

# 快樂情緒 DIY

交大諮商中心

兼任諮商心理師 黃玲蘭

人們遇到生活難題時，多半習慣用理性邏輯來分析與思考；然而遇到心理上難以排解的情緒時，則是往往避而不談，認為過一陣子就會好；有時即使想找人說說，也因為現代人形色匆匆，而不知道該找誰傾訴，以至於就這麼擱置在心上，或是不斷用忙碌來沖淡不舒服的感受。

偏偏，這些複雜而難解的情緒低潮：夫妻相處的衝突、親子教養的困擾、工作中的競爭與壓力...，多半無法自動消失，也非一時片刻就能解決，加上每天又有新的挑戰和任務隨之而來，常常是一波未平，一波又起，焦慮、緊張、憂鬱、煩惱等負面情緒持續累積，一旦超過負荷，便容易造成身心的折損，甚至深陷「藍色多惱河」而不自知。

面對壓力與隨之而來的負向情緒，我們不妨透過「動、做、轉、說、找」五種簡易之道，讓自己過得有活力、更快樂！

## ■ 動一動：健康的身體，帶動快樂的心情

養心要從養身開始，與其唉聲嘆氣、不如站起身來動動筋骨，開始尋找跟自己契合的運動，讓自己強身健體；再則，適度的運動能增加腦中血清素的濃度，提升快樂的能量，一舉兩得，何樂不為？現在就開始養成運動的習慣吧！

## ■ 做一做：練習動手做，接觸喜歡的興趣或活動

爬山、園藝、玩玩攝影...，這些生活中的小興趣能為人們在困頓的時刻發揮調節的力量。因此工作忙碌之餘，多參加一些喜歡的活動，騎單車、練瑜珈、煮咖啡，結交一些工作以外的朋友，讓自己有時間和空間卸下工作的角色，抽離和轉換心境，才能讓自己神清氣爽！

## ■ 轉一轉：想法轉變，心情改變

人們常常不自覺地用最嚴苛的標準鞭策自我，覺得自己「不夠、不夠、還不夠好」，人人都期待更好，但過度求好心切，反而容易陷入一種「比較」迷思，不僅自信被摧毀，也讓細胞充滿負能量。何不試著調整心態，「做得不錯喔」、「這個有挑戰」，給自己多點鼓勵！

## ■ 說一說：打造人際網絡，彼此支持打氣

過多的情緒悶在心裡時，往往成為腐蝕心靈的毒劑，可惜的是，很多人

習慣在虛擬世界訴說，卻缺乏面對面傾訴的能力。我們必須學習卸下強者的面具，遇到困頓時，試著讓家人朋友理解內在的脆弱，有時周遭重要他人的「懂」會帶給我們力量，讓我們重拾面對生活的勇氣。

■ **找一找：**善用專業資源，適時尋求幫助

身體會生病，心理也會，當遭遇挫折，壓力累積時，人們最初多半情緒沮喪，長期下來則可能衍生為情緒性疾病。因此必要時，不妨善用專業資源，像是身心科醫師或諮商心理師，為自己尋找改善的契機，千萬不要苦撐，適時求助才是勇敢之人。

生活不是短暫的百米賽，而是一場持久的馬拉松，讓我們調整好情緒的節奏、照護身心，善用五招快樂 DIY，化壓力為活力，清心自在過生活！