒背後的意義，很多時候你可能會很驚奇，原來你緊張於報告沒弄好的心情，其實是在告訴你：「我害怕被否定」、「我需要老師的肯定」、「我怕被人傷害」等，若你給自己機會去面對或處理這些問題時，你會發現原來常出現的情緒自然不見了！

※將情緒色彩放對位置—如何表達負向情緒

我們知道自己有那些情緒（顏色）及它們的功能後，接下來就是要在人生畫布的適當位置呈現它們。如果問你生氣是不好的嗎？恨的情緒不應該存在嗎？不要太快回答「是吧！」，其實「生氣」、「哀傷」、「恨」等等情緒有其存在之處，在聖經裡對這方面講得蠻不錯的：「要恨惡罪惡。」、「要與哀哭的人同哀哭」。生氣在犯法，屬罪惡的事上出現是好的，也才能導正問題；而當有人心中悲傷時，和他一起為所發生的事難過、哀傷，是同理心的表現，也能協助他走出痛苦。可見我們一般所謂的負向情緒，若發生的合適的事件上，沒有人會覺得那

是個困擾或問題。不過，另一方面，我們生活中總難免有負向情緒發生，就算是合理之事，也可能有情緒過強而成為問題，另外如考試緊張、分手之痛等等，會有負向情緒的出現也很正常，此時，適度的表達情緒是需要的。就好像一個汽球若一直灌氣，一直灌氣，一定有爆破的一天。因此我們需要適時把心中的怒氣、怨氣發洩出來。嚐試給自己一些時間，不急於壓抑或躲開情緒；也要在合適的場所，不傷害自己與別人的狀況下，讓情緒有個出口。例如覺得難過想哭，你可以找個安靜無人之處，讓自己哭出來，就不怕別人怎麼想。想生氣，可藉打球等運動，也讓心中的怒氣發出來。常常適當的抒發就有調整心情的功效了。當然，如果發現自己很難控制，或是負向情緒停留的時間過長時，就必須尋求他人或專業的協助，以避免把傷害擴大。

結語

其實情緒並非難以理解或控制的，想想在你人生的畫布中，它是你作畫的顏料，而你才是那個畫家，主導整幅畫走向的人，雖然有時你可以讓自己跟著顏色（情緒）給你的感覺來揮灑你的畫筆，但最終仍是你在決定，也是你可以選擇的。學習去欣賞每個情緒，像欣賞每個不同的色彩，讓你的人生畫布更加豐富、美麗！