

认识情绪

一、情绪是什么？

情绪是藉客观的人、事、物与你的互动，激起的一种情感的反应，有时更会涉及过去许多经验转移或扭曲等情绪的回响

二、情绪那里来？

1. 神是一位有位格、性情及情感的神，我们是按其形象而造的。
2. 神会表达祂的情绪 (例如诗 7:11, 神是天天向恶人发怒的神)。
3. 神的情绪是丰富的，例如神是忌邪的神 (出 20:5, 「忌邪」=「嫉妒」)；神是充满爱的神，神爱世人，甚至将祂的独生子赐给世人 (约 3:16)；神也喜悦祂的子民 (赛 62: 5)。

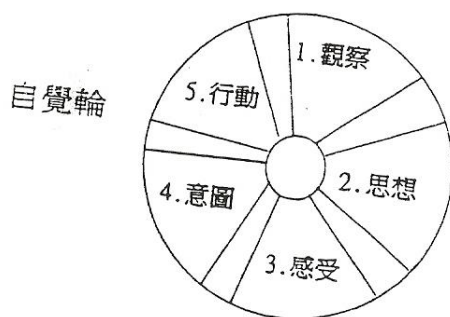
三、为何我们并不了解情绪这东西

1. 没有得到鼓励
2. 害怕别人知道自己太多
3. 不认识自己的感受

四、认识及处理情绪的方法

1. 自觉轮

「自觉轮」可用来协助认识及接纳自己的情绪



2. 理性情绪行为治疗法 (Rational Emotive Behavioural Therapy) 的应用

- 又称 ABC 理论 〈Activating event, Beliefs, Consequence〉
- 例：

<u>A</u> 〈引发事件〉	<u>B</u> 〈信念、价值观〉	<u>C</u> 〈后果〉
给好朋友骂	1. 我得罪了他 2. 他心情不好	1. 疑惑、气愤、抱歉 2. 关怀、怜悯、同情

3. 自我深层的检视：情绪与我的关系

3.1 情绪没有好坏之分，只有对象的对错。

3.2 情绪是可控制，而不是绝对地受情绪控制。

3.3 情绪是我内心情况与现在情景的交互作用中的讯号灯，它是真实的，却不真确。

3.4 没有人可以激怒一个决定不生气的人。

3.5 透过情绪呈现，可以更深入的认识自己 -- 自我辅导的模式：

a. 触摸自己的感觉，发现这是一种怎样的情绪

b. 找出这情绪是与某事发生之后或某行动后有关，并承认自己已受刺激

c. 询问自己为甚么「别人如此表现我就会如此反应」？等候答案

d. 检查答案的归咎对象是自己吗？

e. 若不是，可再跟自己对话，「别人有自由作这作那」，我为甚么一定要如此反应？直至答案的归咎责任是自己，或是发现与一件往事有关，你就可看到自己内在的真实情况。

举例一：与往事有关。 举例二：与自卑有关

总结： 情绪管理 = 了解 + 接纳 + 转化 + 适当表达