

當遇到情緒時
你如何對待它呢？

中崙心理諮商所
柯宥璿 諮商心理師

你有沒有碰過有時莫名的孤獨與低落？

你有沒有遇過當與人談天說笑時，卻莫名想哭的感覺？

你有沒有發生過突然有種強烈想吃東西、想購物的慾望，或想沉浸在網路世界中久久也不想停止的感受？

你有沒有遭遇過莫名衝動想打人、坐不住、動不停，或者身體突然有些無徵兆的異狀，比如起疹子、發癢、胃痛、胸痛、頭痛、心悸等等？

如果，上述狀況，經過醫療的詳細生理檢查後，都沒有問題的話，你可能要「從心」思考，是否自己的內心在抗議了？那它在抗議什麼？又是向誰在抗議呢？

如果我說，這抗議的主角往往是「情緒」，你認同嗎？

說到「 情緒」兩字時，你會冒出以下的念頭與行為嗎？

「 情緒是不好的，我要趕快趕走它。」

「 為了表現高EQ，所以我要壓著，不能顯露情緒。」

「 孩子怎麼那麼愛哭、愛生氣。」

「 我不喜歡別人生氣，那會讓我厭煩。」

「 他在難過，好可憐，我要安慰他，要他不要難過。」

你有沒有發現，上述的反應，似乎都是針對負面的情緒，但如果是正面的情緒，比如開心、快樂、滿足、感激等，你會用上述的念頭與行為對待他們嗎？

你可能會反駁，因為那些負面情緒：比如生氣、悲傷、焦慮、緊張、害怕等等都是不好的，不管對自己或對親近的人，都會有礙身心健康，當然不能讓它存在啊！

舉個例子，就連身為心理師的我，有時在碰到在乎的人時，也難以跳脫這樣的思維：

曾經，念高中的孩子告訴我，他對國中時被學校沒收手機的事仍耿耿於懷，氣憤難消，覺得學校很不合理等等。看到孩子事隔三年，仍對往事存在著負面情緒，身為一個母親，說不憂心是騙人的，心裡也自我省思：難道當時對孩子的同理還做得不夠嗎？於是這份憂心，就啟動我的專業，開始對孩子動之以情、說之以理，企圖協助他轉念，引導孩子用另一個角度去解讀事件及自己，最終目的不外乎他能全然放下、無包袱的往前走。

12月份文章/當遇到情緒時你如何對待它呢？

孩子看似乖乖聽著，但身為心理師的敏感度，也發現孩子的敷衍，問他：「你會覺得媽媽很煩嗎？」，孩子回：「會有一點，因為感覺自己有點被否定，沒有被認同，我對以前事仍生氣，當時一方面想擺爛，但另一方面我也告訴自己我要努力念書脫離那個學校。」。

這真是一語驚醒我這個焦急的媽媽，赫然發現，因為距離的親近，我只關注自己對孩子「希望他放下、希望他快樂」的期待，不自覺地轉移了自己的焦慮在其身上，看不見其實孩子的負面情緒是有功能的，沒有跟孩子同在，尤其對一個想爭取自我認同，思維總是帶點「不想與大人一樣」的青少年而言更是。



自我覺察後，我跟孩子說：「媽媽覺得也許你有必要保留著這個不滿情緒很久，甚至到永遠，也許這也是個印記，提醒你明瞭自己是不完美的，也讓你體悟，學校以及外面的世界，不是都如我們所願的完美的。」，話說完後，孩子沒有反駁，臉上反而祥和輕鬆地點點頭，那一刻，我感受到接納對方情緒的力量與神奇！

12月份文章/當遇到情緒時你如何對待它呢？

情緒只是情緒，它往往因解讀角度而異，但也只是個心理上的現象，不分好壞。然而，因為我們用正負面的語詞區分，就容易誤以為負面情緒就是不好的、要趕快脫離它，所以壓抑、討好、假裝、轉移、安慰等等要把情緒帶離我們或他人身上的手法就會不斷發生。情緒若沒有出口，身體最是清楚，情緒的不被認同，也往往誠實地由身體反映出來，於是身上就可能產生一些無來由的病痛或怪異衝動的行為在提醒我們：「嘿！主人，你該面對你的情緒了。」。



再者，不管是自己不碰情緒或是他人積極安慰，都是在告訴當事人:「 你不該有情緒，你是不對的」那種否定，更加深當事人對自我價值與自我認同的貶抑。

情緒，不需要消滅，只需要好好地認同、陪伴與釋放，它，自然就會消逝在我們心中。

所以，從現在起，當情緒出現時，你是否可以好好理解它，靜靜地，給自己時間與空間，不帶任何評價地陪伴它，也如此地對待你所關心的人呢？

聯 絡 我 們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘