

不想讓情緒失控？我們得主動照顧情緒

- 身體沒顧好，情緒就容易暴走
- 透過「觸發點」，對自己的情緒地雷有更多認識
- 情緒調節有技巧
- 有情緒別悶著，善用你的社交網路

不想讓情緒失控？我們得主動照顧情緒

小樺是某公司的專案經理，主責帶領重要客戶的專案。

對他帶領的下屬來說，小樺一直都是笑臉迎人的好主管。

不過，最近在某次專案會議中，因為某個下屬的小錯誤，小樺在會議上突然失去耐心，現場情緒爆炸，失控地對這位下屬給出激烈的批評和責備。



不想讓情緒失控？我們得主動照顧情緒

這次狀況讓小樺的下屬們都非常意外，因為這和小樺平常給人的印象完全不一樣。也因為這次狀況，下屬開始不太敢接近小樺。

特別是被罵得很慘的那位同仁，上次在會議時的遭遇，讓他深感困惑。他雖然知道自己犯了錯，但並不覺得這個錯有這麼嚴重，需要主管做出這麼激烈的反應。



不想讓情緒失控？我們得主動照顧情緒

在那次會議之後，小樺也開始意識到自己與下屬的關係開始變得疏遠，一次情緒爆炸的經驗，對整個團隊帶來了負面的影響；

同仁也對小樺不是那麼信任，這種狀況確實也影響到了他的領導與管理效能。



身體沒顧好，情緒就容易暴走

在小樺的案例中，當我們有機會坐下來和他聊聊最近的狀況，可能才會發現，原來他的太太最近生了雙胞胎二寶，為了照顧新生兒，他與太太的作息嚴重受到影響、睡眠嚴重不足，加上太太有些產後憂鬱的狀況，讓小樺非常擔心、身心俱疲。

在這種基礎下，小樺在辦公室的「爆走」，其實可以說是「壓垮駱駝的最後一根稻草」。



身體沒顧好，情緒就容易暴走

在情緒管理的基本功裡，照顧好自己的身體，是最基本、卻也最容易被忘記的第一步。

具體來說，照顧好自己包含：一、足夠且有品質的睡眠，二、均衡的飲食、飲水，三、給予身體足夠的運動。記得顧好你的「動、吃、睡」，情緒的管理會更容易。

因此，小樺後續可以思考的是，如何透過其他資源，讓自己與太太有機會獲得多一點休息，調養好身體，才有力氣面對各種壓力。



透過「觸發點」，對自己的情緒地雷有更多認識

是人，就會有情緒，這是沒問題的。

但情緒管理的關鍵在於，我們對於會讓自己有情緒的事件是否有所覺察。

你知道自己最容易生氣的「地雷」嗎？你知道在和哪些人相處時，你比較容易有情緒嗎？

因此，我們每個人都可以在每天生活中花一點時間，開始觀察和記錄：

今天發生了哪些事，讓你的情緒有所波動？也許未必像小樺一樣到爆走的程度，但這些事件確實影響到了你的心情，都非常值得紀錄起來。



透過「觸發點」，對自己的情緒地雷有更多認識

透過紀錄，我們將更客觀知道自己爆發的常見原因。而後，這些資料也會更幫助我們看見自己的情緒模式，進而找到後續改善的方向。

我們的地雷被踩到，即便對方未必是故意的，但當情緒已經開始激動起來。

這時，我們除了「被動的被情緒帶著走」之外，還有其他選擇嗎？有的！透過平常的練習，我們都能在情緒的當下，發揮有效情緒調節的技巧。



情緒調節有技巧，但需要練習

具體來說，我們需要記得的重點是：多數情緒是無法長時間存在的。

因此，在情緒上頭，請試著幫自己多爭取時間，不管是深呼吸、簡單動一動身體、暫時離席去上廁所、洗把臉、喝喝水等等，這些「暫停時間」，都有機會讓情緒大浪慢慢舒緩。

而在大浪過去之後，我們會更有機會用有智慧的方式來回應這次的情境。



有情緒別悶著，善用你的社交網路

在小樺的例子中，一個讓他情緒不小心爆走的關鍵在於，他其實已經累積了不少壓力，但因為擔心太大，也不好向她傾訴。心中的煩惱、鬱悶隨著時間逐一累積……到最後，就因為一件小事而爆炸了。

對小樺來說，在有心事、有煩惱的時候，練習把煩惱說出來，對於之後的情緒管理會很有幫助。



有情緒別悶著，善用你的社交網路

小樺可以盤點一下自己的社交圈，試著找出比較能夠理解和支持他的人際網絡。也許包含自己比較信任的同事、過去認識的朋友等。

在壓力、煩惱逐漸累積成「壓力大山」之前，透過參與社交、聊天的過程，彼此分享近期生活，把心事說一說、把煩惱倒一倒，除了可以讓情緒獲得紓緩，更有機會聽聽其他人的看法，也許還能找到應對煩惱的新觀點呢！



結語

期待透過這篇文章分享的四大方向，我們都能成為自己情緒的主人！

若您也正面臨生活中或工作上的困擾議題，歡迎您來電員工協助服務中心(EAPC)，撥打免付費聊聊熱線或mail至 eapc@eapcenter.org，尋求專業的協助與陪伴，早日讓自己的工作、家庭與生活回歸常軌。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：原住民族委員會
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

