



## ※近期重要訊息

1. **【學科學習講座】**：為協助大家有效學習，輔導處將安排優質的高二「同儕輔導員」於 10/12 至 10/27 中午 12:30~13:00，辦理 7 場「各科學習方法小講座」，請報名同學準時參加。

科目	國文	英文	數學	化學+地科	生物+物理	社會	學習歷程準備與撰寫
日期	10/12(二)	10/13(三)	10/14(四)	10/15(五)	10/18(一)	10/19(二)	10/27(三)
地點	五樓演講廳						

2. **【我們的心關係 - 人際互動工作坊】**：輔導處將於 10/24(日)辦理「我們的心關係」人際互動工作坊，邀請對社會心理、醫藥衛生及管理學群有興趣的同學踴躍參加。
3. **【特殊選才】**：各校特殊選才招生資訊已陸續上網公告，請參閱輔導處網頁最新消息。



## ※生命教育文章

### 讓人過不去的往往不是壞心情，而是「不允許」自己擁有壞心情

作者：陳志恆諮商心理師

某一次帶領大學生的工作坊，結束後，我收拾東西正準備離開，一位女同學走近表示有些問題想請教我。這位大二的學生告訴我，她已經莫名心情不佳三天了。她覺得很痛苦，不知道該怎麼辦。她跟室友訴苦，室友要她別想太多，帶她去逛夜市、吃東西，但狀況依舊。她打電話回去給母親，母親說應該是最近壓力太大了，要她多運動、早點睡，別想太多就好了。只是，情緒不佳的狀況仍沒改善，今天早上甚至有股衝動想去搥牆，試圖發洩痛苦。她告訴我，她完全想不出來有什麼事件引發了這個情緒狀態。的確，如果知道問題的來源，或許會讓人安定一點，問題是，這心情不佳的感覺來得十分莫名。

「你會如何描述你的心情不佳？」我想進一步探索。女孩瞪大眼看著我，我知道她可能不明白我的意思，我試圖澄清我的問題：「我的意思是說，妳覺得這個心情不好，比較像是哪一種情緒？在身體上會有什麼感覺，腦袋裡常伴隨什麼樣的想法？」女孩想了一會兒，仍然無法回答我的問題。通常這時候，是因為當事人還沒有和自己的內在連結，不曾向內去聆聽自己的感覺，正用腦袋裡的理性邏輯要回答我的問題。

**腦袋與身體感受的長期疏離，是現代人的通病。**於是我引導她將注意力放到自己的身體內部，感受一下這份心情不佳的感覺顯現在身體的哪些部位，以及，用什麼方式呈現。「在胸口，有一股又一股的難過一直湧現。」我繼續引導她去觀察與描述這份感覺，並注意此時腦中浮現什麼畫面、情境或事件。探索了一會兒後，這份難過的感覺還是一團謎，來源不明。

話鋒一轉，我問：「妳喜歡妳自己嗎？」「喜歡，當然喜歡！」女孩回答得頗為肯定，我示意她多說一點。「我覺得我是個很樂觀的人，同學常常遇到一些事情會想得很負面，我都覺得沒什麼大不

了，或許我還蠻少根筋的。」「在我國小時，爸爸媽媽吵架鬧離婚，當時我有點擔心如果沒有父母一方該怎麼辦，後來，我想一想，也沒什麼大不了，離婚就離婚，反正跟誰住都可以生活。」她跟我說了些家裡發生的事情。「所以，我應該算是很樂觀的人吧！」她再度強調自己的樂觀，接著說：「可是，怎麼會突然心情不好？以前都沒有這樣過！」

聽完之後，我停頓了一下，看著她，放慢說話的速度，問她：「妳不允許自己心情不好，因為妳是個樂觀的人，是嗎？」女孩看著我，陷入沈思。一會兒，眼眶泛淚，她說：「好像有一點是這樣……我討厭自己這樣，我不要自己這樣！」我相信不只一點點，對她來說，一個樂觀的人，是不可以存在太久或太多負面情緒的。難過，是她真實體驗到的負面感受。因為不允許自己處於難過狀態，但這難過是如此頑固而無法順利擺脫，帶來的焦慮、恐慌或沮喪，更強化了她的負面感受，甚至凌駕了原來的難過情緒。

我開始懷疑，她說自己是個樂觀的人，抑或，其實是她覺得自己「應該」要樂觀。表現樂觀可以幫助這孩子，在尚年幼時有效因應父母紛爭衝突時可能帶來的恐懼與不安。換句話說，所謂習慣「往好處想」的樂觀態度，順利地讓她將兒時面對父母分離應該有的情緒給壓了下去。所以，長久以來，她是不允許自己出現負面情緒的，就算有著挫敗、沮喪、憤怒或焦慮等不舒服的感受，也不可能讓它們在自己身上停留在太久，會立刻用「往好處想」來與它們切割，藉此肯定自己是個樂觀的人。於是，「應該要樂觀」就此成了異次元切割刀，但這一次，切割刀失靈了。由於長期與自己的內在與情緒疏離，難以招架龐大的負面情緒襲來，越用力、越沮喪，越用力、越無力。

很多時候，情緒會逼著你得正視它的存在，它想要告訴你一些事情，如果你試圖忽略它，或者用各種方式對抗它，它便會鈴聲大作，讓你更加不得安寧。

我告訴這女孩：「長久以來，妳的樂觀幫了妳很多忙；然而，它也使妳不允許自己處在負面情緒中，因為妳認為妳不應該難過、沮喪。然而，真正的樂觀，不是沒有壞心情，而是即使心情不好，依然能夠允許它的存在，同時正向看待心情不好的自己。」

「正向看待心情不好的自己？」女孩在口中喃喃自語。「是的，請妳暫時允許這份難過情緒停留在妳身上吧！給她個位置，時時覺察與關照她，或許，它會要妳從它身上學到一些東西，或者想提醒妳一些事！」時間有限，我只能點到為止，或許她有足夠的智慧去領悟到這些道理。

我時常在演講或工作坊中，要學員從身體感覺中去指認出自己的情緒狀態。有部分的人可以做得好，有部分的人完全沒有感覺，也有人根本不知道我在說什麼。那些習慣用腦袋去思考，而非用心或身體去感受的人，特別難以掌握所謂的情緒狀態，其實是一種本體感覺的體現，我們只不過是用各種情緒形容詞並配合情境脈絡去標註這些生理反應。因此，找回與身體的連結，常是學會情緒自我照顧的第一步。

一旦我們認定自己是個理性、樂觀或正向的人，我們便陷入了一個既定框架中，亦即不允許自己擁有負面情緒。於是，當心情不佳時，我們便試圖用各種方式去對抗，長時間地自我消耗，為的就是讓自己的狀態能夠符合身上那些「理性」、「樂觀」或「正向」的身分標籤。

一個真正成熟的人，是能夠允許自己擁有各種感覺，迎接正向情緒外，也允許負面情緒有個安頓的空間，並自在地與各種情緒狀態共處，同時把對抗情緒的力量拿回來，放在真正能夠幫助自己追求成功快樂或解決問題的事情上。（本文撰寫與 2017 年 5 月 18 日，文中案例已經充分改寫）

