

## 心靈花園--我要有個好心情

瀛苑副刊

文／諮輔組

我們的情緒變化多端，大致包括高興、憤怒、煩惱、傷心、沮喪、挫敗、興奮、驚訝等。我們要有好的情緒管理能力，則必須先要能了解各式情緒產生的原因，並有能力辨識出自己當下的情緒狀態，才能適當地管理自己的各式情緒。

### \* 想法和情緒有何關聯？

每當我們感受到某種情緒，都會有一個想法與此情緒有關聯，以界定該情緒，即使是一個你以為會在每個人身上引發同樣的情況，像失業，事實上也可能因為個人不同的信念和解讀而產生不同的情緒。舉例來說，一個快要失業的人可能會想：「我是失敗者。」而感到憂鬱；另一個人則可能想：「他們沒有權力開除我，這是一種歧視。」而感到憤怒；第三個人則可能想「我不喜歡被開除，不過現在我可以利用這個機會去試試其他的工作。」而感到既緊張又期待。

想法有助於釐清我們在某種情況下所感受的情緒，一旦出現某種情緒，就可能連帶出現更多支持並加強這種情緒的想法，例如：憤怒的人會想到他們如何被傷害，憂鬱的人會想到人生一路走來如何不幸，而焦慮的人則處處看到危險。

每個人有時候都難免會以這些方式思考，不過若能察覺自己扭曲思考方式，則這覺察對自己是很有幫助，因為這樣的理解就是邁向平衡性思考和平衡性的情緒狀態的第一步。

### \* 我要如何有個好心情？

為了學習處理或改變心情，能夠確認正在感受的情緒是有幫助的，通常我們可以透過情緒的描述或形容詞（或情緒表）來顯示自己的情緒狀態，如果你無法確認情緒，那麼就請注意身體壓力的改變。如僵硬的肩膀可能表示你很害怕或緊張；全身沉重的感覺可能表示你很憂鬱或絕望，當我們對自己的情緒作了評估，我們比較知道接下來如何做改變。

其次，我們想法中的許多「預定假設」是有著許多破綻的。而正因為我們許多負面的情緒，例如：害怕、焦慮或緊張，都是由於這些思想中不合理的邏輯所產生，因此，認知學派的心理學家們主張，要消除這些負面情緒，最好的方法，就是先糾正想法中不合理的邏輯，若我們能不時改正想法中不合理的邏輯，日子就會輕鬆自在許多。有時我們要換個思考方式，跳脫迷惘的情緒，我們常在對自己不滿或感到羞愧的時候，會產生「我應該如何、如何」的想法，這麼一來，往往會侷限於自責，羞愧的情緒當中，有時甚至無法自拔。要避免這種情況，就必須換種思考方法，不再用強制性的「應該不應該」思考方式，而改用「如果……會更好」的想法取而代之，換個思考方式，好讓自己從愧疚的情緒中跳出來。

人人皆有情緒欠佳的時候，當產生負面情緒時，有時合宜地自我抒解，以將它們所造成的傷害減至最低，專家們認為，「自我對話」具有改善情緒，增加自信的功能。畢竟只有自己最了解自己、最清楚自己的弱點，因此如果能夠誠懇的與自己交談，不斷地激勵、打氣，自然對心情會大有助益。所以我們要讓自己心情變好，要對自己的情緒狀態有所瞭解，認知到想法確實與我們的情緒大有相同，因此我們常要覺察改變我們的思考方式。其次，別忘了要多多與自己對話，你會發覺，你的心情真的會變好些了。

2010/09/27