



# Linking Project 一情緒奏鳴曲 (情緒調節 SWITCH)

「下了一整個禮拜的雨，我都覺得人快要悶到憂鬱症了…」

「阿森好白目，每次都要惹我生氣，看到他總是讓我很想發飆…」

「才剛開學沒多久就天天考試，覺得壓力大又好焦慮…」

「我覺得大家都不懂我的心情，沒有人理解讓我覺得難過…」

## 脫窗了，我可以怎麼辦？

很多時候，你/妳是否都會有上面似曾相識的感受呢？我們每個人每天會受到很多的情緒在影響，像是擔心、焦慮、憂鬱、生氣、難過、害怕…等等，而這些感受都會影響到我們判斷事物的能力，以及我們選擇要如何與他人互動。

當情緒來的時候，有些人很懂得如何處理情緒，他們知道要如何進行排解，把情緒對自己的影響降至最低，學會和情緒共處，將自己維持在身心容納之窗，以能保持專注在課業/工作、維持良好的人際關係，過著有品質的生活；但有些人無法和情緒共處，每當情緒一來，情緒就像是個巨大漩渦，把生活中的一切都捲進去，甚至迷失生活目標與方向，以及對生活的掌控感，每每遭到情緒的無情蹂躪，卻只能束手無策。



## SWITCH - 情緒調節六步驟

為了掌握自己的情緒，避免落入巨大的情緒漩渦當中以保身心平衡，我們可以運用情緒調節六步驟來幫助自己安住在身心容納之窗：

情緒調節六步驟	意義	我可以怎麼做
<b>S</b> (Sure 肯定)	情緒沒有對錯之分 肯定情緒的存在	「我現在很生氣也很難過，但這就是現在的我」
<b>W</b> (Weather 天氣)	情緒變化就像天氣變動 時刻覺察自己的天氣報告	「我知道下雨天會讓我感覺憂鬱」 「我知道自己的壓力正在慢慢變大」
<b>I</b> (Intention 意圖)	看見並了解情緒的意圖	「我好焦慮，但是我知道是因為作業沒完成」
<b>T</b> (Transfer 轉換)	把「應該/必須……」的想法 轉換成「可以/我願意……」	「沒有人應該承擔我的情緒，我願意為自己負責」 「哭不代表脆弱，可以讓我更正視自己的情緒」
<b>C</b> (Choose 選擇)	當自己情緒的主人 找回自己的選擇權	「我現在很想發飆，但我不能對其他人亂發脾氣」 「我可以主動告訴室友，我今天過的很糟」
<b>H</b> (Habit 習慣)	情緒需要拉拉筋 藉由練習建立習慣	「我知道自己在恐慌/焦慮，我可以練習腹式呼吸 (詳見【情緒圓舞曲—自我照顧篇】)」

以上情緒調節的步驟，並非都是『直線前進』或『具順序性』，更多時候像是『螺旋式前進』(SWITCH 後再 SWITCH 一次) 或者『跳躍性』(如 S 結束直接到 H，再回到 T)，且調節過程都是起起伏伏，我們也很需要對自己有更多的耐性，並相信自己的練習一定會有所效果！