

佳文共賞

圖書館提供 106.9.26

國寫練習—面對自己的負面情緒

你或許曾經問過自己：「你是多慮煩憂型、情緒封裝型，還是情緒經常失控型？為了努力保持一張專業的臉，讓你每天總是情緒過勞？在工作上很難完全做自己，常常心口不一？想靠正向思考擺脫壓力卻更有壓力，好比上鉤的魚，不斷掙扎卻於事無補？」請在閱讀下列引文之後，反思自己曾經有過的情緒，以及情緒來時的自處之道。請以「面對自己的負面情緒」為題，寫下自己的經驗、感受或想法。

在人生大海航行時，我們往往沒有燈塔指路，也沒有雷達偵察各種潛伏的危險，我們只有自己的情緒，依靠它幫助我們度過人生各種錯綜複雜的暗流。

情緒是身體對外界重要訊號產生的立即生理反應。當我們的感官接收訊息——各種危險的徵象、愛情的暗示、我們被同僚接受或排斥的線索——我們會因應接收到的訊息而調整生理反應：心跳加速或變慢，肌肉緊繃或放鬆，精神完全專注在威脅上，或因有信賴的人溫暖相伴而顯得輕鬆自在。

但是，我們的情緒並非總是那麼可靠。

在某些情況下，情緒能幫助我們看破虛偽和裝腔作勢，彷彿內在的雷達般，幫助我們洞悉一切、正確解讀實際發生的事情。每個人大概都曾有過這類的直覺：「這個傢伙在撒謊！」

但在其他情況下，情緒會喚起過往記憶，讓我們把當下發生的事情和過去的痛苦經驗混淆在一起。這些強烈的感覺可能完全掌控大局，蒙蔽了我們的判斷，帶著我們直接撞上礁石。在這些情況下，你可能會失控，直接把酒往那撒謊的傢伙臉上潑過去。

當然，我們極少看到成年人放任情緒主宰一切，讓自己在大庭廣眾間出洋相。你可能以不那麼戲劇化且更隱密的方式跌一跤。許多人大半時候的情緒都處於自動操作狀態，在不知不覺間對情勢有所反應，而非有意識的決定，或出於自己的意志。

有些人則察覺自己花太多心力壓抑情緒。還有些人認為正因受到情緒羈絆，尤其是憤怒、羞恥和焦慮等令人不安的感覺，才無法獲得自己想要的人生。

節錄自：《情緒靈敏力：哈佛心理學家教你4步驟與情緒脫鉤》