

# 如何調整情緒

作者: 李維榕博士

刊登日期:2024 年 1 月 20 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

這少女問我：「你可以幫我復原嗎？」

我說：「我們可以嘗試。」

她又問：「你有高血壓嗎？見我前最好先吃藥。」指指她身邊一個陪伴她的親友，她告訴我說：「我發作起來，我的哥哥起碼要用半個小時才可以讓我安定下來。」

我答：「這個記錄我一定不能打破。我有高血壓，千萬別嚇我！」

但是才一轉眼，她就已經發作，把自己鎖在洗手間不肯出來，用力打牆。一個本來說話清晰表達分明的青年人，一下子就變成一個完全無助等人搭救的病人。

這是一個什麼現象？

其實這種現象常見，只分別在情況有多嚴重。這些孩子一般都很敏感家庭關係，父母或家族的不和，或其他重要事故，往往都會成為他們童年的創傷，甚至把記憶和情緒都停留在那一個時段；人長大了，情緒卻沒有跟着成長。好像有兩個面孔，正常時候很正常，分析能力比父母還要成熟。但是失控起來，卻像個發難的嬰孩，甚至傷害自己、自殘、自殺都可能發生。

遇到這種情況，別說父母無計可施，連專家也是頭痛不已。因為如果你依着他們，他們就會變本加厲；我們都知道，發病的行為也有其附帶收穫（**secondary gain**）。孩子尤其明白，在失控狀態下，再無理的要求都會變得有理。像那少女所說的：「如果我的自殘可以讓父母不再吵架，那就已經值得了。」

問題是，如果你不依着她，她就不斷自我傷害。對這些孩子來說，把自己割得遍體鱗傷，是一種快感，是一種「爽」。從高處跳下，被拾回來每塊骨頭重新接駁，並阻止不了再次的「一時衝動」。有個父親自從女兒跳露台後，就把家中通往露台的門永久地鎖上。女兒卻說：「高處並不只有露台呀！」另一個青年人告訴我們，覺得被自己的心理治療師拒絕，跑上診所的天台自殺，發現天台大門上了鎖，這才避免慘劇發生。這樣高風險的病人，很多治療師都不願意接手，也真的不應該在毫無防備下接手。

歸根究柢，我們要明白情緒的威力有多大，它可以讓人怒髮衝冠做常人不可為的事，也可以讓人自我摧殘任由受傷的情緒主宰自己的人生。七情六欲，不但形於色，還涉及五臟六腑。其實所有人的故事和追求，都與情緒有關，沒有情緒，或者引不起情緒的共鳴，人生就只有一片蒼白，與機械人無異。

但是人也害怕情緒，不是對正常情緒強加壓制，就是任得它野性奔馳。那些嚴重不能處理自己情緒的人，我們稱他們患上「邊緣性人格疾病」。情緒失控會增加衝動性，一發不可收拾就造成悲劇。

因此，心理治療師常常都提醒人說：必需調整情緒！

但是情緒如何調整？業界的方法可歸納如下：

#### 一、了解自己的情緒

就是觀察自己的情緒反應，思考引發這些情緒的原因。深入地了解自己的情緒模式和觸發點。此外，學習辨識情緒的身體感受，例如心跳加快、肌肉緊繃等，都有助於及早察覺情緒變化。

#### 二、實踐情緒表達

情緒表達是釋放情緒並與他人溝通的重要方式。找到適合自己的表達方式，例如寫日記、繪畫、運動或與信任的人交談。透過表達紓解情緒壓力。

#### 三、培養正向思維

學會察覺負面思維模式，進行轉化和重塑。這包括挑戰負面自我評價、培養感恩心態、尋找積極的解釋和觀點。這樣的轉化有助於降低情緒壓力，提升情緒的積極性和彈性。

#### 四、學習情緒調節技巧

有許多技巧可以幫助情緒調整。其中包括深呼吸、冥想、放鬆練習和身體運動。這些技巧有助於平靜情緒、減輕壓力和焦慮，提升情緒穩定性。

#### 五、建立健康的生活習慣

生活習慣對情緒管理至關重要。規律的睡眠、均衡的飲食、適量的運動和適度的休閒時間都有助於提升情緒穩定和心理健康。此外，避免過度使用酒精或藥物來處理情緒，這只會加劇問題。

說來容易，要執行起來就非有超人的動力和決心不可，恐怕連專家也不一定做得到位。對於那些徘徊在失控邊緣的青年人，大都只有靠藥物和緊身衣來控制。國外有些療養院，不但提供住宿，還有綜合專科團隊二十四小時量身服務，才可舒緩患者心態，而且出院後往往又故態復萌。

情緒管理是一項持續的學習和實踐過程，是一輩子的修行！

那麼我們這些孩子就沒救嗎？那倒不是，只是並非三言兩語就成。孩子的安全必須是最先考慮，先要佈下安全網，才能商討治療策略。這些孩子往往自少就在依戀關係產生問題，對人際關係特別敏感。像上述那少女，一開始就來試探我的能耐，如果我被嚇着，就只有被她的情緒牽着走；如果不順着她，她又會感到被放棄而發狂。必須經過一番折騰，調整彼此頻道，建立簇新的關係模式，從而療愈過去的創傷。

我們一些成功例子，除了靠青年人自我反省，配合家庭治療，還要聯結有關醫療、教育、及社福界，一村人的合作，才能提供一個助長健康發展的空間。