

把情緒當郵差？焦慮時代的情緒覺察

情緒沒有好壞之分，與其把情緒當成敵人，不如嘗試把他當成傳遞訊息的「郵差」，我們可以想像成受傷的心利用負向情緒，傳達訊息給自己？思考為什麼現在覺得很難過？這個情緒想告訴我什麼訊息？如此一來，你就會允許自己感受情緒，而不是覺得自己不應該有負向情緒、急著壓抑或逃開，其中「覺察」是很重要的第一步。

當你正在情緒的當下，真的都有意識到自己怎麼了嗎？其實很多人在陷入情緒漩渦時，並沒有意到自身情緒。有時候你的注意力可能會被情緒事件佔據，例如原本每天都會通電話的情侶，今天剛好對方沒有接到電話，有一方就會想：「怎麼可以不接我電話？」然後被焦慮的情緒驅動，做出一直打電話的行為，直到對方感到很煩，你才意識到，當下的自己其實是有多麼不安和害怕，完全被情緒所操控。「覺察」需要花時間練習，才能在情緒度還較低時，就覺察並進行調整。因為在火苗還小的時候，要撲滅相對容易，等到已經變成大火，就很難收拾了。

不過這是可以練習的，你可以拿出紙筆或用電腦或手機記錄自己的心情，以焦慮為舉例，先寫下來焦慮這個詞，然後把想得到的同義詞也都寫下來，像是煩躁、緊張、擔心、恐慌等等，接著允許自己內心去分別感受它們之間的細微差異，並試著問自己一些問題。如果情緒的強度 0 分是平靜，10 分是最強烈的焦慮，並詢問自己：

- 「當我感覺煩躁的時候，是幾分？」
- 「當我緊張時，是幾分？」
- 「當我恐慌時，是幾分？」

改編自親子天下：

<https://www.parenting.com.tw/article/5092967>

透過這樣的練習，我們就有機會能夠更好地去覺察情緒的產生，能夠在情緒還只是星星之火時，允許自己覺察到，並為自己按下暫停鍵，回頭關注自己內心的情緒狀態，想想這位郵差帶來什麼訊息，想告訴我們情感和心靈上需要的是什麼？

____年____班____號 姓名：_____

✧ 練習用圖示覺察情緒當下自己的身體狀態：

✧ 寫下一個最近讓你感受最強烈的負面情緒（如：焦慮、憤怒、緊張...），寫下你的觀察：

我的情緒是：_____(焦慮)

同義的情緒詞：_____(煩躁、緊張、恐慌)

當我_____(煩躁)的時候，

我的身體哪個部分特別有感覺？

是什麼感受或反應？

(練習時，可用不同顏色的色筆畫在該部位表示)

