



我沒辦法停止悲傷

文／陳美霖（臨床心理師） 圖／宇鄉

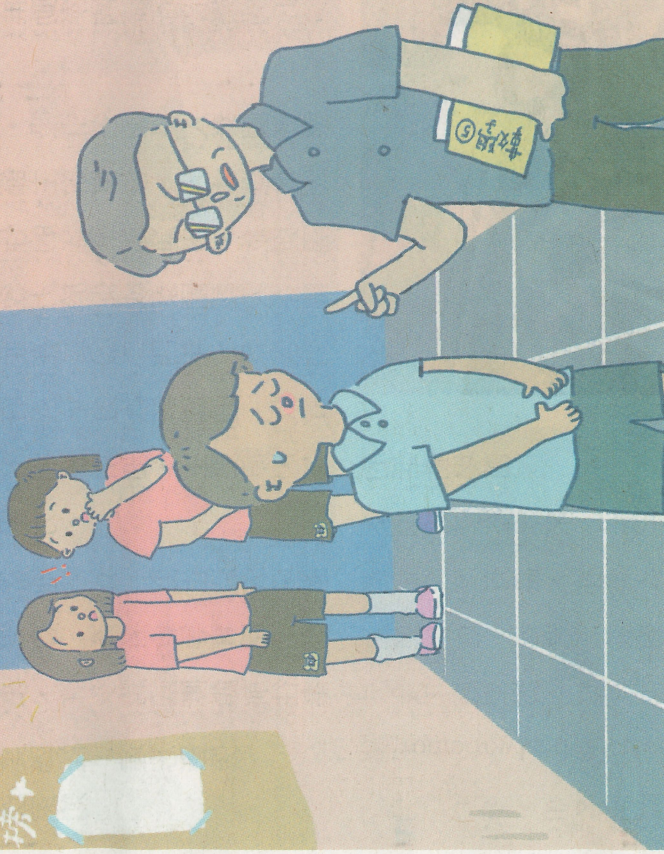
怎麼辦信箱：

上週，我到補習班上課，還沒進教室就被主任叫住。主任板著臉，怒氣沖天的指責我，說不少同學投訴我課堂上玩鬧，影響別人學習。

在人來人往的走廊被罵，而且還是因為我沒做過的事，讓我羞急又生氣。我整個人愣住，不知道如何解釋，只覺得很多目

光看向我，感覺好丟臉。「明明不是我的錯，卻有口難言」，我感到很委屈，最後忍不住哭了。

當天下課，主任發現在他誤會我，立刻向我道歉，雖然洗刷冤屈，可是剛才的畫面不斷在我腦中浮現。我心想：大家是不是覺得我是壞學生？我現在該怎麼做呢？



精靈心法

「情緒劫持」發生時，人們常出現「不理性的想法」，像「對方一定不喜歡我」，或「大家都認為我是這種人」。這些想法

往往比真實情況還嚴重。心理學有個方法可以處理這種情況，叫「想法偵探」，是把那個不斷出現的念頭當成「線索」，反

在公開場合被誤會和責備，那種五味雜陳的心情確實令人難受。腦袋不由自主回想當時的畫面，不是因為你多慮，而是正在

經歷「情緒劫持」。這是人生氣或難受時，大腦天生的「警報系統」，讓你透過表露情緒保護自我。遇上這種情況，無法脫離時，可以參考以下

步驟，慢慢幫助大腦恢復平靜。

精靈有話說



「情緒劫持」發生時，人們常出現「不理性的想法」，像「對方一定不喜歡我」，或「大家都認為我是這種人」。這些想法

往往比真實情況還嚴重。心理學有個方法可以處理這種情況，叫「想法偵探」，是把那個不斷出現的念頭當成「線索」，反

在公開場合被誤會和責備，那種五味雜陳的心情確實令人難受。腦袋不由自主回想當時的畫面，不是因為你多慮，而是正在

經歷「情緒劫持」。這是人生氣或難受時，大腦天生的「警報系統」，讓你透過表露情緒保護自我。遇上這種情況，無法脫離時，可以參考以下

步驟，慢慢幫助大腦恢復平靜。

幫助大腦釐清狀況。

2. 梳理感受：嘗試問自己：現在有什麼感覺？是委屈、憤怒、擔心，還是感到難為情？盡量別忽視任何情緒，每種情感都有它存在的理由。

3. 寫下想法：說出或寫下那個不斷出現的念頭，當情緒找到「出口」，就比較不會讓人一再糾結。

4. 分辨虛實：思考那個想法是「事實」還是「猜測」。你可以問自己：我這樣想有根據嗎？還是亂猜的？這麼做，有助分辨

問自己：有什麼證據支持，或有相反的證明嗎？透過偵探遊戲，有助大腦脫離情緒劫持的狀態，讓人看清事件的全貌與實際情況。

5. 找到平衡：修正混亂的思緒和推測，調整成更接近真實的版本。例如「這次被誤會，我很委屈。不過老師已承認錯誤並道歉了，所以我不是壞學生。」

如果你仍無法克制的想起當時的畫面，可以深呼吸三次，再告訴自己：「對方已承認錯誤，也向我道歉，代表他誤會了。我沒有自己認為的那麼糟。」慢慢練習，就能逐漸接受那件令人難受的事。

哪些想法是真的，哪些是被情緒劫持後的猜想。

