



Linking Project 一情緒協奏曲 Part3 (痛苦承受力)

分散注意力(續)

二、愉悅的活動

當我們感受到情緒對自己的負向影響時，我們可以從事自己喜歡的休閒活動，像是聽音樂、玩手遊、創作、逛街、看電影、運動、散步…等，自己一個人就可以進行的休閒娛樂，讓思緒集中在當下對自己具有正面療效的活動裡，能幫助自己緩和痛苦的情緒狀態。



三、與他人產生關係連結

與他人保持互動，除了可以幫助自己暫時遠離高張情緒的影響，也可以在互動過程中得到他人的不同的想法與回饋。我們可以找認識或信任的朋友，主動和他們聯繫並開口說出自己需要，相信他們會很歡迎並且願意認真傾聽你／妳的煩惱與痛苦；又或者，我們也可以在大街上觀察身邊周遭的陌生人，把注意力放在他人身上進行觀察，也可以幫助自己避免過度聚焦在痛苦的情緒，才能有更多的認知空間覺察自己的狀態。



四、數數(字)

這是隨時隨地都可以進行，當下立即增強痛苦承受力的方法。這方法可以是數數字，也可以是專注在呼吸數次數、背九九乘法表、心算數字減法(100 減 3 開始遞減)…等，任何與數字有關的活動，都是可以運用練習的好方法。



自我安撫及放鬆

一、五種感官自我安撫：透過五種管道對身心進行多重放鬆，會有助於我們增加自己的痛苦承受力！

視覺	可以是看喜歡的影片、自然風景(海邊/山區)、路邊的花草樹木、日出日落…等，透過視覺對美的欣賞，撫慰自己的心。
聽覺	可以聽喜歡的音樂(古典/流行/饒舌…)、自然聲音(海浪聲/蟲鳴鳥叫/風聲…)、生活環境的聲音(時鐘滴答聲、)，也可以在 youtube 平台搜尋關於聲音的頻道，或者手機搜尋並下載白噪音的 APP，選擇自己喜歡也感覺舒緩的聲音。
嗅覺	氣味的來源，可以是精油/香氛、自然花香、海的味道、喜歡的食物香味(咖啡、檸檬、炸物)…等等，讓自己暫時抽離痛苦的情緒並緩和。
味覺	藉由吃/喝自己喜歡的食物，透過實際的感受味道，幫助自己專注在當下。
觸覺	可以透過接觸柔軟物體(抱枕、棉被、寵物)的觸感，感受到撫慰的感覺，間接幫助自己的心緒回到平穩的狀態。

二、客觀陳述自我狀態

運用不帶任何評價的態度，客觀敘述自己當下的生理狀態、情緒與想法，幫助自己能更加掌握當下的狀態並且與負面情緒共存，而不至於被負面狀態綁架、動彈不得。