頁1

聆聽情緒訊息

與情緒對話

情緒如同哭鬧的小朋友一樣，你愈逃避和忽視，他們為引起注意會表現得愈激烈，隨時引致失控。不妨靜下心來，聆聽每一種情緒的訊息，了解內在需要。

步驟

1. 每當某種感受出現了，請先正確辨別它是哪一種情緒。

2. 嘗試與這種情緒對話：「我覺察到你的存在，你為何在此？」判斷它要告訴你的訊息，以下是一些情緒訊息示例：

情緒 ／ 訊息

熱情 ／ 真心對某人某事感興趣，充滿熱誠和動力

緊張 ／ 你很在意這件事，想表現好些，為自己打打氣吧

自卑 ／ 覺得自己被比下去，請將不足化為前進動力

失望 ／ 因期望落空而失落，可學習接納現實與調節期望

內疚 ／ 意識到自己犯下了錯，可嘗試道歉、彌補及改過

後悔 ／ 做了錯誤抉擇，下次請作出更適合的決定

心累 ／ 心靈能量即將枯竭，請善待自己，放鬆身心

厭倦 ／ 感到無聊乏味，不想維持現狀，渴望改變

3. 接收到情緒的訊息後，試著回應它，例如：

「我一直忽略了這種感覺和需要，謝謝你的提醒，我會嘗試改變。」

4. 有時候，你有你的立場和難處，未必想跟隨情緒的建議，不妨回應：

「我收到你的訊息，可是我未準備好，需要一點時間。」

「我知道你在提醒我避開危險，我評估過自己的能力可以承擔這個風險，也會小心保護自己。」

最重要是了解它帶來的訊息，判斷和選擇適合的應對方式。認清每個決定背後的心路歷程，就能加強對生命的掌控感。

頁2

每個人的處境不一樣，同一種情緒帶給你與他的提示或許有別，需要了解自身狀態，持續練習與內在情緒對話，才能正確解讀它們的意義。請參考上頁步和以下示例，挑選一種或數種你經驗過的情緒，寫下它們帶來的訊息和你的回應。

【示例】

我的情緒：焦慮

出現原因：每次要交功課和做專題報告，我都像面對洪水猛獸般焦慮不安。想做到最好，又怕做得不夠好，一直拖延不動手，看著時間分秒過去，死線臨近，就更焦慮不安。

情緒訊息：情緒提示我對自己要求過高，太憂慮做得好不好反而無法動手，令結果不好，這令我更加辛苦。

我的回應：我不想成為得過且過的人，還是要對自己有點要求的！但我可以調節期望，專注做最基本和能力範圍內的事，先求有再求好。

我的情緒：

----

出現原因：

----

情緒訊息：

----

我的回應：

----