

做一個出色的「情緒系統」管理員

我曾經接觸過一位全職照顧孩子的媽媽，她聰明、美麗、分析能力很強。她說話時溫文儒雅，態度從容，怎也想不到她來與我見面的原因是與情緒控制問題有關。

這位媽媽的孩子今年四歲，他患有整體發展遲緩的問題。媽媽形容自己在訓練孩子時有如一場戰爭，因為她是個對孩子有要求的人，經常花盡心思訓練孩子。但當孩子表現得不合作時，她的無名火便自然冒起，人也變得失控，經常按捺不住情緒而打孩子一頓，結果弄致兩敗俱傷。孩子哭了，媽媽的心也難過。媽媽也被自己一反常態的情緒表現嚇了一跳，覺得長此下去不是辦法，害怕影響母子關係之餘，亦令孩子抗拒學習。於是，她來到我這裡，想認識怎樣去「管理」自己的情緒。

認識「情緒系統」

要好好管理自己的情緒，首要要了解它的基本運作。從字面來看，「情緒」已包含了「心情」和「思緒」兩個重要的字眼。

「思緒」即是想法，我們的想法直接帶動我們的心情，例如認為雀鳥的叫聲悅耳的人心情會輕鬆愉快；相反，認為雀鳥的叫聲吵耳的人會感到煩擾不悅。所以，當媽媽認為孩子不聽話、白費她的一片苦心時，她感到生氣與失望是不難理解的。可知道我們的想法不單引發我們的心情，亦會影響我們下一步的行動，如前文生氣的媽媽選擇了體罰孩子，結果令雙方也受到傷害。可見我們對事情的想法可帶來既深且遠的後果。

做自己心靈的管理員

認識了「情緒系統」的基本運作後，我們就可以嘗試做自己「情緒系統」的管理員了。

管理員是一座樓房內維持正常運作的關鍵人物。他/她熟識樓房內的環境，並會定時巡邏樓宇，留意各系統顯示板的情況。而我們的身體，就好比一座獨立的樓房，要保持身心正常運作，我們便要留意自己身體及情緒的警號。一些身體上的反應，例如體溫上升、心跳加速、手腳抖震、失眠、胃口改變等，都有可能是情緒波動的訊號，絕對不容忽視！

當系統的顯示板指出樓房內系統不正常時，管理員會客觀分析問題所在，然後決定下一步行動。同樣，我們須冷靜分析引起我們情緒波動的「想法」，才可以對症下藥。

冷靜心法

過去的經驗讓我們知道，當負面情緒（如緊張、不安、憤怒等）湧現時，我們的思緒會變得混亂，難以集中精神去客觀分析事件。因此，如果能夠未雨綢繆，預早認識及練習冷靜情緒的方法，當情緒起波動時，便可有效地發揮冷靜的作用了。

招數一 離開現場

在一般的情況下，我們的情緒是受著環境裡的人和事所影響的，要避免再受環境事物的刺激，我們可以選擇暫時離開現場。例如媽媽在客廳中教孩子做功課時，孩子表現得不合作，並在發脾氣，媽媽可暫時走到廚房，避免與孩子接觸，受他的行為影響，繼而喝杯冰水，以紓緩情緒及分散自己的注意力。

招數二 腹式呼吸法

長期練習腹式呼吸法（又名：橫隔膜呼吸法），可以增加肺容量及鬆弛神經。在生氣或緊張時加以應用，更可有效地平復心情。

步驟：

- 端坐或躺下
- 放鬆，閉上眼睛，將注意力集中在呼吸之上
- 用鼻慢慢地吸氣，感覺腹部隨之漲起
- 稍為含著這口氣，心中數 1-2-3，然後慢慢呼出
- 心中叫自己放鬆
- 重覆上述程序 10-12 次

我們可於每天抽時間練習腹式呼吸法，當熟習後，在情緒起伏時便可即時採用，冷靜情緒。

客觀分析事情

大家可有發現，當問題出現之際，心中的想法往往是負面的。例如當孩子做功課時不集中，我們即時的想想法是認為他懶惰、心散、不盡力等等。這些負面的想法總是自自然然地跑了出來，這主要是由於過往不愉快的經驗所致，使我們習慣以負面的角度去看問題。

所以，當心存負面的想法時，我們的情緒亦會變差。要做個「情緒管理員」，我們便要改變多年來以負面角度去看問題的習慣，學習從多方面去客觀分析事物，例如：以致孩子失去興趣做功課的原因，會否是由於孩子太累？功課太深？或太長時間做同一份功課呢……？

凡事總會有其他可能性的，我們要避免被負面情緒矇閉雙眼，不要總想著負面的事，要多想想：「除此之外，還有什麼可能性呢？」

針對問題 加以處理

經過冷靜分析後，我們便須正視及解決問題。輕微的問題，管理員可以獨自處理。但請緊記，管理員並非「萬能俠」，當遇到複雜的問題時，他/她也須要向外尋求協助的。因此，作為「情緒管理員」，除了要認識處理情緒的基本功外，當遇到棘手的情緒問題時，也要懂得尋找專業的心理輔導員幫助。

看過以上的介紹後，是否覺得原來當一個管理員也不容易呢！但我深信，經過不斷的嘗試及練習後，我們將會更懂得駕馭自己的情緒，做個出色的「情緒管理員」。

摘自：協康會

撰寫：梁秀華（協康會臨床心理學家）