

編輯手札

練習覺察 成為情緒的專家

文：學習長 陳秀芬 2023-03-01



剛結束228連假，你在這假期中心情好不好？是久違的出國渡假而愉快？是繼續煮更多餐食、洗更多碗而煩躁？是見到許久未見的老友而相談甚歡？是把累積許久待讀的書看完而……？

影響我們情緒的事情總是層出不窮，不管你是主動或是被動，由內心升起的情緒你總是無處可逃，但是，選擇怎麼處理？你是擁有主

控權。用直接的激動餵養情緒，情緒就給你狂風巨浪；用暫緩的冷靜降低情緒，情緒就給你適當的反應，讓內心有了空間可以和衝突保持距離。

但首先，你要能夠“看見”情緒用什麼面貌挑戰你。情緒教育專家陳永儀老師給我們一個好提醒：練習覺察成為情緒的專家。

影片連結網址：

 **【從傾聽開始】Ep10練習覺察 成為情緒的專家 | 陳永儀博士**

影片簡介：

每個人的情緒敏感度差異是非常大的，每天花一點時間回顧一天當中經歷的情緒，覺察自己內心深處從微小到強烈的感受，下一次再有相同的感覺時，就能更早覺察。而面對生活中好好壞壞的事情，其實不需要凡事都正面思考，只要準確的評估、處理這些環境資訊，感受自我內心的情緒，就不至於有太多的偏差。放下心來經歷它，就能擁有生活當中的每一刻。