

大學生活調色盤—談情緒覺察與表達

刑志彬 助理教授

高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所



在我們的生命中，充滿著許多讓人印象深刻的記憶，像是小時候跟父母親一起去遊樂園玩，既興奮又刺激；也記得每每大考之前都會擔心自己考試的狀況，想東想西老半天，到了考場後那種緊張的感覺更是無邊無際的襲來；當然也記得第一次跟喜歡的他/她單獨相處時，有種開心到不行，但又戰戰兢兢的注意自己的一言一行，不想要拙劣的表現讓喜歡的人留下不好的印象。反過來說，你能想像有一天你的情緒不再？當你努力有了成果的時候，並不會感到開心；當你要跟好朋友離別的時候，你不會因為這樣而難過；似乎我們成為一個可以生活跟思考的機器人，人跟人的溫度不復見。所以，人類的情緒豐富了生命的經驗，也帶給我們的生活許多不一樣的光采，但有時候我們也會被它們給困住，卡在多元且百變的情緒中而不自知，下面就讓我們多了解一些生活常見的情緒吧！

生命的微笑力量—快樂：

我們對快樂與開心的想像，似乎就像是大多 emoji 所呈現的，瞪大亮堂的雙眼，嘴角上揚並微笑，如果搭配上音效，耳邊應該就會傳來連串不斷的笑聲。快樂與喜悅出現在我們感覺生活中的許多美好時刻，像是吃到好吃的食物、與好友一起遊戲、獲得期盼已久的禮物、達成一個不容易的挑戰，或是單純的與自己最重要的人一同度過一個舒適的下午等，我們也常常希望能把這些幸福、美好的感受延續到生活中的每時每刻。

有時候我們的確會把快樂與幸福連結在一起，就像是童話故事的結局，總會寫上「王子與公主過著幸福、快樂的生活」那樣，也不禁讓人思考，究竟什麼樣的生活叫做幸福、什麼樣的生活能帶來快樂呢？心理學家以「主觀幸福感」這個詞彙來描繪這個現象，也就是當一個人認為自己的生活過得快樂、滿足、美好，那麼他就具有較高的主觀幸福感。在許多心理學研究中也指出，擁有較高主觀幸福感的人，其對生活與婚姻的滿意度較高；主觀幸福感的程度也與當事人的壓力、焦慮等指標有關聯。

由此可知，我們可以透過決定自己是否在當前的生活中感受到快樂與幸福，來影響我們的生心理各項指標，若能夠適度的調整我們對於生活的眼光及看法，相信也能帶給自己更愉悅、更有意義的大學生活。

最具動能的情緒—生氣：

談到生氣，最有代表性的應當就屬電影腦筋急轉彎當中，滿身通紅、怒火中燒的怒怒，十分生動的描繪了我們生氣時心中滿滿那股波濤洶湧、澎湃不已的「火」，鮮明的紅色也象徵著我們有時會因為這股心中怒火而不顧一切後果，只想要盡情發洩的一種血氣。

生氣與憤怒作為情緒中，具有十足動能的代表，常推著我們做出許多超乎自己想像的舉動，甚至也會覺得生氣時的自己變得格外勇敢，由此也可見，情緒對於我們行為和自我概念的影響之大。

而我們是如何感覺或意識到自己生氣的情緒呢？舉例來說，當你在學期間的某一天下午，一個人在宿舍房間內滑 IG，偶然在一則限時動態裡發現好幾個平常要好的同學，竟然相約跑到海邊玩而沒有找你，這時你胸中如同升起一團火球，想要立刻傳訊息質問他們為什麼沒有揪你，要是沒有一個好的解釋，肯定要狂噴他們一頓來抒發你心中的憤怒。

大多數人都能對於這種「怎麼沒揪我」、「都偷偷來」的情景感同身受，或許也曾因為類似的原因，憤而與朋友大吵一架。但讓我們再仔細的去揣摩例子中的情緒，除了在得知朋友們私自出遊當下的生氣外，或許也感受到了像是沒有被邀請的「失望」、是否真的是朋友的「懷疑」等，似乎也反映了，在生氣的情緒底下，還隱藏了我們許多更深層、更複雜的情緒，若我們單純以處理生氣的方法來應對類似的事件，或許就沒辦法真的好好的跨越這個事件對自己的影響，這也提醒了我們，在未來應對生氣的感覺時，也能再多花一些心思與時間去咀嚼，在生氣底下還隱藏著哪些值得我們深入反思的情緒。

低落的灰色時刻—難過：

提到難過，你會連結到什麼經驗呢？對有些人來說，可能會聯想到不如預期的學業表現，有些人會想到不被認同的挫敗，有些人則會連結到關係的結束與告別，當事物的發展不如我們所預期，或是發生的結果讓我們無力改變時，總會有一股難過的感覺湧上心頭，有些時候難過會持續好幾天，也有時候可以難過上好

幾個月，難過與悲傷是種能持續較長時間的情緒。

而每個人都有自己表達難過的方式，有些人會選擇在房間好好的大哭一場，讓自己深度的沉浸在這難過的氛圍中；有些人會跟好朋友一起聚餐小酌，席間豪邁暢飲時讓難過的心境也跟著一口一口飲下肚；也有些人會繼續一如往常的過著生活，只是在某些瞬間如同定格一般停下來，靜靜的感受無聲的難過。每個人都有表達自己情緒的方法，或許形式並不那麼重要，更核心的是，我們了解了自己當下身處的情緒，也用適合自己的方式來慢慢消化與度過生命中的苦甜時刻。

結語：

人類的情緒其實非常複雜，被心理學領域討論的情緒便高達數百種，像是生氣、盛怒、暴怒就有不同的細膩層次，而情緒有時也像是洋蔥一樣，在表層呈現出來的情緒，有時並不是我們真實內在深有所感，或造成我們深受影響的情緒，往往需要透過一層一層的探索、一層一層的理解消化，才能找到那真實且核心的感受，所以情緒是複雜、隱藏的，當你能夠接觸到最真實的情緒，也才能好好照顧它，不僅幫助我們從一段波折的情緒之旅中慢慢平復，也能夠透過情緒更認識我們自己。