



## 一、情緒對我們的影響

正常情緒的產生，通常須符合三項條件。

(一)必須由適當的原因引起。

(二)情緒的強度應該和引起這個情緒的情境相符合。如果該開心而不開心，該生氣也不生氣，表現出冷漠的態度，雖然在社會上稱為有修養，卻不健康。

(三)情緒出現的時間，應該隨著不同情況轉移，不應該漫無止境的延長，這樣會讓生命都只處在某一種情緒色彩中。

無論是哪種情緒都有其功能，有助於個人行為的適應。例如：當我們遇到危險時，如果沒有出現恐懼的情緒，可能不會逃跑或抵抗，身體也不會產生充分的能量幫助我們緊急應變，則後果不堪設想。同時，適度的焦慮與緊張情緒，也是正常現象，「生於憂患、死於安樂」就是這樣的道理。

不過，強烈的情緒反應與持續性的情緒反應，對個人有害。強烈情緒引發的激動狀態，是由我們的自主神經系統所支配，當其活動過強時，大腦皮質的高級心智活動(例如：推理、辨別等能力)將受到抑制，個人的行為將出現不合理、不適宜的現象，學習與工作效率減低，影響生活功能。持續性的情緒反應，則會導致生理變化長久持續，將造成身體上的疾病，稱為身心疾病，有害身體健康，嚴重者會使心理失常，造成各種心理疾病。

### 資料來源

朱敬先(2002)。健康心理學：心理衛生。臺北市：五南圖書出版股份有限公司。





情緒的產生先於個體的認知與意識，類似本能反應，幫助我們處理一些緊急和危險的突發事件(例如：被狗追很害怕就會逃跑)，或是當我們面臨失去親人、遇到挫折等重大事件，失落與悲傷的情緒也能引導自己進行安撫、重整價值，再讓生活繼續前進。情緒既然產生，理智一般會採取因應措施(行為)，有時候是不管三七二十一宣洩怒氣似乎能暫時得到舒緩；有時候先是壓抑得以讓自己麻木，但是當壓不住就任情緒操控，然後再墮入悲傷、低落、憂鬱等情緒中；有時候是接受那已知可預期的痛苦，允許情緒存在與被安撫以幫助自己冷靜下來；有時候向能支持自己的人訴說，當情緒被人承接與安撫，就會有力量學習與情緒共處；有時候單純只是理解情緒就能夠消化情緒；有時候需要深入的探索想法，情緒才有機會被轉換。



情緒抒解策略	內涵說明	可能出現的行為
情緒澄清	對負向情緒本質、引發因素和可能結果進行區辨和分析。	了解感受、了解事情、了解原因、區分情緒、清楚感覺等。
情緒口語表達	將負向情緒內容口語化並對他人表達。	期待了解、陳述感覺、討論沮喪、分享感覺等。
情緒抑制	當負向情緒被喚起時，在口語上減少情緒表達及非語言情緒表現。	隱藏掛心、盡力不現、努力克制等。
情緒宣洩	以較不受理性控制或攻擊的方式，運用肢體、聲音、動作釋放出負向情緒。	表現生氣、發聲叫喊、摔(打)物品發洩、煩躁罵人、生氣推打、唱反調、生氣瞪視等。
情緒接受	接受其所經驗到的負向感受、事件與外在處境。	坦然接受發生、和平共處、接受負向情緒、忠於感覺等。
情緒轉換	讓負向情緒回歸平靜的情緒抒解策略。	轉移成就、轉移放鬆、想有趣的事情、思考助益、改變看法、換個角度、思考解決、專注當下、正向期待、計畫行動、提出辦法等。

當我們面對負向情緒時，可以想想看自己較常或不常使用哪些情緒抒解策略，以增加我們對自己情緒抒解策略的澄清與回饋。

李佳儒、林清文(2015)。兒童負向情緒調節策略量表編製研究。教育心理學報，47(1)，1-21頁。







## 一、如何分辨理性與非理性想法



項目	想法	非理性想法	理性想法
特徵		不合理、誇張的、絕對化、完美主義。缺乏清楚思考，易引起負向情緒及造成困擾的荒謬想法。	能符合現實、客觀、合理、合邏輯、有彈性的想法。
常出現的字眼		一定、必須 應該 永遠、總是 完蛋了、糟透了 我不好 沒有辦法 所有的	也許、或者 希望、喜歡 有時候、到目前為止 失望、可惜 我表現不好 很難 部分的

資料來源

大衛伯恩斯(2016)。好心情手冊 I：情緒會傷人。臺北市：張老師文化事業股份有限公司。

## 二、情緒的「A-B-C」

當我們情緒低落時，常會以消極態度去思考問題，這些往往不會成真的想法，讓我感到不愉快。美國心理學家亞伯特艾里斯博士(Albert Ellis)稱之為情緒的「A-B-C」。「A」代表實際發生的事情；「B」代表我對這件事的想法；「C」代表這種想法所帶來的後果，包括我的感受和行動。例如：



想法和信念是產生感受的根源，如果我認為「都是他的錯(或他是自私的傢伙)」，我就會非常生氣，這種感覺甚至超過傷心和羞愧。

艾里斯博士認為，正是因為人們常有一些非理性的想法，才會產生情緒困擾，影響我們的生活。如果能夠分辨理性與非理性的想法，學習換個角度、轉個念頭，以正向積極的態度去面對事情，這樣會使我們的心情好一些。





# 資 訊 補 給 站



配合頁數104

## 一、失落心理歷程

面臨失去與分離，不論對象是人、事或物，我們通常會經歷類似的情緒反應和階段。美國生死學大師、精神科醫師庫伯勒羅斯(Elisabeth Kübler-Ross)提出失落心理歷程。

### 否認

處於震驚狀態，拒絕接受所發生的事，不願相信事情真的發生在自己身上，不想去看、去聽、去接觸。

### 憤怒

此時情緒暴躁、容易發脾氣。將內心的挫折投射到外界，歸咎他人或社會，也可能歸罪於自己。

### 討價還價

搖擺於接納事實與拒絕事實之間，企圖修改事實，以減少事實對自己的衝擊。

### 沮喪

發現既成的事實無法改變，但心理上還無法接受，陷入無助、無奈的情緒狀態，準備開始面對與處理。

### 接納

接受失落是人生的一部分，並從中得到成長與學習，找到失落的正向意義。

這些心理歷程不一定依照特定順序發生，也不一定都會經歷。在調適失落的過程中，情緒是來來回回的，可能上一秒鐘決定要從痛苦中走出來並重新規畫生活，但下一秒卻又掉入憤怒或不捨的情緒中難以自拔。因此，允許情緒出現十分重要，允許自己能夠傷心、能夠難過，並了解很多否認、憤怒或不解的情緒或想法，都是很自然的事。無論是情緒樣貌或調適歷程，都會因每個人個性、背景或發生事件的不同而有所差異，別忘了給自己充分的時間好好哀悼，學習並運用適當的情緒宣洩管道，才能重新迎向嶄新的明天。



適性輔導課程

配合頁數106

## 二、資源便利貼

當我們心情非常低落、沮喪，想要找人談談，除了求助家人、師長外，我們還可以求助社區資源，尋求社區機構的協助，幫助我們度過危機、平衡身心，走過低潮。

### (一)輔導諮商資源

1995生命線、1980張老師、學生輔導諮商中心、少年服務中心、心理衛生中心、社區諮商機構。

### (二)憂鬱防治資源

社區心理診所、心理衛生中心、臺灣憂鬱症防治協會、董氏基金會。

### (三)家庭協助資源

家庭暴力暨性侵害防治中心、社會局社會福利服務中心、公所社會課、家庭教育中心、勵馨社會福利事業基金會、臺灣世界展望會、兒童福利聯盟文教基金會。





## 一、網路交友「STOP」口訣

網路交友，務必謹記「STOP」口訣，以確保安全。

### (一) 私密(Secret)

私人資料不外洩。不任意在網路上留下真實姓名、電話、住址、身分、就讀學校及私密照片等資料。

### (三) 公開(Open)

多和父母、師長、朋友討論網友情形，不私下默默交往，可以提高安全。不論在網路上互動或相約見面，都盡量避免單獨互動。若要見面，最好選擇在人多、安全的公開場所，選擇白天時間、自己熟悉的地點見面，當時間過晚、場所不恰當皆應拒絕。

### (二) 告知(Tell)

明確告知父母網友資訊，可以降低危險。尤其和網友相約見面時，應告訴父母網友真實姓名、聚會地點、時間及預定回家時間，並以手機隨時保持聯繫。

### (四) 對象(Person)

理性慎選網友。應以現實生活中熟識的同學為對象，如有陌生人主動聯繫，應觀察對方言行舉止態度，是否交淺言深、交談幾次就要私人電話、講奇怪的話、或殷勤示好、主動送禮，都應提高警覺、保持距離以策安全。

## 二、遇到網友性騷擾、性侵害怎麼辦？

平日提高警覺、辨識網路交友陷阱，是最好的自我保護。倘若不幸遭遇網友侵犯，務必掌握「FACE」原則冷靜處理。



### (一) 勇敢面對(Fearless)

先讓自己到安全的地方，並向信任的師長求助、不要獨處。

### (二) 報警逮捕(Arrest)

撥打「113」專線或報警處理，尋求社工及警方協助，以逮捕罪犯，避免繼續受害。

### (三) 保存證據(Contact)

如有身體接觸，不立即淋浴沖洗、洗手、刷牙、如廁、更換衣物或自行醫護，亦不移動、觸摸、刪除任何事件相關器物及資料，以保留證據。並記住網友長相、體型、年齡、衣著或其他外觀特徵，提供網友姓名、手機或車牌號碼、照片、網路代號、工作機構或就讀學校等資訊給警方循線查證。

### (四) 增能復原(Empower)

尋求專業資源協助，如心理師、社工師的輔導，減輕事件衝擊並為自己增能，從事件中療傷、復原與成長，重新展開新生活。

