

諮 輔 月 刊

免費索取請洽諮商輔導組

發行單位：高雄科技大學學務處 諮商輔導組
編輯群：徐瑞琪 吳明陽 實習心理師
陳建霖 賴雅蘋 實習心理師
聯絡電話：07-361-7141 分機 25095

心靈能量加油站



歡迎師生們前來找尋每日的幸運牌卡，補充一日滿滿正能量！

情緒壓抑不壓抑？

2月中有相當多的假期，同學們是否已規劃行程要與家人或同學出遊呢？出遊過程中，我們可能因他人誤會自己而感到憤怒、憂鬱；也可能覺得自己付出有回報而開心、雀躍，但上述情緒我們都能直接表達嗎？或常是壓抑不表達呢？

一些西方研究指出，壓抑情緒會造成個人情感與人際互動的負面後果，因為情緒壓抑會隱藏重要的互動訊息，也阻礙雙方的情感分享而導致溝通品質變差。壓抑情緒也讓個人內在經驗與外在表現不一致，使人對自己感覺虛假，也會阻礙拓展人際。長期壓抑情緒表達，也讓個人不易紓解負向情緒。

另有研究指出，情緒表達並非就是健康，例如往外發洩怒氣也可能引起更多怒氣，處理負面情緒的重點不只在於表達，而在於個人是否停留在負面情緒中。

相較於西方研究多鼓勵表達情緒，華人文化中卻多希望個人不表現情緒以避免關係的破裂，也重視自己給別人的形象，諸多格言相信大家聽過，如「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」以及「小不忍，亂大謀」等等。

看完壓抑情緒的利弊與文化因素後，同學們若在互動中選擇壓抑，必然是覺得有東西比表達情緒更重要吧，讓我們看看大學生選擇壓抑負面情緒的三個理由吧：

一、考量利害關係

關係的和諧本身就是利害得失，如「以後還要相處啦，大家惡臉相向也不好過，也就是不太理他，但不會吵架啦！」如有同學不認同班上人事，但考慮團體氣氛而不講，如「大家還要相處啦，講出來會牽扯太多事，大家遇到會尷尬，班級氣氛就會怪怪的。」

同學們也會擔心另外的不良後果而不表達情緒，如負面評價、被閒言閒語甚至是被報復等等，提到「在做報告時，我試著表達情緒...但我不敢，怕弄僵氣氛，怕被閒言閒語...所以我一直選擇最安全但最累的方式面對...雖然這樣可以減少爭執，自己卻要不斷調適心情...」以及「講了之後惹老師生氣，那我不是更慘！」但似乎同學們不表達情緒，也有一部分的情緒負擔會留在自己身上。



二、覺得表達無濟於事

同學如果跟互動對象有不良的溝通經驗，會覺得自己講了反而引起爭辯，不說反而輕鬆，例如：「跟那種人講也沒用啦，越說越氣而已」與「你對他生氣，他態度更差而已...他只覺得你在挑別他...不如不要理他」以及「都起衝突了，你說再多也沒用啦！他們已經有既定印象了，你再講對他們來說也只是辯解而已啦...」這裡的受訪同學似乎覺得反正對方也不會聽，講不講都無所謂，有種無奈的感覺。

三、不知如何表達

不少同學提到自己不擅表達，事後又自己痛苦，或者用沉默或冷漠帶過不愉快的情境，如「幾乎每學期都因團體報告而情緒低落...我不擅於表達情緒...別人也感受不到我的情緒...所以當對方做出來的東西不符標準時往往都自己承擔做完，過程中又會太累而氣自己不懂得表達情緒...也氣對方不負責」以及「其實我也不知道耶...如果對方罵我的話，我可能愣在那邊也不知道該怎麼辦，所以我跟人家互動不愉快時，我通常就是沉默帶過或是冷淡回應對方。」上述同學說自己不擅言語表達，但情緒的表達包含語言跟非語言，受訪同學的沉默與冷淡可能也讓對方覺得摸不透或不友善，進而阻礙雙方進一步的溝通。

大學生選擇壓抑正面情緒則是因為「避免讓人覺得炫耀或遭受嫉妒」，如陌生人可能覺得自己開心是炫耀，甚至被競爭者嫉妒，如：「我不會跟不熟的人說，怕別人覺得你太驕傲，所以低調一點比較好」跟「自己高興的事如果跟有競爭關係的人講，對方聽起來會不舒服，難免也會有嫉妒」

看完上述討論，發現同學們雖然有所顧慮而壓抑負面情緒，但內心也或多或少留下了情緒的負擔如感到無奈或不公平，甚至是額外對「讓自己壓抑的人」跟「壓抑的自己」生氣，真是雙重的難過啊！

有時壓抑的情緒也很難被隱藏，可能也在當事人無意間轉化成對他人的不友善，一樣損害了關係！大家是否覺得情緒的表達不容易呢？一方面要顧慮關係，一方面又不要讓自己得內傷，真是覺得做人好難啊～～

同學～我們別自己想破頭，來聽聽專家的建議吧，拉椅子拉椅子～蘇義賢臨床心理師在〈練習不壓抑〉這本著作中，給了我們實用的建議，讓我們來看看吧(以下為書中內容)：

一、不壓抑也不宣洩，而是「接納」

負面想法和情緒會帶來「負能量」，如果我們壓抑，就像是炸彈「內爆」；宣洩，則是「外爆」。而接納的意思是，我看見、我知道、我感受到內心有一股負能量，我理解它的存在、知道它在釋放的訊息，但不打算衝動的處理它，而是把它帶到處理炸彈的「接納小房間」。接著，採用一些個人的判斷準則來決定要如何處理這顆炸彈。

二、接納：騰出空間來安放

接納是主動、富有力量的。接，意指「承接」，不管刺激出現之後，我們在「中間」感受到哪些感覺、想法、情緒，在第一時間都先接住它們。納，指的是「騰出空間來安放」——這就是接納時唯一要做的：把這些感覺接住，然後放在適當的位置。不包括其他多餘的動作，像是：「跟某個感覺開始聊起天來」。



- 「覺得這些感覺很討厭」(這是批判)
- 「想要把 A 感覺改成 B」(這是改頭換面)
- 「假裝它不存在」(這是視而不見)
- 「想要用力把它從腦海中趕走」(這是用力趕走)



接納不是「喜歡」，不是「愛」。

比方說，房間裡擺著一隻壞掉的娃娃。我接納房間裡有一隻壞娃娃，並不表示我要喜歡、愛上它。僅僅只是，我了解壞娃娃在那邊，允許它在那邊，接受這個現實。我不必把它變成好娃娃、把它從房間移開、假裝它不存在。

三、接納的力量

接納的心態往往能幫助我們看清現實，進而導向實際的問題解決。很多人因感情與婚姻的狀況來接受心理諮詢，不過，這些人通常都不是第一時間就選擇來面對這些狀況。雖然早就知道另一半(或自己)有狀況了，卻沒勇氣在第一時間就面對與接納現實。逃避、壓抑之後，問題拖久了反而更難處理。接納時，我們不一定是舒服的，但至少是清醒的。持續練習接納之後，我們與不舒服共處的能力也會變強。

接納不是「完成式」，而是「進行式」，是一種常常需要提醒自己的「生活方式」。因此，我們不會說「我已經接納完了」，而是「我現在可以試著接納這些經驗看看」。接納不會成功，也不會失敗，而是一種需要練習的心態。

接納出於個人的選擇——在刺激和反應中間，我們帶著自覺，選擇與現況「和平共處」。不急著改變現況、做出反應，練習讓自己在「中間」待久一點，看清楚外面現況，也聽清楚內心聲音。當我們願意接納時，壓抑的影響力就會變小。

四、讓自己成為想要成為的人，為選擇負責

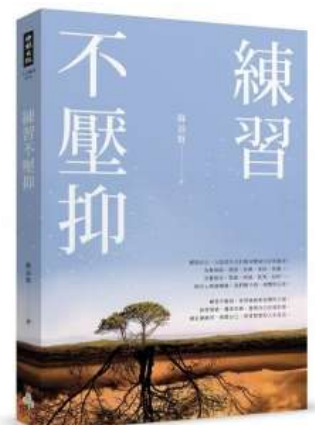
書中提到「在目前情況下，自己可以怎麼做，好讓自己成為更有____(某價值觀的人)」，隨著慢慢地練習接納，看清楚外在與內在後，我們可以用這句話思考，幫助自己想想我們最想成為怎麼樣的人，而我又能怎麼做。

看完蘇心理師的武功祕笈後，是不是有種「醍醐灌頂」的感覺呢？哈哈，不過，面對自己真實的感受是需要不斷的練習的，並不是看完就會的，書中蘇心理師也溫柔提醒，練習過程中可能會發現自己變得笨手笨腳，但也只有「慢」才能找到關鍵的著力點喔，練習中可能發現的新/心的風景，就請同學們慢慢體會囉～

學習接納的小叮嚀

1. 我理解它的存在，但不打算衝動的處理它。
2. 接受這個現實。我不必假裝它不存在。
3. 接納時，我們不一定是舒服的，但至少是清醒的
4. 願意接納時，壓抑的影響力就會變小。
5. 在目前情況下，我可以怎麼做，讓我自己成為更有____(某價值觀的人)

推薦書單：練習不壓抑



參考資料：

1. 江文慈(2012)<大學生人際互動情緒表達壓抑的探究>
2. <https://50plus.cwgv.com.tw/articles/index/11509/2>
3. <https://www.lepsyclinic.com/2018/04/effects-of-acceptance-versus-suppression.html>
4. 蘇義賢(2018)，<練習不壓抑>

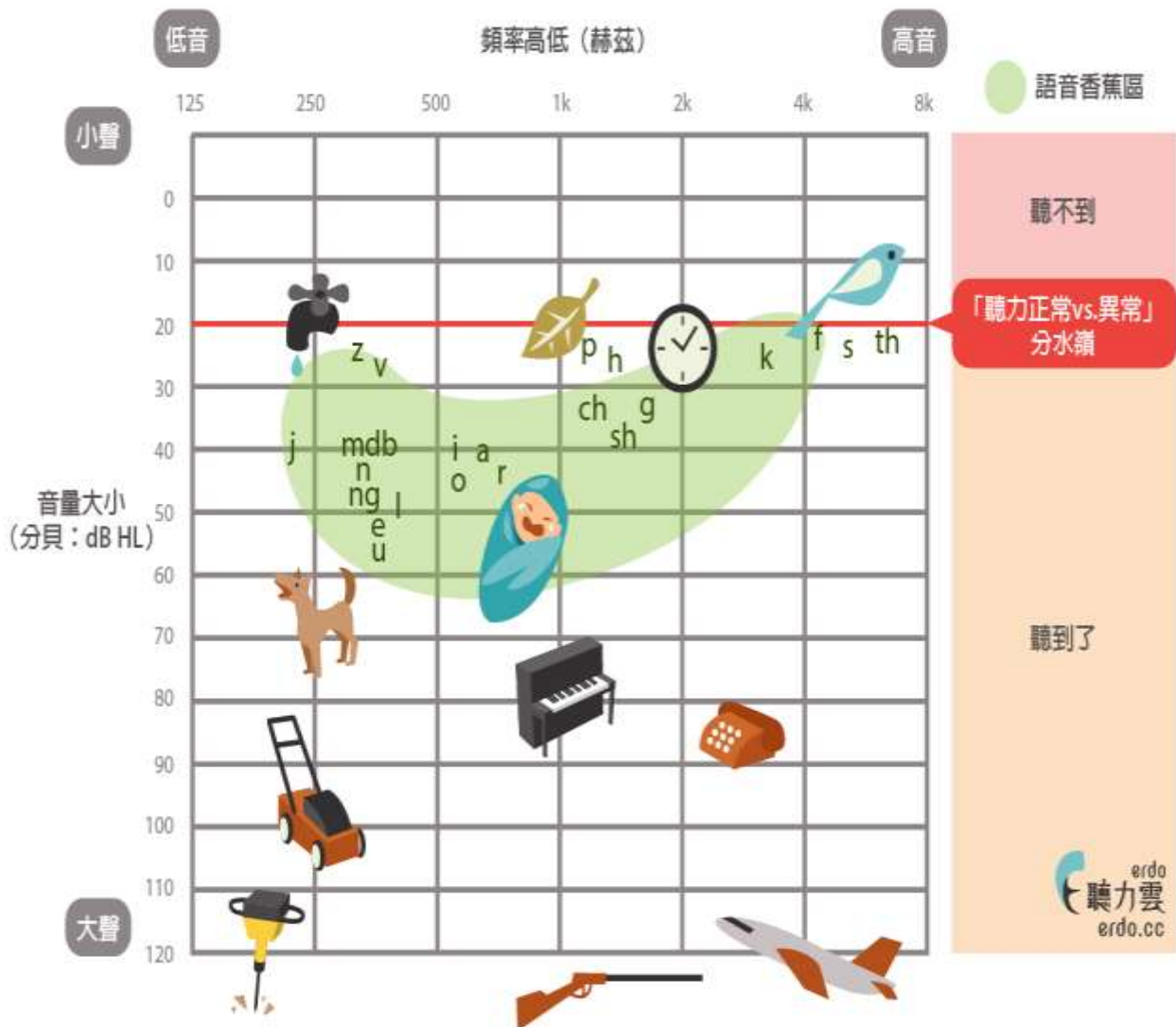


特教心知

聽覺障礙 (Hearing Loss)

定義

聽覺器官之構造缺損或功能異常，致以聽覺參與活動之能力受到限制者，接受行為式純音聽力檢查後，其優耳的 500Hz、1000Hz、2000Hz 聽閾平均值，六歲以下達 21 分貝以上者；七歲以上達 25 分貝以上。



常見狀況：

1. 遇到困難不太會主動求助。
2. 不易全面了解課堂上傳遞的訊息，只掌握到片段零碎訊息。
3. 課堂上常發呆、易分心，對於老師的提問不知所云、答非所問。



相處之道：

1. 口語溝通不順，可透過筆談或即時通訊軟體文字輔助。
2. 盡量面對面談話，避免背對聽覺障礙的同學，以免收音不良。
3. 協助課堂講義或抄寫筆記。
4. 提醒課程進度或課堂目前的進度，團體小組討論有困難，可適時告知討論進度。
5. 抱持平常心與多一分耐心

參考資料：

1. 楊淑蘭 (2009)，〈大專特殊需求學生輔導手冊〉
2. 一分鐘看懂聽力圖，取自 <http://erdo.cc/articles/7>

推薦書單：

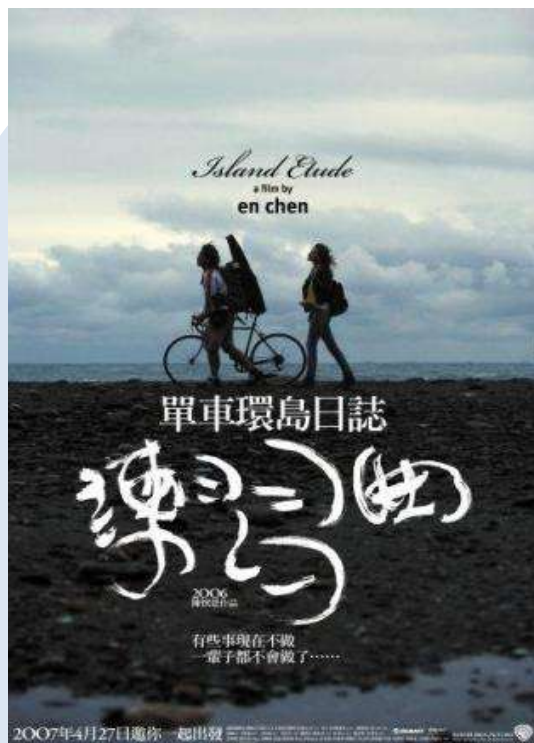
愛，聲聲不息： 雅文基金會與 15 位聽損兒童的生命故事

1996 年成立的「財團法人雅文兒童聽語文教基金會」投入幫助聽損兒學習，因為他們的女兒鄭雅文也是一位聽損兒，讓他們深深了解到聽損兒的需求，因此決定長期投入幫助聽障兒童的慈善工作，讓聽覺口語法能夠在台灣紮根，帶領台灣聽損兒走出無聲的世界，本書記錄了 15 位聽損兒暨家庭永不放棄的美麗奇蹟。

五校區圖書館都有這本藏書，快到圖書館預約借閱這本書，看看 15 位聽損兒的故事吧。



電影推薦：



單車環島日誌：練習曲

為了避免日後後悔，或是再沒有機會旅行，即將大學畢業的聽障學生明相向學校請假，騎上單車，開始以高雄為起點的單車旅行。明相的旅行線路正好是逆風向，一路上借宿、騎行，遇到了形形色色的人和事，在沿途陌生人的幫助下，明相最終完成了環島的旅行，回到了家。

「有些事現在不做，一輩子都不會做了」，快找來看看明相遇到了那些有趣的人事物。

參考資料

1. 書籍：<https://bit.ly/2rBZkFi> (館藏查詢)
2. 影片：https://movies.yahoo.com.tw/movieinfo_main.html/id=2224

高科大 諮商輔導組

年假出去玩要注意安全嘿，開學再見囉～

諮商組/資源教室聯絡方式

	第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
地點	行政大樓 2樓	行政大樓 6樓	行政大樓 2樓	行政大樓 6樓東側	海事實習大樓 3樓
諮詢電話	(07)601-1000 #31241~31249	(07)381-4526 #12542、12543	(07)381-4526 #18618、18632	(07)361-7141 #22095~22099	(07)361-7141 #25091、25095
FB粉絲 專頁					
開放時間	平日9:00~17:00				

