

◎ 近期重要訊息

1. **【中山醫學大學-高中生職涯探索工作坊】**：針對家庭相對弱勢之高中生，帶領探索個人的職涯興趣，透過不同科系、職業特色的介紹與產業趨勢分析，及早發掘個人職業性向與了解職場所需之能力，藉此規劃其未來的職涯方向。中山醫大預計提供本校10個名額，請有興趣且符合資格之學生，至「輔導處最新消息」下載簡章及報名表，至輔導處報名。
2. **【高一家長親職教育活動】**：4/20(四)18:00-21:00 於禮堂辦理，請高一同學提醒參與家長記得攜帶興趣及性向測驗結果至會場。
3. **【高二模擬面試志工】**：請高二報名參加模擬面試志工的同學，務必記得準時至5樓演講廳參加4/24(一)12:25 模擬面試志工訓練。
4. **【高三升學資訊】**：近期各大學說明會/活動、招生資訊與相關升學講座等，不定期更新於輔導處網站 - 最新消息，請高三同學留意查看！

◎ 家庭教育文章

當生氣時，如何緩和情緒？

作者：陳品皓 臨床心理師

我用政務委員唐鳳的例子做一個說明，唐鳳曾提到他面對自己負面情緒的處理方式：放一段新的音樂，或是沖一杯新口味的茶，在品茶或聽音樂的過程中，讓自己沉澱。他認為憤怒時，這個憤怒的情緒會懸在心上，但當他去做一些開心的事情時，情緒就會跟著「移動」。

唐鳳所使用的方法，其實背後大有玄機，而這也是心理學上一個經典理論的應用。讓我先用一個實驗來說明。假設我今天做一個實驗，我如果問一半的讀者：「請問你，甘地是在9歲前過世，還是9歲後過世？」然後我再問另一半的讀者：「甘地是在140歲前過世，還是在140歲後過世？」這兩個顯然都很蠢，因為任何人都知道人類的平均壽命應該會比9大，也比140小，但我這麼問是故意的。因為如果我把這兩群人的答案做比較，你猜猜看第一組跟第二組朋友的答案，會不會有差？事實上，還真的有心理學家針對這個做研究，然後他們發現：「我們一開始描述問題（事件）的方式，會影響人們對該問題（事件）的看法（評估）」。也就是當初回答第一個問題（9歲前還是後）的受試者，他們猜測年齡平均是50歲，而第二組（140前還是後）的人，他們猜測年齡平均竟然是67歲，整整比第一組多出了17歲。 (Strack & Mussweiler, 1999)

現在，你有沒有看到有趣的部分了？第一組的朋友在回答年紀前，先接收到了9歲的數字，所以他們對年紀的判斷比起第二組140歲的反應，果然就有差（50 VS 67），也就是說問問題的方式影響他們對甘地壽命的判斷。第一組的答案平均比第二組小，跟他們題目中的數字關係一樣（9 VS 140）。事實上，甘地是在87歲的時候往生。

經由這個實驗，你應該已經發現了，人類有一種思考的特色：我們在評估事情時，會不自覺受到外在的某些狀態影響，這就叫定錨效應（Anchoring effect）；你一開始的參考點是什麼，就會框住你的思考範圍。

定錨效應也可以解釋為什麼我們有時候吃完午餐後，會有一種「我好飽，晚餐不要吃了」想法的原因，因為你當下吃飽了，你的錨就被框在當下吃飽這件事情上，所以你用它評估晚餐要不要吃，就

很容易出現不吃晚餐的想法（你也高估自己的意志力了）。定錨是一種人類的心理偏誤，會影響我們在溝通的表現、對情緒的評估、消費的行為以及很多很多事情。有關定錨理論，我們理解到這邊就好，你可能會更想知道的是它跟我們處理情緒有什麼關係呢？當這個錨是腦海中的某些負面思考的時候，我們就會受到這個錨（負面情緒）影響，思考都會往負面的思維跑，這時候不要說正向思考，連中性的思考可能都很難出現。

我們可以試著用身體讓大腦的錨挪動到中性的狀態，第一步是讓思維和身體同步，透過身體來調節思維，移動大腦的錨。也就是通過身體的感官（嗅覺、味覺、聽覺或觸覺等等）來幫我們，先讓身體感官置換到一個中性（錨）的環境，然後再讓大腦跟著身體同步，就像是唐鳳先泡一壺茶，聽一首音樂，這就是重新移動原本負面的錨，到一個比較中性的位子。

比如說你在負面狀態時，可能會去公園散個步，看著眼前的廊道、花草，聽著嬉戲中孩子的歡笑，聞著落葉散發的氣味，漸漸的你就會在融入在這些感官當中，當你覺知著這一切感官體驗時，你的思維也就進入了當下的環境裡，思維和身體同步。

這時原本負性思維的狀態，已經被身體所感受到的中性狀態取代，也就是你心中的（負面）錨，透過身體感官的轉換、移動，換到了新的狀態（中性錨），然後隨著中性錨的定下，負面的思維跟感受就會漸漸地被抽離、減少，這時候大腦的錨就會被挪移到一個中性的位子，你就會發現比起前一刻那種狂風暴雨的狀態，此刻思緒清明了不少。

這個逐步移動錨的過程，就開啟了新的可能跟轉換。而這個就是「定錨」在情緒上的簡單應用。雖然負面的想法可能隨時沿著我們慣性的思維而侵入腦海，但重複上面定錨的步驟，隨著練習次數增多，我們受到慣性思考轟炸的周期也會越短。

簡短提供大家幾個利用定錨的原理來自我放鬆的方法：

1. 挪動新錨點：

你可以出門，到附近的街道上走走，當你改變環境，新的環境或空間會帶來新的錨點，通過感官刺激的重新置換，也讓自己重新找到一個中性的情緒錨點。

2. 聽自己喜歡的歌曲：

聽音樂就是一種聽覺的錨點重置，同時旋律跟歌詞也會慢慢的改變我們原本的情緒錨點。

3. 簡單的活動：

不管是散步、走路、作家事或是去超市買菜，這些都可以重新置換錨點，並且在活動的過程中，帶來不同的能量。

4. 與親人牽手或是擁抱：

研究發現在親密關係中的擁抱，不管是家人還是配偶，基本上都會帶來情緒撫平的幫助。

像是我自己，有時候爬山或旅遊時，沿途都會遇到一些非常漂亮的風景，或是聽到森林中風吹過，樹葉沙沙的聲音、溪流潺潺的流水聲、蟬鳴聲，我都會用手機把它錄起來或拍下來，等心情不好的時候拿出來聽，就會順著聲音帶出印象中畫面，然後漸漸被帶入當時的感受當中，漸漸有一種放鬆的感覺慢慢地擴散開來。和大家簡單分享了定錨理論對我們的意義，及具體應用的精神，希望對朋友們能有一些幫助，看到自己在關係中的情緒來源跟核心，並因此能夠貼近自己，這些會是比較深層的看見。

摘自：親子天下-生氣時，如何緩和情緒？(米露谷心理治療所)

<https://www.parenting.com.tw/article/5089859>