

# 單元二簡介：調節情緒

本單元旨在讓學生認識情緒的基本概念、調節強烈情緒的方法，及善待自己的重要性。

## 認識情緒的基本概念

根據美國心理學家Marsha Linehan提出的辯證行為治療 (Dialectical Behavior Therapy, DBT) 理論<sup>1</sup>，情緒有三大功能。第一，情緒能組織及推動行為，幫助我們克服障礙，例如在應對危險和威脅時，提供自我保護的反應；第二，情緒帶動臉部表情、肢體語言，幫助我們與人溝通、傳遞訊息並影響他人。第三，情緒幫助我們與自己溝通，覺察自己內心的感受，讓我們理解關於該情景的重要資訊。

掌握調節情緒之前，首先要學習觀察自己的情緒和描述情緒。美國心理學家Paul Ekman (1971) 指出人有六種基本情緒，包括：快樂、憤怒、悲傷、厭惡、恐懼和驚訝，而不同情緒也有其功能<sup>2</sup>。當人在經歷某種情緒時，如果直接把內心的感受說出來，這個過程有助於情緒的認知和調節。杏仁核 (Amygdala) 是大腦中的「情緒調節中心」，負責管理負面情緒，例如焦慮、急躁和恐懼等。根據研究顯示，運用適當的詞彙形容自己的情緒，是一種內隱的情緒調節策略，可以降低杏仁核等大腦區域的活躍程度，從而緩減負面的情緒<sup>3</sup>。

有大學團隊曾經進行一項實驗。他們邀請一班本來就害怕蜘蛛的參加者，觀察並觸摸一隻放在箱裏的大蜘蛛。研究員使用皮膚電導反應來客觀量度參與者的害怕程度（害怕程度越高，反應越強）。結果發現一星期後，運用適當的詞彙形容自己的情緒並描述背後經歷及原因的參加者（例：「我**覺得**好驚，**因為**我怕隻蜘蛛會咬我」），對蜘蛛的害怕程度顯著下降<sup>4</sup>。為了更準確地運用適當的詞彙形容自己的情緒，我們需要意識到情緒是帶有不同強度的。能根據自己的情緒狀況和強度，選擇合適的情緒詞彙作描述，是調節情緒的關鍵。

## 認識調節強烈情緒的步驟

情緒的存在原本是為要提醒我們當刻的狀態和需要，促使我們作出合適的反應和行動。當出現強烈的情緒時，我們的反應傾向由大腦的杏仁核主導，腦內杏仁核會響起警號，啟動一連串反應，包括：心跳加速、肌肉繃緊、呼吸急速等，而大腦中幫助判斷、分析和作出理性決定的前額葉皮層就好像「斷了線」一樣，未能如常地作理性思考。所以在強烈情緒下，我們做的行為未必是最有智慧的決

定。這些行為不但未必能幫助我們解決問題，往往會令事情變得更差，甚至產生其他問題，所以我們需要學習如何去應對及調節強烈情緒，讓我們不致被情緒主導，做出令事情惡化的反應。

因為情緒有其重要功能，所以情緒調節的目標在於減少情緒帶來的痛苦，避免強烈情緒主導行為，而非擺脫情緒。調節強烈情緒的技巧可幫助我們改變情緒反應、管理極端情緒及面對痛苦，讓我們將強烈情緒減輕到可控的程度。本教材以「停、問、動」三個步驟，引導學生以此幫助自己檢視當下的狀態及調節情緒。這三個步驟讓我們不會因為強烈情緒做出衝動行為而令事情惡化，也能讓我們有時間恢復理性思考，找更合適的時機去解決問題。

- 停 — 當我們覺察到身體出現心跳加速、肌肉繃緊、呼吸急速等反應時，在心裡大聲說出「停一停」。
- 問 — 提問自己當下的情緒和想法。運用適當的詞彙形容自己的情緒是調節情緒的重要步驟，說出情緒和背後原因有助我們安撫大腦中的杏仁核。
- 動 — 嘗試找出合適的情緒調節方法，把情緒的強度減輕，如「轉移注意力」、「五感」情緒安撫技巧等。

#### (1) 轉移注意力

「轉移注意力」是短暫應對強烈情緒的方法。多項研究均發現暫時減少跟觸發強烈情緒的觸發物（即相關的人、事或物）接觸，會有效提升大腦腹內側前額葉皮質的活動，它是用作調節和穩定情緒的區域<sup>5</sup>。同時「轉移注意力」可減輕大腦杏仁核的過度反應，避免進一步激發負面情緒，有助減低進行衝動行為的意欲。學生在本節將會學習到三個「轉移注意力」的方法，包括「轉吓活動」、「轉吓腦袋」和「轉吓環境」。這些方法能幫助我們心理上暫時與困擾分隔。當我們的情緒達到強烈的程度，腦袋沒有辦法作出理性分析時，可以嘗試「轉移注意力」，讓我們暫時冷靜，不被衝動行為主導，而做出一些令人後悔的事情。

#### (2) 「五感」情緒安撫技巧

當面對困難時，有時候痛苦是無可避免的。因此，辨證行為治療亦提倡強化個人對面對痛苦的承受力，以溫柔和體諒的心安撫自己的情緒<sup>6</sup>。「五感」情緒安撫技巧教導學生透過五個感官系統（包括：視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺），做一些能夠喚起放鬆感覺和愛惜自己的活動，讓強烈的情緒得以釋放，建立自己的復原力，讓痛苦變得比較容易忍受。

「轉移注意力」及「五感」情緒安撫技巧可以把情緒的強度減輕，讓我們暫時減輕情緒受影響。然而，我們需要知道，這些方法並不能改善問題。長遠來說學習解決難題的技巧，仍是非常重要的。

## 學習自我關懷的方法

生活中我們會有比較脆弱的時候，例如身體出現健康問題或遇到困難、失敗等壓力事件時，我們更容易受情緒影響，亦會對觸發情緒的觸發物比較敏感<sup>7</sup>。長遠而言，為提升情緒調節的能力，我們需要學習關懷自己以減少強烈情緒對我們的傷害，並增加我們的復原能力，讓我們能更好地面對日後的挑戰，建立心理韌性。

當我們遇上困難或失敗時，我們會容易進入自我批判的過程，激發腦部的危機系統(Threat System)。自我批評或自我鞭策原本是可以觸發成長的動機，推動我們在不足的地方取得進步，例如：當學習或工作表現未如理想時，自我批判會啟動危機系統，以鞭策我們行動，如反覆練習、請教他人等，但過度的自我批判和鞭策會產生過量的壓力荷爾蒙，令我們陷入自我否定的循環中，對身心造成負面的影響。事實上，除了透過危機系統激發成長動機外，還有另一個系統——安撫系統 (Soothing System)可以幫助我們<sup>8</sup>。實踐自我關懷，能讓我們轉移到一種安全的狀態，產生平和的感受，降低過量壓力荷爾蒙對我們的傷害。

自我關懷的人能在日常以至面對挫敗、失意、困苦或感到不足時，以同理憐憫的心懷對待自己，接納當刻內心的掙扎和有限制。本單元以不同體驗及反思活動，讓學生明白自我關懷的重要性並學習寬待自己的方法。當學生的內心掙扎被理解而感到安穩和安全時，反而更願意再次嘗試和面對新挑戰，這有利於學習和成長。

## 單元二參考資料

1. Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Publications.
2. Ekman, P. (1971). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. *Nebraska Symposium on Motivation*, 19, 207–283.
3. Lieberman, M. (2006). Disruption theory: A neurocognitive model of the self-regulatory benefits of putting feelings into words. *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e633962013-104>
4. Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, 23(10), 1086-1091.
5. Kanske, P., Heissler, J., Schönfelder, S., Bongers, A., and Wessa, M. (2011). How to regulate emotion? Neural networks for reappraisal and distraction. *Cereb. Cortex*, 21(6), 1379–1388. doi: 10.1093/cercor/bhq216
6. 劉珣瑛、吳書儀、張依虹、林誼杰、陳淑欽、周昕韻……林穎（2023）。《辯證行為治療華人經驗的策略與技巧》（第二版）。五南圖書出版股份有限公司。
7. 瑪莎·林納涵（2015）。《DBT®技巧訓練手冊》（上）（下）。江孟蓉、吳茵茵、李佳陵、胡嘉琪及趙恬儀（譯）。台灣：張老師文化。
8. Mindfulness & Clinical Psychology Solutions. (2023, November 3). *The Physiology of Self-Criticism*. <https://mi-psych.com.au/the-physiology-of-self-criticism/>