

認識闇黑情緒

我們每一天，
甚至無時無刻都會感到...



憂鬱



嫉妒

絕望



焦慮



憤怒



羞愧



恐懼

你沒有錯。而且，你是正常的。



你也會這樣嗎？

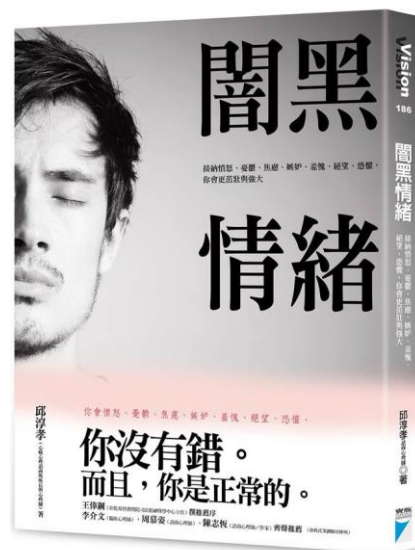
- 「我太憤恨了，但我不能表現出來，不然別人會覺得我很難搞啊。」
- 「我竟然嫉妒我的好朋友？我怎麼那麼小心眼？！」
- 「我真的很討厭他，我默默在心裡詛咒他一千遍，怎麼辦？我好邪惡！」
- 「我一直哭，停不下來。我太沒用了，我好糟糕。」

當你心裡滋生一些暗黑情緒，你是否總習慣性地質疑與指責自己？

暗黑情緒提醒你辨識當下的危險或需要…

暗黑情緒下的傷口，需要你上藥、包紮；

暗黑情緒下的你，需要你疼惜與擁抱。



正面情緒，幫助我們「向外」與人連結；

而暗黑情緒，幫助我們「向內」更深地認識、療癒自己。

如何處理情緒



◎當我憤怒，怎麼辦？

憤怒是好的，憤怒裡的「破壞性」才是真正的罪魁禍首。所以若你時常被憤怒控制，你需要優先管理「傷害對方」、「同歸於盡」的衝動，這樣，才能保護自己，以及保護那些你愛的人。

◎當我憂鬱，怎麼辦？

憂鬱的核心是反覆地「自我虐待」，也就是向內的「自我攻擊」：拿鞭子的人是自己，被鞭打的人也是自己。因此接納現在這個不完美、讓自己不滿意的自己。提醒自己，除了最糟糕、災難的部分之外，還有其他的「例外」，這能有效幫助你面對憂鬱。

◎當我焦慮，怎麼辦？

焦慮最惱人的部分是具有「成癮性」，你以為當你焦慮地做好萬全準備，就不會失敗、不會失控，但這反而讓你被焦慮折磨，卻又離不開焦慮。

因此面對焦慮的關鍵，在於打破內在這個「必須完美」的信念與循環，用更具有建設性的方式面對未知。

如何處理情緒



Like



Love



Haha



Yay



Wow



Sad



Angry

◎ 當我羞愧與罪惡，怎麼辦？

罪惡感推動我們補償與修復，羞愧讓我們想把自己藏起來。因此面對羞愧與罪惡最具有建設性的方式，就是「承擔起責任」。讓新的自己，慢慢更新過去那個不滿意的自己。

絕望讓人逃避、退縮，陷入一個絕望的孤島。然而「習得性的無助感」，雖迴避了失敗與挫折，但也讓你失去了改變的機會。

◎ 當我絕望，怎麼辦？

◎ 當我羨慕／嫉妒，怎麼辦？

羨慕與嫉妒的對象往往是「別人」，但羨慕與嫉妒的核心，其實與自卑感及自我價值有關，因此把重心回到自己的匱乏感，用羨慕超越自己，用嫉妒建設關係，你更能感覺到你的成長與力量。

恐懼是因為未知，有許多想像…所以克服恐懼的方式，就是直面你最害怕的事情。透過嘗試與冒險，你才能感受到，其實你擁有面對恐懼的力量！

◎ 當我恐懼，怎麼辦？