

做情緒的主人

本校高中專輔教師賴怡妙

遠古人類為了生存，遇到危險不是戰就是逃，如果人類看到老虎沒有恐懼，不懂得逃跑就沒命了，所以人類先在小腦發展出情緒與意義，才在大腦發展出語言。我們的情緒是記憶在小腦內，在人類演化的過程是先有小腦才有大腦的，小腦發展歷史比大腦久，可以說情緒比語言老很多，我們會先發展出情緒，因為情緒跟生存有關，這是為什麼任何觸動情緒的事，我們可能是不經過大腦思考，直接經小腦表現出來的。所以當情緒激動時，我們講出來的話，比較不像人話，因為我們發展小腦時，人類還沒有語言、文化、道義，那時候人比較像動物。

人類演化過程，小腦先於大腦，為了生存，情緒是身體的警報器，我們的情緒是記憶在小腦內，情緒激動時講出來的話，做出的行為是動物本能反應，是小腦在自動導航，要管理情緒首要是讓小腦與大腦合作，大腦要接納小腦的情緒、感覺，小腦直覺偵測危險，大腦思考如何應對。

小腦與大腦合作，先把要說的話寫下來，這是訓練大腦思考的過程，理性表達，到正式要說話時，拿出記事本說出之前整理的重點。

小腦說話的症狀就是，你還來不及反應，話就說出口了，講出來的話都是不考慮會不會傷害別人，攻擊別人是為了保護自己。小腦自動導航時，我們常常無法控制自己。

疫情期間，全家宅在家裡的時間一天 24 小時，接觸時間多，摩擦也變多，這時情緒管理很重要，要能做好情緒管理，才不會傷害彼此的關係。以下提供幾個方法，大家可練習：

一、自我覺察

當情緒來時要能自我覺察，心跳是否變快、講話語氣急促、手開始握緊拳頭。

二、轉換情緒

(一) **呼吸練習**：深呼吸，數 1—10，數到 10 時，高漲的情緒應該也降低了。或是對自己說吸氣、吐氣，呼吸速度變緩。

(二) **離開現場、轉換環境**：當覺察自己情緒快失控時，離開現場，避免說出不適當的話，傷害彼此關係，避免衝突。

可去洗手間，開水龍頭聽水流聲，可以讓心情變平靜，照照鏡子，讓自己冷靜下來，也可出門走走，買個東西，轉換心情。

三、釋放情緒

寫情緒日記，與自己對話，分析什麼事引發自己什麼樣的情緒，若轉念可思考怎麼想會比較不生氣，或做正念冥想。運動從事游泳、跑步、跳繩、舞蹈等規律呼吸的有氧運動。

四、接納個人的情緒，能辨識個人情緒，並接納自己的情緒，不批判自己

每個人都必須建立個人的心理界線，當別人越界時，我們會有不舒服等感覺及情緒，這是身體的警報器，但我們常常害怕負面情緒，想要壓抑它，事實上，接納自己的情緒，會讓情緒更穩定。

總之，情緒是小腦掌管，為了保護我們，免於受傷。自律神經系統（小腦），這系統掌管呼吸、心跳，也就是我們會感覺痛、酸、難過、生氣、失望，我們的情緒都是小腦為了要保護我們製造出來的。情緒喜怒哀樂都是直覺反應，是身體發出的警訊，不需要將情緒妖魔化、壓抑負面情緒。我們要學習紓解壓力練習，先把要說的話寫下來，這是訓練大腦思考的過程，理性表達，到正式要說話時，拿出記事本說出之前整理的重點。

要做好情緒管理，我們要練習指認自己有用小腦說話的現象。說服大腦接納小腦，當覺察自己心跳加快、呼吸急促，快跟人吵架或動手時，要在心裡告訴自己，我要大腦接管小腦，可離開現場，把升高的壓力荷爾蒙經由活動消除掉，去廁所跳十下、去外面走走、接個電話，不要讓小腦接管自己。告訴身邊的人，為何你必須離開一下，請他人在你改變時支持你。總之，情緒管理是需要不斷練習、終生學習的。

參考書籍

賴宇凡。守衛你的情緒界線。出版社：如何。出版日期：201707。