

掌中情緒的覺察練習

日期：2018/05/09

作者：陳志恆 諮商心理師

文章來源：陳志恆 BLOG—老師，可以和你聊一下嗎？



情緒管理的第一步，便是覺察情緒。

當情緒被覺察，才有可能被調控，從那一刻起，我們就是自己情緒的主人了！相反地，對情緒狀態不知不覺的人，常常被失控或波動的情緒拖著走而不自知，傷害自己也傷害他人。

掌中情緒覺察練習的五個面向

為了幫助學員或個案增進情緒覺察，我想出了一套簡單的情緒覺察練習程序，稱為「掌中情緒」。也就是透過手掌上的五隻手指頭，分別代表情緒覺察的五個面向——情境、身體感受、情緒

形容詞、想法/念頭、行動。當你伸出手並看著手掌時，便能開始練習。

（一）大拇指—情境：「發生了什麼事？」

指的是引發我們情緒波動的刺激來源，可能是聽聞發生了某事、親身經歷了某事，或者回想起某事。因此，情境可能來自外在，也可能來自內在。事實上，情緒無所不在，任何時刻發生的任何事情，或者任何內在體驗，都可能是引動情緒的刺激來源。

（二）食指—身體感受：「我有什麼生理反應？」

事實上，情緒常以一種生理反應的型態呈現，當我們興奮或恐懼時，心跳會加速、呼吸會急促、肌肉會緊繃；當我們擔心或憂慮時，會感到心頭沈重、呼吸困難或胃腸翻攪……，每個人在每種狀況下的生理反應不盡相同，但卻是覺察情緒狀態的重要指標。我們會如此厭惡負面情緒，是因為在身體上出現了令人難受的生理反應，通常會以酸、麻、痛、癢、漲、熱……等各種形式呈現。

（三）中指—情緒形容詞：「我會用什麼情緒形容詞來說明此刻的狀態呢？」

「焦慮」、「恐懼」、「擔心」、「憤怒」、「委屈」、「懊惱」、「失落」、「滿足」、「開心」、「喜悅」……等，都是情緒形容詞，透過語言來說明在某種情境之下的身心狀態。同樣是心跳加速、呼吸急促與肌肉緊繃的生理反應，有人會解釋成「興奮」的情緒，有人則會說是「害怕」，關鍵在於連結的情境不同，想想搭乘雲霄飛車的經驗，你便能理解。**用情緒形容詞將情緒表達出來，可以讓抽象的情緒狀態被辨認、標定與說明，情緒不再只是模糊不清的感覺了。**

(四)無名指—想法/念頭：「我的腦中出現什麼想法或念頭？」

也就是，此刻在你腦中立即浮現的自我對話：「我真蠢！」、「真是倒楣！」、「我是個失敗者」、「這世界太不公平了！」……等。負面情緒經驗常會引發一系列自我批判或自我責備的念頭。然而，更往內在探究，這些自動浮現的想法早已存在，是以「信念」的方式深植腦中，常會以「我沒有能力……」、「我不可能……」或「我沒有資格……」的形式開頭，稱為「局限性信念」，常是強化負面情緒循環的關鍵因素。

(五)小指—行動：「我做了什麼？」或「我正打算要做什麼？」

當伴隨情境而來的情緒狀態與內在想法出現時，我們往往會立即性地採取某些行動，這些行動是如此的自動化與不假思索，而且每次遇到相同的情境，便會出現相同的行為，例如：遇到塞車就狂按喇叭、遇到不順心的事情便摔東西，而形成固定的行為模式。

日常慣性行為常無助於解決眼前問題

舉個例子，當一個父親在忙碌工作了一整天後回到家裡，看見孩子邊滑手機邊看電視，而不是在書房裡念書寫作業，一股怒氣油然而生，對著孩子大聲咆哮，同時，搶過孩子手中的手機，厲聲要求孩子立刻進房去唸書。這個生活片段的情緒覺察如下：

- **情境**：下班後回到家，看到孩子在電視前不斷滑手機而沒有在念書寫作業。
- **身體感受**：胸悶、臉部肌肉緊繃、呼吸急促。
- **情緒形容詞**：憤怒、無力、懊惱。

- **想法/念頭：**「這孩子是怎麼回事？」、「為什麼講都講不聽？」、「到底該怎麼做才能讓孩子專注在課業上？」、「我真是一個失敗的家長！」。
- **行動：**搶過手機、關掉電視、大聲斥責孩子。

光是掌中情緒五個面向的覺察練習，就能幫助我們觀察到許多過去不曾發現的盲點。例如，**我們的行動往往無助於解決眼前的問題。**

上述例子中的父親，在情緒學覺察練習後發現，即使「搶過手機、關掉電視、大聲斥責孩子」，但孩子每天依然故我，顯然這個行動長期而言對於讓孩子減少使用手機頻率和專注於課業，是沒有效果的。但父親卻仍一再出現這個無效的行為，為什麼呢？

因為，那些我們以為是在解決問題的舉動，實際上只是在因應那些令我們感到不舒服的負面情緒，也就是在「對抗情緒」。為了因應憤怒，我們企圖透過展現自己的力量，以控制場面，於是，「大聲咆哮」或「強制命令」便成了解決憤怒的手段。

再舉個例子，有個太太在做了掌中情緒覺察練習後發現，只要先生出現一些長年讓她看不慣的老毛病時，便會對先生碎碎唸，但對方仍舊沒改變，於是太太的碎碎唸便更加嚴重。無效的行為什麼一再重複出現？**因為碎碎唸是一種變相的指責，透過指責他人以顯示「我對你錯」，雖然對先生的行為無效，卻能有效因應內心長期的挫敗與無力感。**

因此，那些生活中一再反覆出現的情緒經驗，最值得用來做為情緒覺察練習的素材。一旦覺察了，接著要懂得踩煞車，請**停下來去思索：**「究竟我所採取的行為，是在解決問題，還是只是想讓

自己的情緒狀態好一點？而會不會，困境依舊沒有改善，卻因為無法讓自己的心情好一點，又製造出更多的負面情緒？」

踩煞車，停下來，找到新的路

我常受邀到各處分享或演講，雖然大抵上都獲得不錯的回饋，難免也會遇到不太賞臉的聽眾。例如，各級學校教師研習的場合中，許多老師時常會帶著考卷或作業前來批改，我到不太介意，因為我知道，他們雖忙著手邊的事情，耳朵仍是打開的。

有幾次，當現場有人進進出出，或者低聲聊天，讓研習會場呈現躁動不安的狀況時，我便會逐漸拉高嗓門、提高音量，用更大的力氣講課，肢體動作與臉部表情也跟著誇大起來。我正努力地將大夥兒的注意拉回來，但往往讓研習現場更加失序，結束分享後則感到既挫敗又累壞了！我的情緒覺察練習如下：

- **情境**：演講中看到學員進進出出、低聲交談，場面略顯躁動與混亂。
- **身體感受**：胃部翻攪、呼吸急促、胸口悶漲、肩頸肌肉緊繃。
- **情緒形容詞**：生氣、煩躁、挫折、擔心。
- **想法/念頭**：「這些學員真是沒有禮貌！」、「會不會是我的分享太無趣？」、「一定是我演講的內容無法提起學員的興趣！」、「或許我不是個優秀的講師」。
- **行動**：提高聲量，誇張化肢體動作與臉部表情。

原來，當我不自主地提高聲量，用誇張的語調、肢體與表情說話時，或許是為了掌控情境，事實上是在因應內心的不安、煩躁與

挫敗，甚至，只是為了證明自己並非是個「無趣的講師」，而試圖趕走不被學員歡迎的恐懼情緒。只是，這麼做卻帶來更多的無力感——場面不但更加混亂，我的焦躁不安也加遽，只好用更大的力量試圖控制場面，終至精疲力竭。

當我在這個情緒經驗上進行覺察與探索後，我試著**停止對抗情緒，允許負面情緒的存在，便能騰出心理空間，理性地思考如何應對當前的處境。**

於是，我可以選擇深呼吸幾次、放慢語速、降低音量、暫時停止說話，改變與現場學員互動的方式、詢問學員目前狀況，甚至選擇先休息十分鐘再繼續……等。**一旦情緒被覺察，我便成了情緒的主人；一旦不再無意識地對抗情緒，便能發現，我身上擁有的選項變多了，而不是總走著無效又讓人挫敗不已的老路。**