

# 走出情緒的困擾

1/29/2022

關懷、疏解人的情緒，往往是關懷工作的主要內容，因此關懷者必需對情緒有更多的瞭解與掌握，否則關懷就只是隔靴抓癢，毫無果效。

## A. 什麼是情緒？

情緒是我們面對人、事和生活環境，所產生的內在反應。

六種基本情緒：憤怒、快樂、悲傷、懼怕、厭惡、驚訝

什麼不是情緒？

- 信念
- 評估
- 意見
- 指示或命令

## B. 情緒的迷思

1. 情緒有對錯、好壞；生氣有錯嗎？
2. 情緒是他人或環境造成的
3. 我的情緒就是事實，它也不會改變
4. 不愉快的情緒不要去理會它，它自然會消失的。
5. 表達負面情緒是失禮的，甚至是幼稚的行為。

## C. 一般人表達負面情緒的方式：

- 1) 壓抑、偽裝
- 2) 生理：直接或間接
- 3) 語言或文字
- 4) 行為（暴力）
- 5) 轉借、遷怒、投射

## D. 壓抑情緒的原因：

- 童年的訊息
- 社會、文化的訊息

## E. 壓抑情緒的後果：

- 對自己的影響
- 對人際關係的影響

## F. 主要情緒與次要情緒

- 恐懼 ... > 憤怒
- 失望 ... > 憤怒
- 無力感 ... > 憤怒

### 表層情緒與內層情緒

冷漠	...	>	害怕
狂傲	...	>	自卑
幽默	...	>	不滿

### G. 找到情緒的來源：

- 1) 生理
- 2) 個性
- 3) 目前環境
- 4) 過去經驗
- 5) 想法
- 6) 沒有被滿足的需要  
人的三個基本需要
  - 安全感- 被保護;被他人無條件接納的歸屬感。
  - 價值感- 我是被看重值得被愛的。
  - 能力感- 我可以辦得到！

### H. 走出情緒的困擾：

- 1) 省察真正的深層感覺
- 2) 不要專注在環境或他人
- 3) 不要合理化不合適的言語或行為
- 4) 觀察自己的情緒按鈕，控制自己本能式的自動反應
- 5) 找出造成自己情緒背後的想法、假設或需要
- 6) 求證並溝通這個假設或想法的可靠性
- 7) 接受現實，也接受自己的責任（但不一定是內疚、自責）
- 8) 用（聖經的）真理來改變我們錯誤的想法或價值觀

### I. 協助關協物件表達情緒

- 1) 察覺
  - 反映情緒
  - 溫和的指出不協調之處
  - 找出他的主要情緒
- 2) 接納，不要否定或故意淡化他的情緒
- 3) 鼓勵表達
  - 言語、哭泣、吼叫
  - 傾聽
  - 建議用寫日記、寫信或其他方式繼續探索表達自己的感受

### 思想問題

1. 與你的家人或朋友，分享一件你沒有與他分享的感受
2. 分享一件最近讓你不愉快的事，試用今天所學的，從不同的角度去思考