# 認識情緒

## 一、情緒是什麼？

情緒是藉客觀的人、事、物與你的互動，激起的一種情感的反應，有時更會涉及過去許多經驗轉移或扭曲等情緒的迴響。

## 二、情緒那裡來？

1. 神是一位有位格、性情及情感的神，我們是按其形象而造的。
2. 神會表達祂的情緒 (例如詩篇 7:11，神是天天向惡人發怒的神)。
3. 神的情緒是豐富的，例如神是忌邪的神 (出埃及記 20:5，「忌邪」=「嫉妒」)；神是充滿愛的神，神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給世人 (約翰福音 3:16)；神也喜悅祂的子民 (以賽亞書 62：5)。

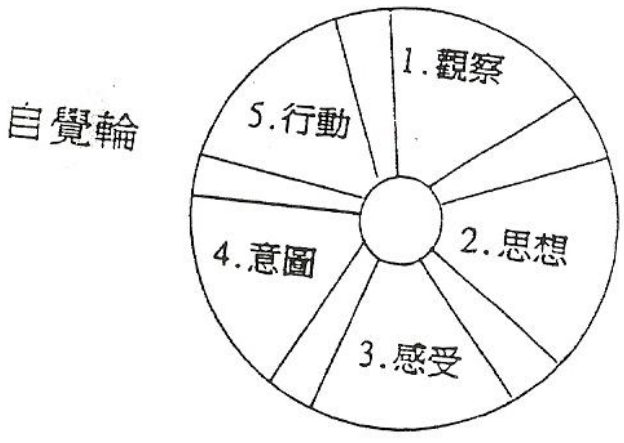
## 三、為何我們並不了解情緒這東西

1. 沒有得到鼓勵。
2. 害怕別人知道自己太多。
3. 不認識自己的感受。

## 四、認識及處理情緒的方法

1. 自覺輪

「自覺輪」可用來協助認識及接納自己的情緒。



2. 理性情緒行為治療法 (Rational Emotive Behavioural Therapy) 的應用

- 又稱 ABC 理論 〈**A**ctivating event, **B**eliefs, **C**onsequence〉

- 例：

| **A** | **B** | **C** |
|---|---|---|
| 〈引發事件〉 | 〈信念、價值觀〉 | 〈後果〉 |
| 給好朋友罵 | 1. 我得罪了他 | 1. 疑惑、氣憤、抱歉 |
| | 2. 他心情不好 | 2. 關懷、憐憫、同情 |

3. 自我深層的檢視：情緒與我的關係

3.1 情緒沒有好壞之分，只有對象的對錯。

3.2 情緒是可控制，而不是絕對地受情緒控制。

3.3 情緒是我內心情況與現在情景的交互作用中的訊號燈，它是真實的，卻不真確。

3.4 沒有人可以激怒一個決定不生氣的人。

3.5 透過情緒呈現，可以更深入的認識自己 -- 自我輔導的模式：

a. 觸摸自己的感覺，發現這是一種怎樣的情緒。

b. 找出這情緒是與某事發生之後或某行動後有關，並承認自己已受刺激。

c. 詢問自己為甚麼「別人如此表現我就會如此反應」？等候答案。

d. 檢查答案的歸咎對象是自己嗎？

e. 若不是，可再跟自己對話，「別人有自由作這作那」，我為甚麼一定要如此反應？直至答案的歸咎責任是自己，或是發現與一件往事有關，你就可看到自己內在的真實情況。

舉例一：與往事有關。 舉例二：與自卑有關

**總結：** 情緒管理 =了解 + 接納 + 轉化 + 適當表達。