

乘風破浪 主宰情緒

情緒猶如海浪，
你不能停止浪潮迭起……



但你可以學習衝浪，去選擇
如何與這些想法和情緒互動。

在成為得心應手的衝浪手前，或許你會跌入海浪中好幾次，或許會以為再也站不起身來…
其實，每一次的學習平衡，都會更瞭解海的波瀾，即便大浪衝擊痛苦，小浪緊張不安，只要
抓到節奏、隨著起落學習共處，終可以看到平靜的海平面。

當你的情緒海浪變成海嘯 別忘了還有這些地方讓你排解釋放：



1925
安心專線



心快活平台
「兒少心理健康及
輔導諮商資源」



各縣市社區
心理諮商服務

成為心情衝浪的高手。



衛生福利部

本經費使用菸品健康福利捐

廣告



情緒如同一波波的海浪，為我們捎來自己內心深處的訊息。

當你越想忽略、壓抑時，情緒就越會侵襲你；當你被情緒侵襲、越想逃避，情緒海浪就越大。當情緒海浪來臨時，最需要的是疏通，而不是搭建防波堤。防波堤越多，情緒海浪的撞擊力道就越大。每一次來襲的情緒海浪都藏著好多個小情緒，錯綜複雜、相互延伸，都需要細細理解。

5方法因應情緒海浪



安全宣洩情緒

埋頭在枕頭裡吼叫、關起門大哭一場、隨著音樂歌唱，叫累了、哭累了、唱啞了就休息一下，將情緒海浪的能量釋放出來，不壓抑的宣洩一場。



關掉過多刺激

過多的刺激容易引發煩躁，在被情緒海浪淹沒前，試著將光線調暗、電視關掉、手機開啓勿擾模式，讓干擾和刺激減少。



深呼吸讓自己放鬆

專注於自己的呼吸，吸氣四秒、憋氣四秒、吐氣四秒，反覆練習讓思緒回到當下。



與自己對話

可以透過自由書寫、隨手塗鴉、寫日記等方式與自己內心連結，沉澱脆弱的情緒。



找信任的人聊聊

有些人覺得「說了也沒用」，但語言是有力量的，透過與信任的人對話，能更清楚自己的想法，也可以有新的理解角度。

在情緒海浪中站穩腳步。



衛生福利部

本經費使用菸品健康福利捐

廣告



小事也會有大情緒



青春期的孩子處於自我認同能力學習及價值觀建立的階段，面對課業、外表、人際等問題時，可能會產生不安的情緒，而出現強烈的情緒反應、容易沒耐心、與父母對立等。

與青少年建立
良好的溝通方式

4不4要



不強硬控制，
要鼓勵表達

青少年時期的孩子較敏感，情緒起伏大，當他們情緒來的時候，強硬要求自制、恢復平穩，反而對心理健康不利。可以鼓勵他們表達，即使只是輕微波動的心情，也不要忽視，用「事情+心情」的說法，幫他們說出內心真實感受，能提早預防壓抑過多的情緒突然潰堤。



不聚焦過錯，
要指出善意

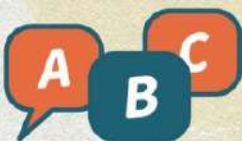
青少年時期，孩子容易因自我要求高、狀況不如意而產生情緒，也會在出現狀況的時候，因自尊心而看起來蠻不在乎、吊兒啞當。家長在跟青少年情緒相處時，與其強調問題與期待解決改善，不如幫助他們看到自己的善意與優點。

不太快建議，
要提供選擇

青少年時期的發展任務是尋找自我，因此很需要自主權，他們的許多決定跟反應彷彿都在表達「你不能強迫我」。家長在孩子遇到難題、情緒波動時，與其一直說教、提出建議與解決辦法，可以提供他們選擇，問問孩子「需要我幫忙嗎？」「需要我做什麼？」「希望我怎麼幫你？」

不只看壞心情，
要創造好心情

青少年時期，情緒波動較極端，有時候顯得壓抑抗拒，有時候又很情緒化，往往親子間被困在壞心情當中，每次相處討論都圍繞著不高興的話題。其實，好心情是最佳免疫力，當生活中親子間能共創更多好心情與好事情，也就不需要擔心壞心情的破壞囉。



成為情緒海浪最溫暖的避風港。



衛生福利部

本經費使用於品健康福利捐

廣告