



【第 424 期】

## 情緒照顧

諮商輔導中心 蔡韻如社工師 整理提供

以前總不覺得天氣變化會影響心情，這一兩年跟學生們相處後發現，因著情緒轉變而引發的情緒變化越來越明顯。每當夏天轉秋天時，人們的心情似乎變得更多愁善感，但也可能每年這時候也恰巧遇到學校期中考，學生們的情緒緊繃跟種種壓力隨之而來~當生活及課業/工作的緊湊步調，讓我們常忘了慢下來好好生活！

我們擔任助人者的角色，最需要的就是下班後好好放空，把一整天聽到的負面情緒好好排出腦子~助人工作看似好像只有跟人聊天談話，但實際上我們需要聚精會神的專注於問題，以及協助釐清困境等等，說起來並沒有那麼容易，所以會談完總是讓我們筋疲力盡啊！

學生有時候會很沮喪的問：「為什麼自己情緒起伏這麼大？為什麼會這麼難過？為什麼自己無法控制自己不要生氣/傷心/憂鬱/害怕？」我們能做的就是讓學生知道只要是人，就有情緒。這是一個正常不過的反應，然而情緒沒有好壞，都是一個當下面對突發事件的反應！

- 生氣，是為了要保護自己
- 難過，是為了讓別人注意自己
- 憂鬱，是為了告訴自己需要休息
- 害怕，是為了提醒自己避開危險

各種情緒狀態，都是要讓我們好好活下去的生存法則。

「情緒照顧」是我們從小都沒有被好好教導的課題，學校沒教、家庭有時也處理不好、社會上又期待大家都會的課題。但就算不會，只要我們開始練習管理好情緒，對自己的情緒有了覺察，就會發現自己越來越能控管好自己的情緒，不是用壓抑、不是視而不見、不是假裝沒事，而是可以跟自己的情緒好好相處、好好對話！

嘿，親愛的你：天氣轉變時，請照顧自己！好好照顧自己的身體，也好好照顧自己的心~身體會受傷，心也會！生活本來就很辛苦，但別忘記你不是自己一個人~人都會感到情緒低落，不要怕求救會打擾別人！因為我們偶爾都需要別人成為我們的陽光~

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師 (2269)

工程與科學學院(機電系、織複系、工工系、  
化工系、精密系、航太系) 紀姪宜心理師 (2282)

資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)

金融學院、工程與科學學院(應數系、材料系、  
光電系、環科系) 孫羽佩心理師 (2285)

商學院 黃莉棋心理師 (2284)

國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、  
全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)

個案管理員 張喻婷社工師 (2264)

個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)