

## 新年心計畫 淨化情緒新魔法

心靈花園

文／諮商輔導組提供

你或許已經注意到最近傍晚的校園有些不同，雖然氣溫不停的下滑，但懸掛在樹上的燈光依然能給人許多溫暖，提醒著我們溫馨的冬至、耶誕節將要來臨，更代表著新的一年也即將來臨。對於新的一年，我們往往會思考如何規畫新年新計劃，但你有聽過「心」計畫嗎？「心」計畫的意思是，透過整理自己的情緒及壓力管理模式，規劃出專屬於自己的情緒整理魔法。現在讓我們找個可以讓自己沉靜的地方，試試看以下的步驟：

### 1、回顧過去

首先在紙上以月份為單位，畫出一條水平的基準線。仔細思考過去一年發生的事件、對事件的情緒、整體的狀態，是在平均之上或之下？這條曲線沒有好壞，它象徵的是你真實且豐富的經驗，也是我們自我學習的重要原料。

### 2、整理歸納

把曲線中的低潮經驗圈起來，回想一下當時發生了什麼事？自己當下的情緒是什麼？自己是怎麼渡過當時的低落？有做些什麼事情讓自己好過一點嗎？接下來再把曲線中的高峰經驗圈起來，記得自己很棒、很美好的樣子，不僅僅只是讚美自己，請你也試著整理自己很棒的理由，例如：面對我不是那麼有興趣的學科，我卻可以用努力克服它，並在期中考得到很不錯的成績。

### 3、發現規則

透過上個步驟的整理，你已經是半個解決自己情緒問題的專家了。總結自己的高峰以及低潮經驗，你或許會有一些發現，例如：在面對複雜的人際問題時，自己特別容易情緒低落；或是要處理沉重的課業壓力時，就開始出現逃避的行為；也可能是你發現自己在社團活動中，總能得到莫大的力量和情緒支持。

### 4、成為自己的情緒魔法師

成為情緒魔法師的最後一步，就是從自己的經驗中學習鼓勵自己、幫助自己。如果自

已快要沒有辦法處理好情緒，可以向親人、朋友們尋求協助，還可以求助諮商輔導組的心理師，如果你想針對自己心身狀態，例如：長期失眠困擾等，找專業諮商服務，諮輔組現在有「精神醫師宅急便」駐校精神科醫師的免費服務，透過網路預約的方式，讓你照顧心理健康更方便。線上網路預約路徑為「淡江首頁→學務處→諮商輔導組→精神衛生諮詢」。

2015/12/20