



※近期重要訊息

1. **【國立中興大學 112 學年度大學先修課程】**：為協助同學自主學習，興大開設大學先修課程，為免費線上學習課程，協助學生提升自我，超前學習，為銜接大學課程、職涯試探預作準備。詳情請同學參閱輔導處網站「最新消息」。

2. **【甄選入學-學長姊學習歷程檔案及面試經驗分享 Part I】**：輔導處於 6/14(五)12:10-12:50 辦理講座，地點在五樓演講廳，歡迎同學上網報名



※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（上）

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

×誤解一：情緒有好壞之分。

○事實一：情緒沒有好壞之分。

一個非常常見的現象是，我們會根據主觀體驗，把諸如高興、激動、幸福、平和、釋然、放鬆、自信等情緒看成是好情緒、正面情緒和積極情緒，而把諸如憤怒、悲傷、心痛、內疚、失落、羞恥、焦慮等情緒看成是壞情緒、負面情緒和消極情緒。

實際上，情緒本身是沒有好壞之分的。當我們用「好」與「壞」這樣具有評價性質的詞語去形容情緒時，就已經加入了自己的主觀評斷。正念原則裡最重要的一條就是要不帶主觀評斷地去客觀中立地審視一件事。當我們消極地看待自己的情緒，並因為有了某種情緒而自我指責時，這不但不會解決當下的問題，反而會導致更多情緒產生。

假設我們把情緒比作天氣，如果把雨天和雪天看成是「壞天氣」的話，每當下雨和下雪時，我們心裡自然會產生抵觸和厭煩心理。相反，如果以客觀的、好奇的心態去觀賞雨和雪的話，我們反而可以體會到一種別樣的心境。

×誤解二：有情緒意味著一個人幼稚、不成熟。

○事實二：有情緒意味著我們是正常的人類；沒有情緒的是機器人。

很多人都覺得成熟的人就是不把情緒展露在外、只把情緒留給自己，好像向他人展露情緒就代表著這個人幼稚、脆弱、不堅強、意志薄弱等。實際上，情緒的存在，以及是否向他人展露情緒，和一個人是否成熟、堅強和有意志沒有任何直接關聯。

人類是感情動物，所以有情緒是很正常的。有了情緒就需要表達，這也是再自然不過的。這就好比只要是人，就需要吃飯和喝水。滿足這些生理需求，是很自然的事情。我們並不會因為自己剛吃了早點，中午就又餓了，便覺得自己是一個「虛弱、不夠健壯」的人。因此，也無須因為自己有



情緒和情感需求而去怪罪和指責自己。

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。

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。

因此，問題的關鍵點並不在於是否應該表達情緒，而在於表達情緒的方式是否恰當和健康。

×誤解三：我的情緒是由他人左右的。

○事實三：他人並不對我們的情緒負責；我們應該為自己的情緒負責。

在日常生活裡，你是否說過或聽到過「你怎麼總是惹我生氣」、「他是故意說這些話讓我傷心的」、「我希望你不要讓我失望」等類似的話？很多時候，我們要麼覺得他人應該對我們的情緒負責，要麼覺得我們應該對他人的情緒負責。然而，事實是我們無須為他人的情緒負責，他人也不必為我們的情緒負責。唯一應該對自己情緒負責的，只有情緒的主人。

仔細分析的話，不難發現一點：真正導致情緒產生的其實並不是他人的所作所為，而是情緒主人看待事情的角度，以及應對事情的方法——也就是認知和行為。

他人可以在一定程度上影響我們的情緒，但對情緒的掌控權永遠都握在我們自己手裡。當我們的視角和應對方式發生改變時，情緒自然就變了。所以，雖然我們無法掌控他人，但我們可以選擇不同的視角和應對方法，從而化解自己的情緒。

×誤解四：我不應該有這樣的情緒。

○事實四：無論我們是否對其有意識，任何情緒都有它存在的意義和理由。

大家平常是否會對自己說類似的話：「我因為這點兒小事就過意不去，真是不應該」、「她是我的好朋友，我竟然心裡還會暗暗嫉妒她，我是不是心理有問題？」、「不就是一個面試嘛，我怎麼緊張成這樣？我的心理承受能力太差了！」……

類似這樣的話都代表著我們對自己當下的情緒是不接納的，覺得自己不該有這樣的情緒，並因為這些情緒的存在而去指責自己。正因為如此，很多人要麼會忽略或無視自己的情緒，要麼會有意逃避或壓抑自己的情緒。

情緒最大的特點就是吃軟不吃硬。你越和它抵抗作對，它反而會越來越強大；你越去正視接納它，它反而很快就會消散。因此，與其質疑情緒的存在，並和它對著幹，不如去理性地正視它，並找尋它產生的原因和存在的意義。

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。

任何情緒都不會平白無故地發生。我們暫時不明白自己為什麼會有某種情緒，不代表這種情緒不應該存在。

只有明白了情緒存在的原因，並認同了它背後的意義時，我們才能學會如何去接納它的存在。情緒聚焦療法的創始人格林伯格博士曾經說過，試圖去掌控或改變我們的情緒有時會事倍功半；相反，我們需要做的僅僅是去覺察我們的情緒，並和它們和諧共存在一起。說白了，與其嘗試改變自己的情緒，更為有效和健康的方式是去改變我們與自己情緒之間的關係。

文章摘自：Cheers 快樂工作人

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

