



Linking Project — 情緒進行曲（身心容納之窗）



- 「最近一直很煩燥，沒辦法靜下來好好念書…」
- 「我覺得我好像快得了憂鬱症，甚麼事都讓我沒有興趣…」
- 「我只要一生氣就會整個大爆炸，會無法控制地大吼大叫！」
- 「我覺得自己很糟糕，甚麼事都做不好，我是不是已經沒救了？」

情緒就像風：有時是微風，讓我們感受到情緒的緩緩波動，感受過了就會恢復平常；有時是陣風，來的快去得也快，讓人措手不及；有時是狂風，因為突如其來的龐大情緒量已超過我們大腦平時所能處理的量，很容易就會迷失在各種極端的情緒裡，既無法掌控情緒，也容易做出非自己所願的行為。

我們必須要知道，掌控情緒的要件之一，就是要能明白自己發生了甚麼事，而透過覺察與放鬆練習（詳見上期）可以讓自己穩定下來，我們才有機會了解自己正在經歷甚麼，以及自己的情緒狀態在哪裡。

「身心容納之窗」

“美國精神科醫師丹尼爾·席格(Dan Siegel)創造了「身心容納之窗」(Window of Tolerance)這個詞彙，如同圖中所示，每個人都有自己的一段「身心容納之窗」，如果你在自已的容納之窗內，雖然還是會有各種情緒起伏，但是你有辦法調節自己的情緒和身心。”（圖文引自：<https://reurl.cc/44OkW2>）

在「身心容納之窗」內，是指在適度激發狀態裡我們的身心可以承受的範圍，可以穩定且理性的面對困境、解決問題；但當我們因外界的刺激引發一連串的情緒反應，超過身心負荷、大腦理智已無法處理時，認知功能下降或無法作用，就只會剩下情緒本能反應：「戰」（**過高激發**）或「逃」（**過低激發**）。

而當我們因為外界的刺激可能進入「過高激發狀態」，引起像是焦躁、易怒、衝動等反應；但也有可能進入「過低激發狀態」，像是憂鬱、疲憊、失去動力等情形。這兩種狀態，都會讓我們的行為出現低於平常水準的表現；因此，將自己的情緒狀態維持身心容納之窗，我們才能掌握自己的情緒狀態，發揮出平常的水準。



To Be Continued

工商時間:【情緒探索團體—談情不說礙】

如果你/妳
有時被情緒困住
對情緒從何而來感覺到迷惘
對情緒干擾生活感覺到無助
對於情緒的排解會手足無措
輔導室誠心邀請你/妳
一起來接觸情緒
重新找回自在與平靜



招募人數：6-8人，額滿為止，歡迎至輔導室索取報名表

報名時間：即日起至3月21日，17:00止

團體帶領者：蘇宗翔 諮商心理師

活動日期：4/6、4/13、4/20、4/27、5/4、5/11

活動時間：16:15-17:15

活動地點：輔導室團體活動室

