



## Linking Project — 情緒圓舞曲 (自我照顧篇)

「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…」

### 當情緒來臨時

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，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。

情緒管理，是每個人一生必須學會的重要技能。好的情緒管理帶你/妳上天堂，不好的情緒管理就只能一直在情緒漩渦裡轉，幸好，還是有些方法可以依循學習，不被情緒牽著走，把情緒漩渦變成圓舞曲！



覺察  
Awareness

學習情緒管理的第一步，就是要能清楚知道自己當下的狀態，而覺察可以幫助我們達到這個目標。當我們開始有所覺察，我們就越清楚自己的情緒狀態，了解是甚麼樣的情緒在影響自己？在甚麼樣的狀況下會出現這些情緒？我通常如何處理這些情緒？越清楚知道自己的狀態，我們對自己就越有掌握感。

學習情緒管理的第二步，就是要進行放鬆練習。我們都知道，身體和心理會互相影響，而當我們產生了內在情緒，身體狀態會有所改變；反之亦然。因此，透過有效的身體放鬆練習，除了可以讓身體的症狀得到舒緩，也會間接讓不舒服的心理狀態跟著釋放。



因此，對自己進行覺察與放鬆練習，我們就能對情緒能有更多的掌控感，以下提供一些技巧與方法，讓我們一起來練習吧！

方法	小提醒	參考連結
情緒日記	情緒日記有許多的變形，但無論是哪一種變形的情緒日記，都可以有效的協助整理思緒以及掌握自己的情緒狀態喔！	
身體掃描 正念冥想	可以在 Youtube 搜尋關鍵字，會有各式各樣的音檔練習版本，只要選擇自己喜歡並加以練習即可。	
腹式呼吸	腹式呼吸是最基礎也最簡單有效的呼吸法，可以結合身體掃描與正念冥想，跟隨指導語，更能達到更有效的放鬆效果！	