

別讓情緒控制 你的人生

社交技巧與情緒調節團體系列

BE THE MASTER OF YOUR EMOTIONS

PART 01

重新定義「情緒」

| 情緒是什麼？

它是訊號

情緒是大腦發給你的簡訊，提醒你環境中發生了重要的事。它沒有好壞，只有它想傳遞的資訊。

它不是你

你可以感受到「憤怒」，但不代表你就是一個「憤怒的人」。學會觀察情緒，而不是被情緒定義。

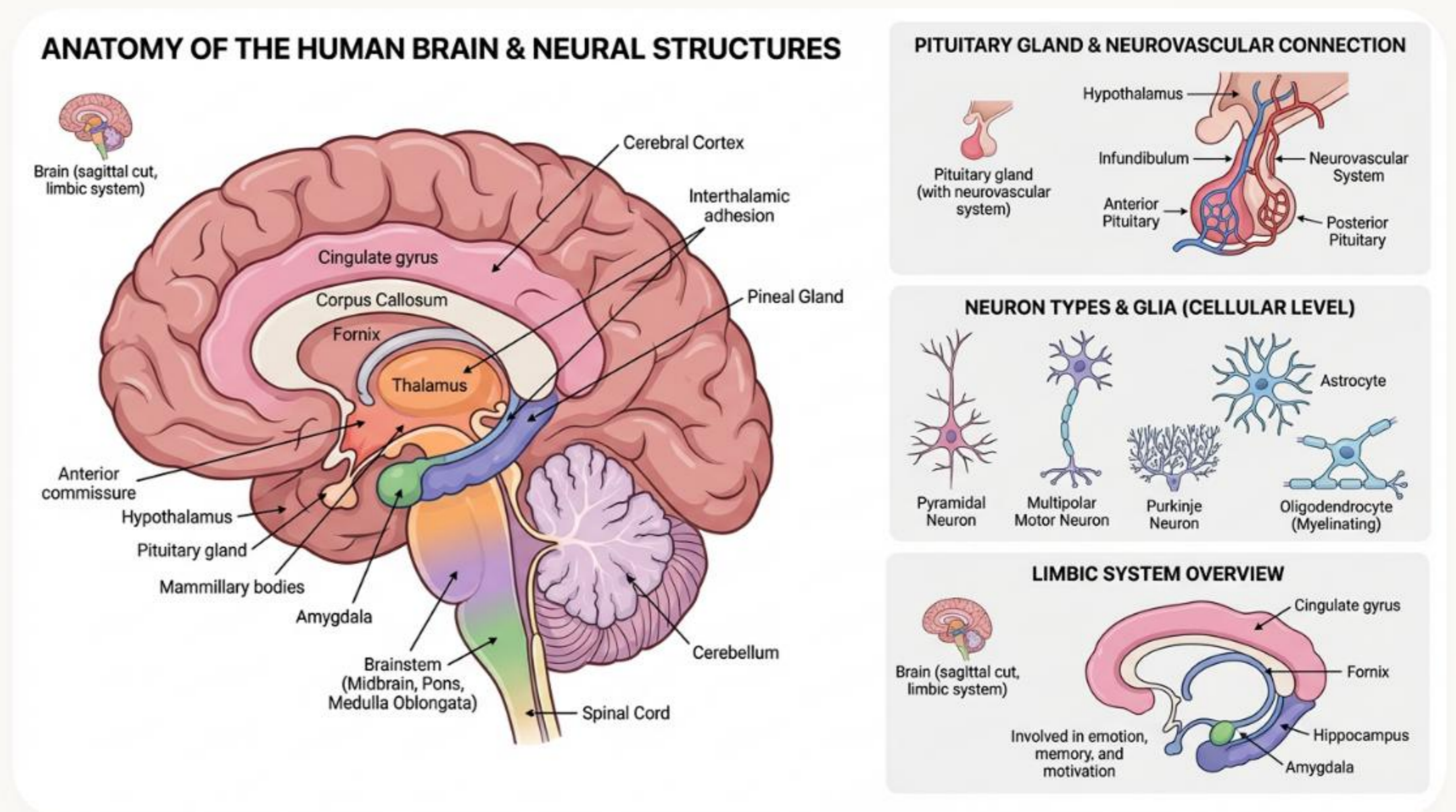
當大腦被「劫持」時

杏仁核劫持 (Amygdala Hijack)

當我們感受到威脅時，大腦的情緒中心（杏仁核）會瞬間接管一切，切斷負責理性的前額葉皮質。

⚡ 反應速度極快（戰或逃）

🔒 理智在此時暫時斷線



情緒的生理半衰期

90s





90 秒規則

為什麼我們會生氣一整天？

科學研究發現，一個情緒從觸發到生理物質在血液中消散，只需要 90 秒。

如果 90 秒後情緒還在，那是因為我們的思維不斷在給情緒「餵食」燃料。

| 常見的社交情緒挑戰

-  防衛機制：被批評時立刻反擊，而非傾聽。
-  社交焦慮：過度在意他人眼光，導致身體僵硬。
-  憤怒爆發：因小事失控，事後感到後悔。
-  情感壓抑：為了和諧而隱忍，最終導致心理疲勞。

PART 02

當下的覺察練習



| 練習 1：身體掃描 (3 Mins)

情緒最先出現在身體裡。請閉上眼，感受現在的你：

肩膀是否緊繃？

呼吸是深還是淺？

胃部是否有壓迫感？

「覺察，是改變的起點。」

 Calm water ripples

辨識情緒的層次



表情

覺察臉部肌肉的微小變化，例如皺眉或緊咬牙關。



體感

注意心跳加快、手心出汗或胸口悶塞的感覺。



思維

注意到大腦裡正在播放的負面腳本或評論。

「在刺激與反應之間，有一個空間；在那空間裡，我們有選擇權。」

— 維克多·弗蘭克 (Viktor Frankl)

PART 03

為情緒創造空間



暫停的力量

當刺激發生時，我們的第一反應通常是「反射性的」。

「暫停」並不是壓抑，而是為你的理智爭取回歸的時間。只要 3 秒鐘的呼吸，大腦的化學平衡就會開始改變。



| 練習 2：盒子呼吸法 (5 Mins)

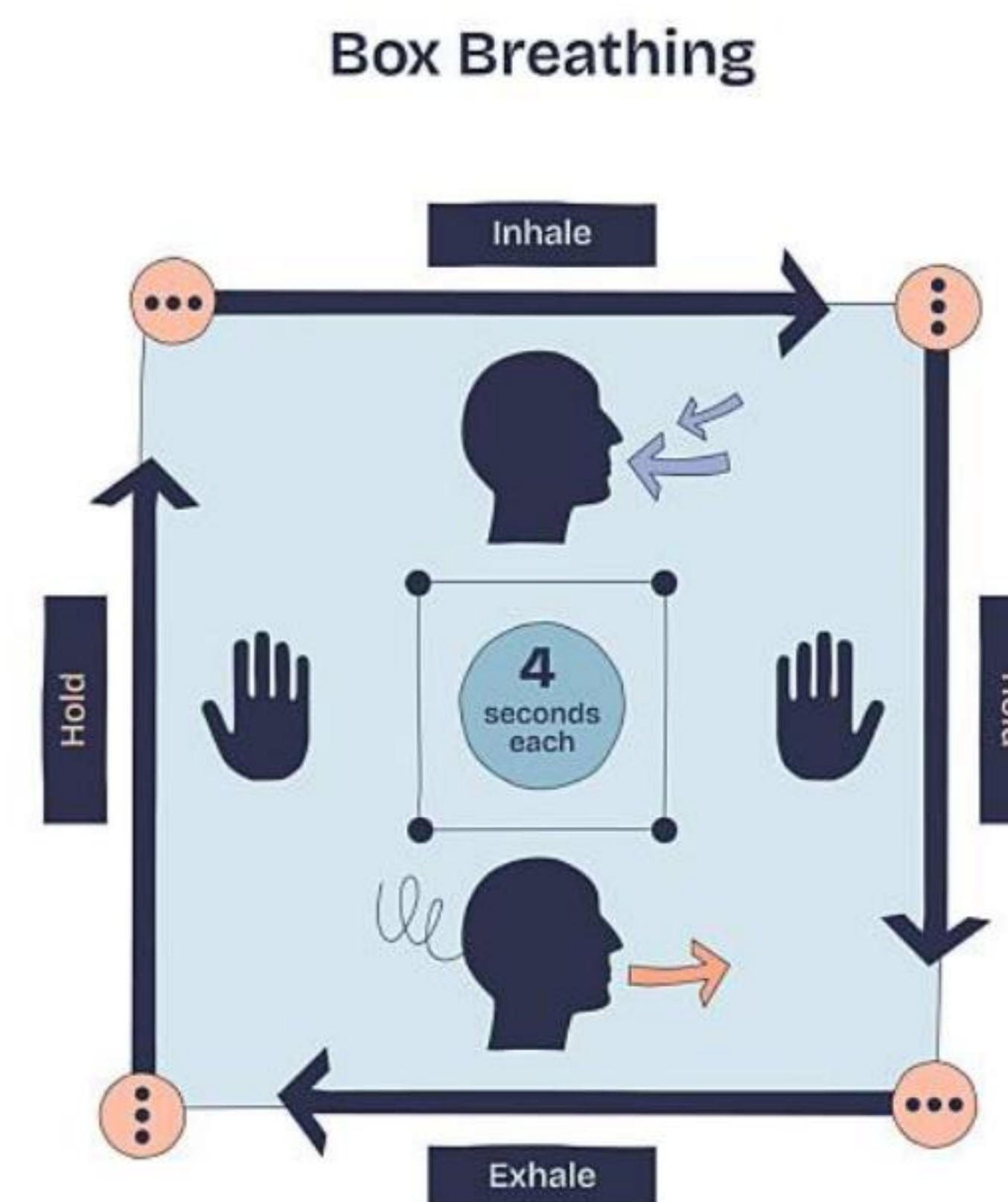
這是海豹部隊也在使用的壓力調節法：

吸氣 4 秒：感受空氣進入肺部。





閉氣 4 秒：感受平靜。

吐氣 4 秒：徹底排出壓力。

停頓 4 秒：重複循環。



| 社交衝突中的防護罩

-  慢半拍回話：在開口前，先喝一口水或深呼吸。
-  物理距離：如果感覺要失控，先離開現場 5 分鐘。
-  重複對方的話：確保理解，同時給自己冷靜的緩衝。
-  友善的自我對話：告訴自己「我現在很生氣，這是正常的」。

建立健康的社交邊界



學會說不

當情緒超載時，禮貌地拒絕過多的社交請求。



自我保護

分辨哪些是你的責任，哪些是他人的情緒垃圾。



透明表達

平靜地告訴對方：「我現在需要一點空間。」

PART 04

轉化你的思維腳本

事實 vs. 詮釋

情境 (事實)

負面詮釋 (情緒來源)

客觀重構 (轉化思維)

朋友很久沒回訊息

他一定是在討厭我。

他可能正在忙，稍後會回。

開會時被指正錯誤

他在針對我，想讓我難看。

這個錯誤確實存在，我可以改進。

聚會時有人沒理你

我是一個沒吸引力的人。

對方可能在思考別的事，沒注意到。

練習 3：情緒標籤化

當你為情緒命名時，你就啟動了理性的大腦。試著將「我很慘」轉化為精確的詞：

「我感到被排擠了。」





「我感到有點委屈。」

「我感到壓力很大。」

Name it to Tame it. (命其名而治其身)



| 重新設定你的情緒腳本

-  把「必須」換成「希望」：「他必須對我好」→「我希望他能理解我」。
-  尋找亮點：在不順心的一天中，找出三件微小的幸運。
-  成長心態：把社交失敗視為練習社交技巧的實驗場。
-  自我慈悲：像對待好朋友一樣，對待情緒崩潰時的自己。

冷靜的黃金法則

6s

6 秒原則

給大腦一點時間

當你想衝動反擊或逃跑時，請在心裡從 1 數到 6。

這 6 秒鐘可以讓化學物質的脈衝稍微減弱，讓你的前額葉（理性中心）重新奪回控制權。

PART 05

社交實踐與應用

| 非暴力溝通：情緒表達



觀察

不帶評論地描述發生的事實。



感受

誠實表達內心的情緒，而非指責。



請求

提出具體、正向的行動要求。

應對他人的情緒風暴

先接住情緒

「我看得出來你現在很沮喪。」單純的確認與同理，就能大幅降溫衝突。

保持自我中心

別人的憤怒是他們的選擇。保持你的平靜，就是對局勢最好的掌控。

每日練習清單

●
早晨：設定意圖

今天我想以什麼樣的情緒狀態面對他人？

●
日間：微暫停

在每次社交互動後，做一次深呼吸。

●
衝突時：6秒原則

數到6，再決定要如何反應。

●
睡前：情緒複盤

今天什麼事引發了我的情緒？我學到了什麼？



提問與交流

情緒是你的僕人，而不是你的主人。

感謝大家今天的參與

