



* 活動訊息

1. **特殊選才**: 各校（如中興、中山、中央、海洋、台藝大等）已陸續公布特殊選才簡章，請高三同學主動掌握資訊，並留意各校報名日期。輔導處最新消息亦有部分公告，詳細資料可至 [大學多元入學升學網](#)—[特殊選才招生專區](#) 查詢。
2. **青年教育與就業儲蓄帳戶方案說明會**: 輔導處將於 109 年 11 月 3 日（二）中午 12:20-13:00 於團體諮商室辦理「青年教育與就業儲蓄帳戶方案說明會」，歡迎有興趣的高三同學報名參加。
3. **國立臺北藝術大學學士班單獨招生**: 訊息已公布，歡迎有興趣同學至網站瀏覽相關資訊，報名日期：109 年 11 月 9 日（一）至 11 月 18 日（三）。

* 生命教育文章

人人都該認識的五類情緒管理方法

取自: <https://www.thenewslens.com/article/136782>



人天生就有情緒。情緒，不論是喜、怒、哀、樂等，均能左右我們的決定、豐富我們的生活、影響我們的社交；它也是一把雙面刃，可以改善我們，也可以損害我們。因此，不少人都希望學習好好控制情緒，而不少心理學家亦積極研究和提出不同的情緒管理方法，並作出歸納和比較。今日就讓我們一起了解其中五類情緒管理方法吧！



情緒管理方法一：情境選擇（Situation selection）

我們可以聯想到不少和情緒有關的情境。在玩手遊時，我們會感到舒暢；在面對課本時，我們會感到有壓力。情境選擇涉及**選擇避免或接近某些特別的情況**。選擇避開或擺脫某些情境時，我們可以減低出現相對應情緒的機會；反之，如果想引起某些特定情緒，我們可以主動進入相關的情境中。我們在日常生活中，也常常用到這些技巧。如果我們想舒緩壓力，我們可以選擇暫時放下工作，離開令自己覺得有壓力的環境。又或者想感受快感時，便會約好友一起聚聚。



情緒管理方法二：情境調整（Situation modification）

情境調整是**修改外在、周邊的情境以改變環境帶來的情緒影響**。例如如果我們突然遇上前男女朋友的話，我們可透過預測自身情緒和可能出現的反應去決定要不要和他（她）說話，又或者調節談話的內容、身體距離等，以避免不想要或達致想要的情緒，如避免尷尬、或盡可能保持自然等。



情緒管理方法三：注意投放（Attentional deployment）

我們的四周環境和生活之中其實還充滿了許許多多其他事物，而部分的事物會更有大機會引起合適的情緒反應。這個**將注意力集中或者移開**的過程，就是注意投放。其中一種主要方法是**轉移視線**，例如考試結果不如預期，我們可以選擇專注下次段考機會或其他同學成功的讀書方法，這樣我們可以減少相關情緒的出現及其帶來的影響。適用範圍方面，有研究指出，它在應對高強度的情緒時，由於易於應用，因此比起其他方法有效。



情緒管理方法四：改變認知（Cognitive change）

改變認知中的主要方法之一，是**重新評估認知**（cognitive reappraisal）。它的意思是**透過重新演繹事件的含義，以改變事件的情緒影響**。如果我們考試不及格，好友卻考了第一，我們或會有妒忌、埋怨等反應，但如果我們改變對此事的理解，解釋為為好友自豪，並決定見賢思齊的話，便可以把負面的情緒轉化為正面，甚至化作動力。而心理學研究亦指出，這方法對我們健康和人際關係都有正面影響；不過，它由於難度較大，往往較適用於應對較低強度的情緒，更有指在某些情況下使用，可能會弄巧成拙。



情緒管理方法五：反應調制（Response modulation）

此方法和上面四種方法有頗大差異：**前四種**因為是用於**出現情緒反應之前**，被合稱為「**前攝調節**」；**第五種**由於用於發生情緒反應後，被歸類為「**反應調節**」。反應調制當中有不少涉及不同類型行為，如**做運動**，**睡眠**，均對情緒管理有一定功效。

如何靈活使用情緒管理方法？

顧名思義，我們**需要根據不同的情況需要，而決定使用哪一個情緒管理策略**。每個人的個性、處境、身處的社會、文化等均有差異，故此**不同人使用同一方法，效果也會不同**。比起個人主義為主的文化，在集體主義文化中的人使用壓抑表達負面影響會較低。在不同的場合中，我們也有不同的情緒管理目標，例如在公開演說時，我們會更需要控制怯場感等負面情緒，而長遠而言我們的目標也應兼顧精神健康。

近年亦愈來愈多研究指出，**心理問題和無法靈活使用情緒管理方法可能有關連**，而每種方法本身就有其優劣，更有建議指未來研究方向更應傾向了解人在不同情境下應使用怎麼方法。因此，我們要**避免盲目使用某一種方法，而應靈活按需要應變**，最好更應配合加深了解自身個性、特質，學習判斷不同情境應有的應對方法等，來決定如何管理情緒。

文章出處:

人人都該認識的五類情緒管理方法(民 109 年 6 月 22 日)。The News Lens 關鍵評論。民國 109 年 6 月 22 日，取自: <https://www.thenewslens.com/article/136782>