

掌握情緒小撇步 - 教你認識「情緒」這個好朋友> 文/oo~

「情緒」是每個人的好朋友，時常會伴隨在你的左右。

有時它會讓你喜悅、有時則是恐懼；

有時它會讓你憤怒、有時則是哀傷。

如果你能夠去面對、熟悉、了解這個屬於自己的好朋友，那你就擁有能力去控制自己的心情，讓情緒成為你的幫手、為生活帶來輕鬆、快樂、釋懷還有笑容。

而如果你不去面對它的存在、不試著去了解它、只是一直的逃避，那麼它可能就會變成一顆不定時的炸彈，時時有機會威脅著你的心情、打亂你的生活。

◎情緒在哪裡？

「情緒」和「心情」不同：「情緒」是一瞬間迸發出來的情感，就像照相機的閃光，一個突然出現在心中的起伏波動；而「心情」則是指持久一段時間的心理狀態，可以算是「情緒」的一種延續。舉例來說：有一天對統一發票發現自己中了特獎，得知自己中了大獎那一瞬間的「驚喜」是情緒，它是強烈的；因為中獎而整天「高興」得不得了則是一種心情，它是緩和的。

「情緒」其實是中立的，喜悅、恐懼、難過、生氣都是情緒的一種。真正為情緒貼上標籤的人是我們本身。因為每個人總希望自己生活快樂、沒有人會想要苦瓜臉過日子，所以會將情緒分門別類、希望保留下好的、讓壞的快快離開自己、想要能夠自由控制情緒；但是又會有人說「我也不想啊」、「事情就遇到了，叫我情何以堪？」大家都是人，而且不是聖人、不是沒有七情六慾的冷血動物，遇到難過的事情總會難過、生活不平順難免會感到焦躁不安.....。但儘管如此，控制情緒的事情還是做得到的，只是需要一些後天的練習。

接下來，跟大家介紹一下控制情緒的方法。

◎如何控制情緒？

在談控制情緒之前，先來看個關於情緒的故事：

一、阿東跟女朋友小珍約好一起出去玩，不料阿東在赴約途中無端被旁邊的來車擦撞跌倒。阿東雖然沒有受傷，但是莫名其妙被人撞倒、硬是嚥不下這口氣，就理直氣壯

的找對方的司機理論，吵了半個小時還是沒有結果，最後阿東悻悻然的離開。

阿東和小珍見面之後，小珍抱怨阿東不守時、遲到了半個小時之久，阿東也沒好氣的抱怨自己剛剛的遭遇；小珍聽了之後，心裡更是感到不舒服，埋怨阿東把自己的不滿遷怒到自己身上；阿東聽了小珍的話，覺得小珍很無理取鬧……於是兩個人就吵了起來，結果是不歡而散。

二、阿西跟女朋友小惠約好一起出去逛街，不料阿西在途中突然被旁邊的來車撞倒。阿西的膝蓋和腿有輕微擦傷，但是他想想對方可能也是不小心，就跟對方的司機說聲不好意思，對方看到阿西有禮貌的態度也感到很抱歉，一直向阿西賠不是。於是雙方就和解、相安無事的離開。

阿西跟小惠見面之後，阿西跟小惠道歉自己的遲到，並說明自己遲到的原因以及剛剛車禍的經過；小惠雖然等得不耐煩，但是聽了阿西的話，也很關心阿西腿上的傷口、就問要不要一起去醫院擦藥？阿西聽了覺得很窩心，並且把自己的感受告訴小惠，小惠聽了阿西的話也感到很高興……兩個人雖然沒有約會成，但是阿西和小惠的心中卻充滿了溫暖的柔情。

看完這兩則故事有什麼感想呢？阿東太過莽撞？阿西善體人意？

有的時候不正是一念之差嗎？我們可能都會有脾氣不好的時候；而也都可以當個多替別人著想的「阿西」。有人說：「個性、脾氣是天生的」；而所謂「控制情緒」的第一步正是跳脫這樣子的想法。只要有心去改變自己、我們都有能力去修正自己的個性、做自己情緒的主人。知道情緒是可以後天訓練改善之後，接下來說明如何去做到這一點。

曾經去思考過嗎？

為什麼我會看到、聽到、想到這件事就生氣、高興、難過、恐懼？

就讓我們慢慢來解剖「情緒」。

一件事情的發生，是「事件」；一個相對應的情緒的產生，是「結果」；而中間還有一個叫做「信念」的東西：是你意識到「事件」的發生到產生「結果」的過程。所謂的「信念」也就是你決定怎麼去看這件事的「角度」，控制情緒就是從這裡開始。能夠控制情緒的人並不是聖人、也談不上什麼天賦異秉，只是他能夠選擇對自己比較適合、客觀的角度，能用更寬廣、多樣化的角度去看同一件事情。

一個表情、一個眼神、一句話、一個動作，怎麼看的？

這跟自身的經驗有關：認識人的經驗、對一個人的了解、還有看過的大小事情、見過的世面都有關係。一個成熟的人會比較容易對事情做出合理的判斷，保持中立的「信念」。人會從經驗中去調整出一個對自己最適合的角度去看每件事情，知道怎麼樣的觀點可能會造成對人的誤解，就會在心中留下印象、避免下次再犯同樣的錯誤。

◎學習自我覺察

在調整「信念」之前，有一個很重要的前置工作，就是明瞭自己現在情緒的狀況、一種「自我覺察」的能力。因為如果你不認清自己現在的情緒，又要從何控制起呢？有的時候，人對自己的情緒沒有察覺；有的時候則是不願意去承認情緒的存在、尤其是負面情緒，害怕旁人的眼光、害怕自己的情緒不被其他人認可、接受。

「這種事沒什麼好生氣的！」

「我不難過，為什麼要難過呢？」

「我才不會忌妒你，這麼沒品。」

「我沒有不高興啊！」

這些話是否聽過呢？講這些話的人是真的沒有這些情緒？還是他們有所顧忌？

人性是很奇妙的，有時會犯了口是心非的毛病而不自知：嘴巴說沒事心裡卻不知道為什麼在意得很、想要成全別人卻始終放不了手、想對對方好一點卻見面老是吵架……諸如此類，說的是一套、做的又是一套，到底那哪邊才是真的呢？就大部分的情況是「表現出來」的一面最為真實。

人的行為、表現都是有跡可循的，只是往往連自己都沒有發覺為什麼會有這樣的反應；所以我們必須去練習「自我覺察」，去捕捉自己真正的感受，這樣情緒控制才找得到施力點，去針對自己潛在的負面情緒和不客觀的心態作調整。

去找一個安靜的地方讓自己一個人靜靜，接著讓自己的思考慢慢沉澱下來……然後試著去跟自己對話、慢慢的感受自己現在的狀態。以下是個自我察覺的練習，試試看吧！你能夠確實掌握到自己的情緒嗎？

我知道我累了；

我知道我在生氣；

我知道我很難過；

我知道我很高興；

我知道我不喜歡；

我知道我不喜歡哪一點？

我知道我為什麼不喜歡？

我知道為什麼我會有這樣的感覺？

情緒的產生有些是天生的、與生俱來的；有些則是後天的影響，這些情緒的來源可以從「過去的回憶」中去尋找答案，答案可能會藏在某個不起眼、甚至被刻意遺忘的記憶當中。比如說：個子小的男生如果在小時候常常遭到同儕的挖苦、譏笑，長大之後聽到關於身高的話題就會產生自卑或是不悅的情緒，這是小時候對自己沒有培養好自信、沒有得到足夠肯定的緣故。除此之外，令自己不快的回憶往往會留下「陰影」，會在往後的日子中不定時的影響自己的情緒。舉例來說：過去常常跟情侶一起去玩的地方，在分手之後，會對那個地點產生一種莫名的抗拒感，這也是所謂的「觸景傷情」。

找到癥結之後，接著就是判斷這個情緒的產生是否合理、有存在的必要。在這個階段，有很多事情要靠自己去想通的。就上面的例子來說，個子小的人發現自己之所以對別人提到關於身高的話題感到不舒服是因為兒提的不好回憶；但是知道這一點之後，要對自己培養信心、讓自己接受自己個子小的事實還是需要自己的努力。跟情侶分手造成的「觸景傷情」也是一樣，旁人的安慰會讓自己感到溫暖、舒服點；但是要讓自己意識到「一切都是過去了」、「告別過去、重新開始吧」還是要靠自己真正去體悟這一點，自己不認同的想法、旁邊的人再怎麼說、怎麼強調都是沒用的。

因此，要控制情緒的關鍵，就是先讓自己看清楚自己的情緒、然後去面對、接受事實來緩和自己的情緒；接受事實有時不是一件容易的事情，但我們可以學習調整看事情的角度，也就是在前文提過的「信念」，去讓自己常保持快樂的心情。