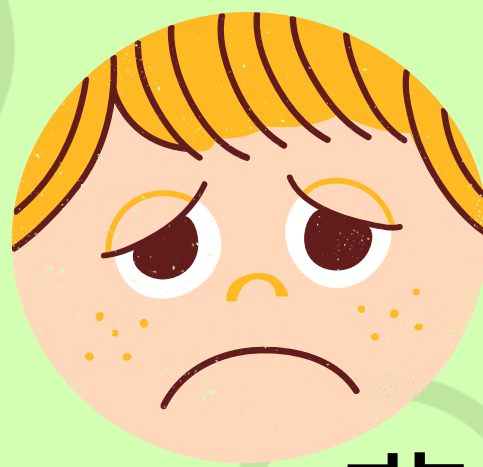


我是情緒小達人



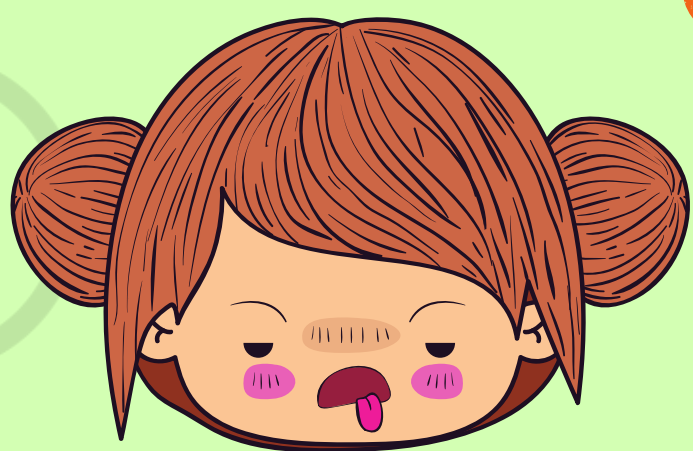
快樂



悲傷



憤怒



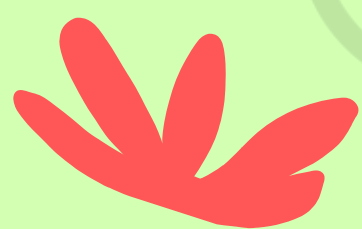
討厭



驚訝

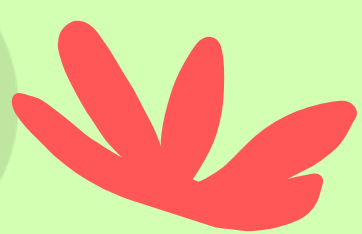


恐懼



認識情緒

情緒就像我們生活中的一部分，時常在發生。是我們受到**某些刺激**所產生的一種狀態，是很主觀的感受經驗，會因為你遇到的人、事、時、地、物和個人的情況而有所不同。



覺察情緒



每個人的情緒都是具有獨特性的，有些時候是讓你感覺好的情緒，有些時候的情緒卻會讓你感覺不好，你感覺到了嗎？

我們可以先從六種基本情緒「**快樂、悲傷、憤怒、驚訝、恐懼、討厭**」來練習覺察自己的情緒狀態。



情緒覺察五步驟

情境：「發生了什麼事？」

身體感受：「我有什麼生理反應？」

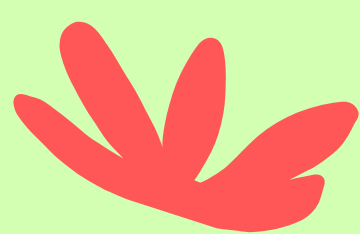
情緒形容詞：「我會用什麼情緒形容詞來說明此刻的狀態呢？」

想法/念頭：「我的腦中出現什麼想法或念頭？」

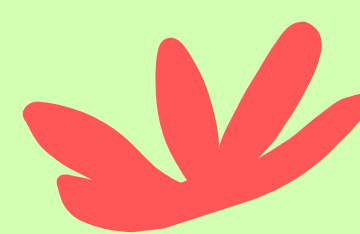
行動：「我做了什麼？」或「我正打算要做什麼？」



引自：陳志恆諮商心理師



擁抱情緒



不管是什麼樣的情緒，我們都不能因為自己的情緒去影響到他人，或做出傷害自己或他人的行為！

我們可以學著練習談談自己的情緒感受、想想自己需要什麼樣的幫忙，尋求協助，為自己的情緒找到安全適合的方法來因應。

