

情緒怎麼說，決定你的高度
也決定你的人緣

臺南高商 林妤芳



談情緒

- 皆有
- 強弱度
- 無好壞
- 會包裝

情緒有哪些？

- 常見種類

生氣、難過、痛苦、緊張、煩惱、開心、喜悅、矛盾、羨慕、失望

- 更貼切類(核心情緒)

悲傷、焦慮、內疚、罪惡、沮喪、自卑、委屈、後悔、害怕、自責、怨恨、驕傲、得意

何謂情緒

情緒是指透過內、外在刺激而引發的主觀的激動狀態

- 1. 情緒是由內、外在刺激引發**
- 2. 情緒是個人主觀的**
- 3. 情緒是激動狀態**

進一步認識情緒

情緒是由內、外在刺激引起

情緒不只來自外在事件，身體內部的變化也會引起情緒，如在睡眠不足、飢餓時，會容易令人煩躁。

情緒是個人主觀的

人們對於情緒的感受性有很大的個別差異，每個人過去的經驗、價值觀、想法等都會影響情緒的強度。

情緒是激動狀態

情緒會引發生理的反應，如生氣的時候會「臉紅脖子粗」，就是一種生理的變化。

情緒何來？

- 經由一種或多種刺激而使個人引發的「主觀」的多重反應，包含感覺、生理變化、表達行為、想法。
- 最明顯也最容易測試的就是在非預期的變化出現



情緒管理的目的與意義

- 追求爆點事件中，個人內外在此的平衡
- 內在 = 感受、心情、想法
- 外在 = 表達、顯現、採取的行為



為何要情緒管理？

- 你能不生氣嗎？
- 拒絕成為情緒人
- 基本上情緒是與生俱來的，但情緒的表達方式卻是學習而來的



情緒管理的好處



情緒如何管理

- 四個原則
- 三步驟

四原則

- 把握此時此刻 here and now
- 不傷己
- 不傷人
- 不壓抑



三步驟



步驟一：情緒辨識

- 熟悉與擴充所知的情緒字詞
- 3WH和自己對話
- 瞭解情緒也有心機包裝

正向感受

開心

愉悅
快樂
樂觀
興奮
好奇
好玩
有趣
驚喜

安詳

寧靜
安心
和諧
自在
放鬆
滿足
踏實
安全

溫馨

溫暖
欣慰
窩心
甜蜜
感動
感激
幸福
陶醉

清新

專注
清晰
自信
新鮮
活力
精神
清醒
希望

負向感受

困頓

困擾
困惑
茫然
混淆
混亂
矛盾
無助
壓力
困窘

失落

鬱悶
悲傷
痛心
捨棄
孤單
寂寞
灰心
沮喪
絕望

受挫

委屈
失望
挫折
尷尬
羞恥
慚愧
懊悔
內疚
罪惡

生氣

不滿
不耐
厭惡
憤怒
惱怒
煩躁
震驚
激動
嫉妒

焦慮

緊張
擔心
憂愁
煩惱
害怕
恐慌
恐怖
窒息
疑心

疲喪

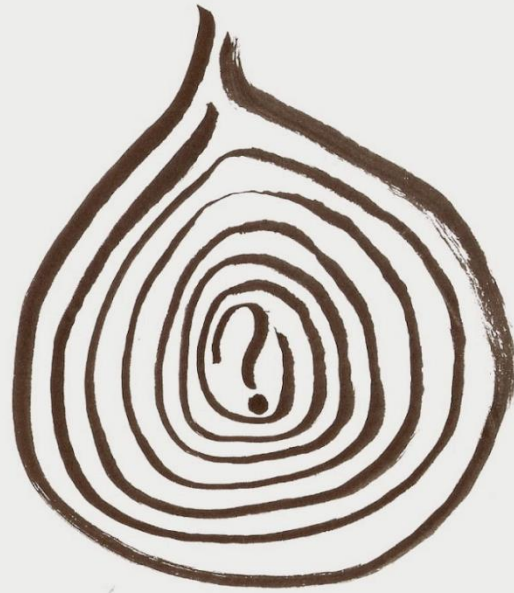
無聊
氣餒
洩氣
沉重
麻木
無力
疲倦
耗竭
頹喪

3WH的自我對話

- What我現在的情緒是什麼
- Why什麼原因讓我有這樣的情緒
- How我想要如何因應

情緒的心機

- 情緒也像洋蔥，一層又一層



教練問我：

為什麼要參加剝洋蔥
訓練？

我說：

我想知道我是誰？

我想知道
生命的意義？

冰山下的隱藏情緒， 都需要經過「探索」被挖掘、發現



而要執行「探索」需要建立『好奇心』

有了好奇、問對問題，就有了接納，你們就能相互傾聽，接著就能建立溝通，然後達成關係的正向改變。

感受

FEELING

觀點

BELIEFS

期待

EXPECTATIONS

渴望

YEARNING

自我

SELF

冰山



步驟二：情緒表達

- 情緒表達的目的是**分享**，讓別人對你的了解和你自己一樣多。
- 不責罵，不控制，不改變他人

前提是，你要對自己
有所了解

- 基本上情緒是與生俱來的，但情緒的表達方式卻是學習而來的



情緒表達

- I-Message(我訊息)

- 我訊息 =

自己的感受 + 事情後果或自己受到的影響
+ 期望

情緒表達

- 你為什麼這麼自私？都只想到你自己，難道都不能想到我嗎？

我覺得有點難過，因為反應幾次，但只要跟朋友一起吃飯，一上菜，在遠一點的食物你大部分是自己拿起來先吃，會讓我覺得被忽略，覺得不被你在乎。

- 不同表達，結果不同

不同表達，結果不同

- 我的語言反應我所想
- 改變我的想法，從使用的文字開始，
- 改變你的語言，會發現世界也會改變

情緒紓解

宣洩情緒

尋求社會支持



轉移焦點

學習身心放鬆技巧

從事社會關懷行動

身體解壓

- 呼吸解壓

深呼吸

腹式呼吸



心理紓壓



轉移焦點

- 了解情緒是一種選擇

行動紓壓

- 採取行動：
- 請隨身準備3種讓你可以放鬆又無壞處的方法。
- 輕鬆一下

擁有屬於自己的麻吉

- 社會支持系統

人際關係的功能

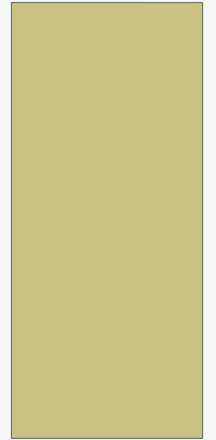
將人際關係對人的重要性分成四項來說明



穩定且良好的人際關係能讓人過得更快樂，身心更健康



『瓶頸』雖然會帶來挫折，卻
也是提起瓶子最好的施力點



THE END 謝謝聆聽

