

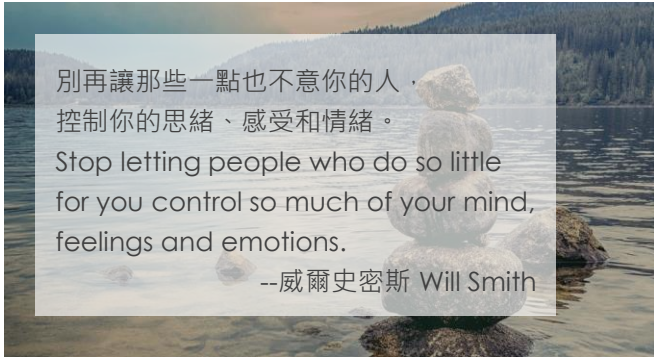
心靈快報

台北銘傳大學前程規劃處

110學年第一學期

| 2021/11/22—11/26

| ISSUE 5



別再讓那些一點也不意你的人，
控制你的思緒、感受和情緒。
Stop letting people who do so little
for you control so much of your mind,
feelings and emotions.

--威爾史密斯 Will Smith



諮商中心“伴侶會談”服務

「我們很喜歡彼此、想溝通，但常常大吵，真的好累」
「我常覺得不自由／沒安全感...開始考慮是不是要放棄關係」
「我有想過我們是不是需要伴侶諮商，但他／她每次都說要去你自己去...」這樣的描述有些熟悉？
諮商中心的「伴侶會談」可以提供協助。想瞭解「伴侶會談」能做什麼、如何預約，詳情請見：

<https://eform.mcu.edu.tw/node/2054>

| 活動快訊 |

【即日起至12/30】110-1 就職力檢核: Moodle課程報名

課程結束前於Moodle平台觀看至少六部就職力相關影片，並完成觀後問卷，即可通過十力教育—就職力檢核。

報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2678>



@本校Moodle | 聯絡人：何采珈老師(#2268)



| 好文共賞 |

動不動就暴怒？練習情緒調節 降低關係傷害

以下3點有助於讓容易暴怒的人練習調節情緒，降低它的反應強度：

〈方法1〉定時梳理情緒

情緒就像頭髮，需要悉心照顧和梳理。即使平時很清楚「亂發脾氣不能解決問題」、「再這樣愛亂爆氣，沒有人受得了」，但在理智快斷線的當下，許多人還是難以自制。有些人雖然爆點較低，在遇到特定的壓力刺激或爭吵時容易情緒激動，卻不一定會出現暴虐行為。夏天到了，當發現自己動怒的頻率變高，或是易與伴侶針鋒相對、情緒的波動起伏較大，除了多運動，以心情日記或畫畫來梳理心緒，或滿腹怨氣時打打枕頭也是不錯的方式，較不會傷害或嚇到身旁的人。

〈方法2〉不過度壓抑情緒

容易「突然抓狂」的人，除了本身的人格特質可能較神經質或出於某些生理因素，也可能因為長期個性壓抑、不太懂得紓壓，所以一受刺激，情緒的反應便很強烈。憤怒或焦慮，就像傷心或開心一樣，都是情緒的一部分，但人們對於怒氣，卻常有極負面的看法，容易刻意忽略。長期藏抑怒氣會侵蝕心理健康；習慣壓抑或害怕衝突的人，需要試著接受「偶爾發怒是自然並且健康的」。承認生氣也是一種情緒，較不會那麼害怕它，可以進一步管理它。若一時還不習慣在伴侶面前顯露脆弱，可透過心理諮商練習將心中的煩惱、恐懼、怨怒或委屈表達出來。

〈方法3〉合宜看待自己

無論更深去探觸自我或面對脆弱都需要很大的勇氣。如果是因為自我狀態不太穩定（容易自我懷疑）或過往的某些來自家庭的傷害在作怪而易怒，除了尋求專業的療愈協助，更重要的是要擁抱自己的不完美，合宜看待自己，不再不斷放大自己或伴侶的不足。

對許多人來說，學習愛與被愛，和控制脾氣（不那麼像個刺蝟）是個大功課。盛怒中的人，多半都以自己的感受為主，總認為對方應該先改變。如果不能好好面對個人的情緒困擾或舊傷，很容易為自己過激的反應找理由。想做些改變卻不知道該從何著手？或許，可以從「願意換個方式表達生氣」開始。一旦對於自己的內在狀態有更多的覺察，更看得見自己的好、喜歡自己，世界和心情或許也會變得更美麗。