

心靈捕手-導師電子報第 86 期

是可忍，孰不可忍-情緒到底要忍不忍

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行日期：學輔中心

發行日期：109/11/24

前言

現今大學生大多對自己的情緒很陌生，認為情緒是不能表達、需要克制且會破壞人際關係的。但事實上，壓抑情緒反而會使大學生與自己的情緒隔離，提高憂鬱情緒、焦慮情緒的維持狀態，且不利於身心健康（連健翔，2012）。而董氏基金會的調查研究也指出，台灣約有 18.7% 的大學生有明顯憂鬱情緒（董氏基金會，2012）。在此情況下，若學生們大多不瞭解情緒的意義，且習慣以壓抑的方式處理情緒，則可能會更不利於身心健康。本期電子報將探討情緒的重要性，以及壓抑情緒可能造成的影響，並提供師長面對學生時如何減少學生對於情緒的壓抑。

心靈交流站

一、情緒的意義：

情緒是個體受到刺激時本能性反應的主觀感受，既然存在許久而未被生物演化淘汰掉，那必然有他的意義。以下列舉相關文獻所整理出情緒的各種意涵（曹中璋，2013、Dr.Jonice，2018）：

1. 內心的信號彈：


當我們的身體感冒了，我們會咳嗽、流鼻水，讓我們知道身體生病了。而情緒，就是心理生病的信號彈，告訴我們內心可能受傷了、過載了，需要被好好檢視，以免長期處在不適合的情況下而不自知。

2. 生存、避免危險：

情緒，特別是讓我們難受的情緒，往往會產生身心的激烈反應，讓我們能有力去因應這些狀況。換句話說，就是可以促使人累積能量，盡力維護我們的安危及福祉權益，而得以順利生存下去。

3. 讓我們的生命精彩、豐富：

快樂、愉悅等情緒，是我們追求和嚮往的，在追求正向情緒的過程中，也使我們成長、豐富我們的生命、創造美好的文明和藝術生活。若正向情緒被壓抑，也會讓個體有生命失去色彩、失去意義的感受。



4. 各種常見情緒的功用

情緒	功能
恐懼	要我們逃跑/自保
憤怒	逼迫我們反擊/自我保護
愛	趨使我們關心伴侶、孩子和他人
熱情	趨使我們繁衍下一代、創造和發明
受傷	促使我們改善某個情況
悲傷	讓我們知道自己正在失去中要的東西
厭惡	告訴我們要避開某個東西

以上是常見的情緒及其功用，當我們能夠適切的瞭解情緒，他就可以幫助我們適應環境、順利生存。反之若我們一直去壓抑、否定、誤會這個內建的反饋系統，我們也會降低對自己的覺察以及限制住自身的潛能。

二、華人文化對情緒表達、壓抑的影響：

1. 文化與情緒


江文慈（2012）蒐集諸多文化與情緒關聯之文獻，整理出華人文化與西方文化對於情緒表達的差異。在西方文化中個體普遍重視自主性的展現，相關研究亦認為透過主動且直接的情緒表達，不僅有助於人際關係的發展，對個體的身心健康也有正面的影響。而華人文化則深受儒家思想所影響，崇尚隱忍與含蓄，忌諱直露與張狂，其中最明顯的差異莫過於「忍」及「謙」。

「忍讓」和「謙虛」是華人文化中重要的美德，「忍讓」是化解衝突、獲致和諧的方法，但也意味著壓抑自己的欲望、意見、不滿、生氣、衝動等負面情緒（黃曬莉，1999）。「謙虛」是維持人際和諧、防止評價降低的方法，但也意味著壓抑住自己的喜悅、表達成就、熱情等正向情緒（鄭桃云，2009）。也引申出「小不忍，則亂大謀」、「滿招損，謙受益」等俗語。

受到華人文化影響，我們習慣性認為情緒是不好的、破壞人際和諧的，也容易被貼上「情緒化」的標籤，也因此讓大學生們對情緒大多感到陌生、恐懼且壓抑。

2. 壓抑情緒的影響

壓抑情緒的負面影響包含會消耗個體的認知資源，使社會互動反應性降低、看起來較不友善而且帶有敵意，不僅會引發互動對象的負面評價，更使得對方沒有意願發展進一步的關係。再者，壓抑情緒表現可能會造成個人內在經驗與外在表現不一致，導致對自己有不真實的感覺，有礙人際關係的發展。另外，臨床心理研究也指出長期壓抑情緒表達，不利負向情緒的紓解。負向情緒經驗的累積，是導致心理病理的主要來源，例如憂鬱和焦慮（引自江文慈，2012）。



關於情緒表達的論述，在西方心理學思潮下鼓勵個人表達出內心的情緒感受，有益身心健康；華人文化多注重控制情緒，展現理性成熟，有時令人感到矛盾。然而本文的主旨在於，也許在崇尚壓抑情緒的文化中，有些大學生並未完整的理解情緒的意涵，僅是單純以壓抑的方式處理情緒，失去理解自身情緒及情緒內涵想法的機會，可能進一步影響身心健康，甚至錯失了求救的機會，導致憾事發生。

三、導師們可以怎麼做：

1. 傾聽學生的情緒表達

專注傾聽學生的表達，不給予任何評價，只是積極傾聽和陳述事實，讓學生明白有情緒是很正常的，也接納和允許學生是可以有情緒的。

2. 引導學生自我照顧

當觀察到學生有高壓反應時，可以嘗試引導學生自我照顧。讓學生維持正常的生活作息，尤其在飲食及睡眠上，也可以教導學生嘗試運動、尋找人際支持、外出散步等抒壓放鬆方法。

3. 情緒教育


除了在課堂中進行情緒相關衛教之外，學輔中心每學期都開放班級輔導座談的申請，其中包括情緒相關的輔導座談。歡迎老師們聯繫學輔中心進行申請，藉此加深學生對情緒的認識，也學習應對情緒的技巧。


4. 與學校系統合作

有時學生的狀態較複雜，如有需要，學輔中心提供了心理諮商的服務，導師們可以轉介學生來中心諮商，透過專業的心理協助，共同幫助學生走出困境。

結語


情緒焦點取向治療的創作者之一 Greenberg 認為，情緒不純然是需要被管控的障礙，反之，它是一種有條理的心理歷程，需要被人們所關注。在我們這個習慣隱藏情緒的文化中，更要注意學生情緒的問題，不是只會一昧的壓抑情緒，而是也能認識情緒對自己的意義與幫助。當能坦誠面對情緒，我們才能找到背後的原因，從而根本的幫助自己與他人。





參考文獻

- Dr.Jonice (2018)。童年情感忽視：為何我們總是渴望親密，卻又難以承受？。台北市：橡實文化。
- 江文慈 (2012)。大學生人際互動情緒表達壓抑的探究。教育心理學報，43(3)，657-680。
- 曹中瑋 (2013)。當下，與情緒相遇。台北市：張老師文化。
- 連健翔 (2012)。大學生依附關係、情緒調節與憂鬱之關係(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中。
- 黃曬莉 (1999)。人際和諧與衝突：本土化的理論與研究。台北：桂冠。
- 鄭桃云 (2009)。中西方文化中“謙虛”的不同內涵及其成因。繼續教育研究，2，144-145。
- 董氏基金會 (2012)。2012 年全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查。
<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=81&Page=1>
- 



班級座談

學輔中心針對學生普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察學生的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知) :

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師 (校內分機：4332)

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！



心靈領航員

109 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



109 學年度第一學期活動

成長團體系列

- *[愛，啟乘] — 親密關係探索團體
時間：11/18~12/23 每週三 18:00-20:00 共六次
地點：勤樸樓C305
- *[生涯Ready Go! 焦慮Let it GO!] — 生涯探索團體
時間：10/19~12/14 每週一 18:00-20:00 共八次
地點：勤樸樓C305

學輔中心主題週

- *擺攤與趣味問答活動
時間：11/23-11/25 12:00-13:00 地點：榕樹下
- *「心」球探險家講座-當「心」感冒時
講者：周昕韻 諮商心理師
時間：12/1(二) 13:10-15:00 地點：公誠樓第二會議室
- *0h卡探索潛意識工作坊-0h! 原來我是...
帶領人：李素玲 諮商心理師
時間：12/3(四) 14:00-16:00 地點：勤樸樓C303 (暫訂)

星光小時光

- *星光電影院 — 親愛的初戀
時間：10/5(一) 18:00-21:00
地點：勤樸樓C305



-重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方蓋章，集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具，11/30(一)開始兌換，限量10份，敬請把握機會喲!!
活動詳細資訊以學輔中心網站最新公告為主，請掃QR CODE至學輔中心網頁或電洽(02)2311-3040轉4335

性相敬，惜相緣

性平申訴專線：
(02)23113040轉1201
(02)2311-3042



成長團體系列

愛情自我探索團體

愛・啟乘

愛情自我探索團體

每個人都嚮往一段穩定的愛情
結果卻時常與我們背道而馳
想談戀愛卻不知如何跨出那一步.....
好不容易得來的愛情總是突然銷聲匿跡....

來愛情團體，透過探索及覺察，用另一個角度認識愛情
讓我們一起乘著愛，出發

招募對象: 臺北市立大學-大學部學生

活動時間: 11.18~12.23 每周三 18:00~20:00

活動地點: 勤樸樓C305團體室

帶領者: 張郁翎、李健頤實習心理師

報名時間: 至10.25(日)截止

報名方式: 掃描QR Code 填寫報名表

洽詢電話: (02)2311-3040轉4335

注意事項: 提交報名表以後，將安排20分鐘會談，已了解彼此
得期待喔!



生涯Ready Go!



✎焦慮✎ Let it GO!

～生涯探索團體～

你是否對自己的人生方向感到
疑惑、迷惘甚至有些焦慮呢？
偶爾放下一切，來一場不一樣的體驗吧！
藉由牌卡、藝術媒材等體驗方式，
協助我們發覺自己的優勢，
重新找回童年時期的勇氣與做夢的能力，
讓我們做好準備再度出發！

START

招募對象：對生涯探索有興趣之本校學生

活動時間：10/19-12/14每週(一)18:00-20:00，共八次，需全程參與！

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：林冠諭、張郁翎實習心理師

報名時間：即日起至10/11(日)截止

報名方式：掃描QR code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表以後，將安排20分鐘的個別會談
，以瞭解彼此的期待喔！



※此團體方案配合全職實習生碩士論文研究，每位全程參與團體者可獲得200元7-11禮券