



※近期重要訊息

1. **【國立中央大學「大學先修課程資訊平臺」】**：為協助準大學生暑假銜接大學課業，及提升高中生自主學習成效，「大學先修課程資訊平臺」整合清大、陽明交大、成大、中大、東華、暨南、大同、北藝大等優質大學先修課程，便利同學跨校選修。詳情請同學參閱輔導處網站「最新消息」。
2. **【國立陽明交通大學「從 YOLOv4 到 YOLOv7 的發展過程及其在各產業的應用講座」】**：使參與科普系列講座的高中生，對陽明交大科系、計算機視覺領域及模型演進之應用發展等相關知識更深入了解，更邀請了義隆電子黃志勝副理到場進行公司簡介及分享，使未來更有機會投入高科技領域。113 年 6 月 29 日(六)9：00 舉辦該講座，地點在陽明交大臺南校區研華國際會議廳，名額有限，線上報名至 113 年 6 月 25 日(一)止。詳情請同學參閱輔導處網站「最新消息」。

※生命教育文章



「真正成熟的人不是沒有情緒，而是...」 7 個關於情緒管理的真相（下）

作者：考拉小巫

真正成熟的人並不是沒有情緒，也不是不把情緒展露給他人。相反，他們允許自己有情緒，懂得如何接納自己的情緒，並知道如何用恰當的、健康的方式表達情緒，使周圍人可以接受。

對情緒的 7 大常見誤解

- × 誤解五：只要我不去感受情緒，它就會慢慢自動消失，我的心情就會慢慢好起來。
- 事實五：被逃避的情緒永遠不會自動消散，它只會在日後某一天你毫無防備時突然爆發出來。



當一個人不想面對一件事時，最為常見的處理方法就是無視它。當一個人由於情緒太痛苦而不想面對它時，也很容易會有意無意地無視和逃避這種情緒的存在。這就是之前提到過的情感逃避，它是一種非常常見的自我防禦機制。

然而，有趣的一點是，當你告訴自己不要去想一件事的時候，你的大腦其實已經在想它了。比如，假設我說：「接下來的 10 秒鐘裡，你隨便想什麼都可以，但就是不要去想米老鼠在你頭頂上跳舞的樣子。」那麼，你腦袋裡現在想的是什麼？不用說也知道，肯定是米老鼠在你頭頂上跳舞的樣子。

這就是逃避的結果：我們越逃避一樣東西，反而越容易被它掌控和影響。情感逃避更是如此。這就是為什麼很多人都覺得自己有時會間歇性地情緒崩潰，這往往都是之前情感逃避的結果。

× 誤解六：如果我允許自己感受情緒，我害怕自己會太過痛苦，或是瘋掉。

○事實六：當我們允許自己感受情緒的時候，情緒的能量才能得到釋放，並最終消散。

很多有臨床焦慮障礙的來訪者經常和我說，他們擔心如果允許自己去體驗焦慮，那麼自己會因為焦慮症發作而瘋掉。於是，很多人都會有意躲避一些可能導致焦慮的場所和事情，因為他們覺得只有這樣做，自己才能不焦慮。但是，越來越多的人發現，這樣的逃避行為不但使他們的生活圈子越來越小，而且使自己變得越來越焦慮，越來越害怕。

當我們不允許自己感受情緒的時候，情緒就會一直困在身體裡，導致身體產生健康問題。同時，情緒的存在意味著情感需求沒有得到滿足。如果我們不允許自己去感受情緒，就無法滿足情感需求，內心的痛苦就會隨著時間的推進慢慢加深。

雖然有些情緒體驗起來很難受，但它並不會對我們造成人身危險。當我們允許自己感受情緒的時候，我們才能有機會去練習情緒管理能力，對情緒的容忍度才能慢慢提高。當我們直面情緒，並學會滿足情緒背後的情感需求時，它的能量才能得到釋放，並最終消散。

× 誤解七：控制和管理情緒的意思就是不要有情緒。

○事實七：情緒管理的目的不是不要有情緒，而是在有情緒的時候允許自己感受它，然後重新回到平衡狀態，而不是深陷在一種情緒狀態中無法自拔。

每當我問來訪者他們做心理諮詢的目標是什麼時，很多人都會說他們希望自己「不再焦慮，不再鬱悶，要永遠快樂」。然而，這個世界上不存在永遠快樂的人。悲傷、抑鬱、焦慮、憤怒等情緒是我們每個人都會有的正常體驗。期望自己不要有這些情緒，就好比是期望自己不再飢餓、不再口渴和不再有上廁所的衝動一樣，是不現實的。

更為現實和理性的看待情緒的角度，是允許自己體驗豐富的情緒，同時可以有能力掌控這些情緒，而不是被這些情緒所掌控。這才是情緒管理的意義。

舉個例子，一個人明明在工作上頻頻受挫，卻還非要強求自己在情緒上完全不受影響，這是不現實的。當工作上遇到了不順心的事時，感到心情差是正常的。所謂的情緒管理，是當自己心情差的時候，意識到它，允許自己心情差（即給情緒存在的空間，而不是壓抑情緒，或因為情緒的存在而責備自己），然後選擇去做一些健康的事讓心情漸漸好起來。

當我們這麼做時，這就意味著我們可以在不同的情緒狀態之間彈性轉換——也就是情感大腦和理智大腦的通力合作——而不是卡在某種情緒狀態中無法跳脫出來。

我和很多來訪者之間的會面都圍繞著他們的情緒展開。當我一一澄清他們對情緒的誤解後，他們便有機會去重新認識和定義自己與情緒之間的關係。很多人之前都對自己的情緒——尤其是消極情緒——持抵觸、排斥和逃避的態度，但聊完這個話題後，他們都開始嘗試以全新的角度去看待自己的情緒。改變，就在這個過程中悄然發生了。

文章摘自：Cheers 快樂工作人

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5099432&page=1>

