



我個人處理壞情緒的第一個步驟，就是「跳脫自我」到更高的情境來看待自己的作為。

當你能以局外人客觀的身分審視自己，而不是陷在情緒漩渦裡打轉，往往就能找到產生壞情緒的源頭，然後試著去分解、舒緩它。管理情緒就跟治水一樣，要用疏通的方法，圍堵、壓抑只會讓情緒累積更大的能量，一旦爆發，就很難收拾。

有個傳說，愛斯基摩人在心中忿忿不平的時候，他們解決的方法，就是在冰天雪地裡沿著一直線走，一直走一直走，走到自己的情緒逐漸緩和下來，然後停下腳步，回頭望向起點，丈量這個憤怒的壞情緒有多長。

這是多麼可愛、多麼好的一種轉移情境，也是脫離壞情緒的方法，而

且當你能客觀地用記錄的方法來審視自己的情緒，你便有一個指標可以自律；這次是一公里長的憤怒，下次就努力地變成五百公尺；這一次的壞情緒持續三小時，下一次就減少為三十分鐘。

如果你真的無法在當下擺脫壞情緒的困擾，我建議的第二個步驟是「冷處理」。先承認自己的確處在情緒的風暴中，然後暫時不理它。

壞情緒很壞，你愈是急著要化解、想說清楚，它就利用你的急躁產生更大的能量，讓你更情緒化。尤其如果情緒的來源是因為人與人之間的摩擦（同事之間、夫妻之間、朋友之間），更要讓自己及時抽離出來，因為即使你有能力和緩自己的情緒風暴，對方也有能力再一次用他的壞情緒把你捲進去。

冷處理不是逃避不處理，而是拉長時間點去處理。你可以給自己設定時間點，明天、後天或者三天以後再去解決引發情緒的衝突事件；壞情緒怕的就是你的冷靜，一旦你能冷靜心情熬過最初的「火氣」，情緒風暴就無法擴大，在往後的處理上也就容易許多。

但切記不可就此不管，養成不處理的態度，那不但沒有幫助，有時反而會造成你心理上永遠的障礙，變成沉重的負擔。

學習愛斯基摩人吧，我們都不可能成為一個沒有情緒的人，但是我們可以學習：一次一次，縮短你負面情緒的公里數。

—— 節錄自寶瓶文化出版《做自己與別人生命中的天使》，嚴長壽著

與你談心

你曾經在情緒很壞的狀況下，說出不該說的話、做出不該做的事，傷害了別人，也傷害了自己嗎？當這種狀況發生後，常常令人懊悔不已，有時候因此而破壞的友情，也無法彌補了。如果你常常無法管理好自己的情緒，讓人覺得受傷，那就很難融入團體，並好好與人相處和合作。試著練習覺察自己的情緒，並學習管理它，也是認識自己、提昇自己的方法喔！





文章中教導我們處理壞情緒有兩個步驟：一、「跳脫自我」，二、「冷處理」，這就是學習「情緒管理」的方法，下面再告訴大家一些「情緒管理」的方向，讓我們更是名符其實「情緒管理」的小高手呢！



傾聽自己的想法：

先想想看，是什麼原因讓我這麼生氣呢？是對方真的做錯事情嗎？還是有可能是自己內心的害怕與擔心，所以有時候會不小心惱羞成怒，想用生氣來掩飾自己內在的脆弱呢？那就先回到自己身上，仔細聽聽自己真正的想法。

例如：

☹️ 我這麼生氣是因為 _____ 爸媽沒有聽我的說明就指責了我 _____。

☹️ 我這麼生氣是因為 _____。

☹️ 我這麼生氣是因為 _____。



離開誘發環境：

有時候衝突發生時，雙方都正在氣頭上，容易變得比較不理性，也可能會做出不適合的言語或行為攻擊，反而更加深了對彼此的傷害。這時候最好先離開現場或是冷處理，等雙方都平靜一些再回來討論，也是不錯的衝突因應方式。

例如：

☹️ 我可以先 深呼吸，離開這個地方，先到 戶外去呼吸新鮮空氣 冷靜一下。

☹️ 我可以先 _____，離開這個地方，先到 _____ 冷靜一下。

☹️ 我可以先 _____，離開這個地方，先到 _____ 冷靜一下。

😊 化不適為力量：

別人對我們不友善的言語或反應，有時候我們可以把這些當成是激勵自己的動力，千萬不要被對方的惡意攻擊給打敗了，要化悲憤為力量，愈挫愈勇！

例如：

😊 這次的衝突讓我學到了_____清楚表達自己真實想法的重要性_____。

😊 這次的衝突讓我學到了_____。

😊 這次的衝突讓我學到了_____。

😊 培養支持系統：

除了自己以外，有家人或好朋友的支持與陪伴，是重要的復原力量，可以在我們受挫時，給予安慰和鼓勵，所以從現在開始就好好培養自己外在的復原力量吧！

例如：

😊 當我_____難過_____時，我可以找_____小美訴苦_____，他會給我_____溫暖的安慰_____。

😊 當我_____時，我可以找_____，他會給我_____。

😊 當我_____時，我可以找_____，他會給我_____。

情緒管理沒有特效藥，而是要靠自己平常的練習，愈常練習，你的情緒就會愈穩定，人緣也會變得更好喔！

