

情緒象限

三和國中輔導抱報

114-1 NO.8 12月30日出刊

X-Y軸的情緒地圖

在生活中，我們常常會有各種情緒，但情緒其實是可以「被理解」的。科學家發現，情緒可以用「情緒X-Y軸」來整理。X軸代表情緒能量，也就是感覺的強度，從輕微到強烈。Y軸代表情緒樣態，分成正向和負向。比如「平靜」是能量小、正向的情緒，「興奮」是能量大、正向的情緒；「失望」是能量小、負向的情緒，「憤怒」則是能量大、負向的情緒。透過這樣的方式，我們可以更清楚知道自己現在的感受，理解身體與大腦正在發生什麼事，並學習用更好的方法照顧自己的情緒。

「情緒小秘訣」

當情緒太大的時候，可以照以下方式這樣做。當你發情緒變得很強烈時，先停一下，照下列順序試試看：

- 慢慢深呼吸，吸氣吐氣都放慢。
- 喝一杯水，提醒自己現在是安全的。
- 閉上眼睛，心裡從二十慢慢倒數到一，轉移注意力。
- 回想上一次吃到美味食物的畫面，讓心情降溫。

情緒X-Y軸有獎徵答

請寫下你的班級、座號、姓名，並回答下列兩個問題，於1月9日前投入輔導處「輔導抱報有獎徵答投稿箱」。

【第一題】當你的情緒卡在第四象限（情緒很強烈，又是負向感受）時，你可能會出現哪些情緒？請寫出一到兩種。

【第二題】當出現這些情緒時，你覺得可以做哪些活動，幫助情緒慢慢降下來？請寫出一到兩個你願意嘗試的方法。

輔導處許哲豪老師撰文

參考台大心理系梁庚辰教授出版《心理學身體心靈與文化的整合》

