

# 心靈主題

第 23 期

(94 年 5 月 2 日發行)

出版單位：學務處學生諮詢中心

創刊日期：91 年 10 月 1 日

## 給情緒多留些空間

人的情緒常會有波動，且有它自然的波幅；有的人天生樂觀，有的人則比較悲觀，從樂觀到悲觀之間的整個大範圍內，都可以說是正常的情緒。有的人個性豪爽、交友廣闊；有的人卻喜歡一個人釣魚，獨自下棋等，這是個人的生活型態不同，無關乎正常不正常。豪爽善交際的人可能在需要靜下心來的時候，卻靜不下來；喜歡獨自垂釣的人雖能靜下心來，但在人際交往上，卻不是很理想。兩種人各有他們的特色，並沒有誰正常或誰不正常的區別。

即使是在這個正常的範圍內，情緒也會有週期性的波動。無論是天生樂觀或天生悲觀的人，他們的情緒會每隔 28 天左右呈一個週期性的起伏。在這 28 天當中，有 7 天是情緒平穩的，再 7 天是較高昂，又 7 天是平穩的，再 7 天是較低落的。所以，我們要能夠接受自己有情緒波動這件事，認識這樣的現象是正常的。遇到自己短暫而莫名的悶悶不樂、鬱鬱寡歡，無需緊張害怕，也不必去看醫生治療，它自然會過去；情緒的波動就好比我們坐飛機到遠的國家去，會產生時差一樣，是很自然的。

但人的情緒波動時間若是過長，如高峰期 2 個月、低潮期 3 個月，這個現象就是不正常的。情緒的高低起伏太大，從極度的樂觀變為極度的悲觀，這樣的現象也不正常。例如有個人在 2 個月當中，覺得自己經歷十足，好像不需要睡眠一般，他的創意源源不絕，意念豐沛，好像自己能克服萬難，精力永不耗竭一般。然而，接著 2、3 個月，他又覺得自己從前所做的都錯了；從前做出來的東西，現在看來都像一堆垃圾，毫無希望。像這種不正常的現象若是維持了一段長時間，就需要調整一下。在精神醫學上，這種情緒的調整並非太難，找專業的精神科醫師，往往可以給你很好的幫助。

我們有情緒波動，別人也會有情緒波動，在一個群體社會中，我們怎樣接受彼此間會有情緒波動的事實，而與人維持平和的人際關係呢？

通常在團體中，對於一個較親近熟悉的朋友，你在心情不好的時候可以對他直言，口頭上冒犯之處請他多諒解即可。然而對於較不熟悉的朋友，我們仍

然可以掌握一個原則：對別人的要求，不要做太多的承諾或決定。同樣的，我們也要了解別人會有情緒的波動，如果你發現某天你的上司或屬下，表現很不對勁，很可能他正處在情緒低落中。有時你向上司或屬下要求某件事，他的反應不如你預料的那麼欣然同意，也許他在情緒低潮中，過兩天你再拿同一件事和他溝通，他也許就很樂意接受。所以，當我們接受別人也有情緒波動的事實，常常就可以化解一些不必要的挫折。

我們既然知道自己會有情緒的波動，因此在安排時間表時，就要給自己多留點彈性的空間，若是將時間排得滿滿的，遇到自己情緒低落時刻，就毫無緩衝的餘地了。現代人的一個危機就是想充分利用每一分、每一秒，把一天的時間表擠得滿滿的，不容許自己有絲毫的差錯。事實上，我們是人，不是機器，當我們身上有一個小螺絲不對勁時，很可能整個人會停擺。所以，我們應當在做計畫的方式上，給自己留一些緩衝的機會；例如在訂一天或一週的計劃時，可以將當天或當週要完成幾件事的目標訂下來，但不需要擬定幾時幾分要完成何事，一分不差的去執行。若發現自己當天有點懶洋洋時，可以將自己當天的時間表稍微挪移一下，給自己更多緩衝的時間，更多紓解的空間。（資料來源：三軍總醫院精神科陸汝斌主任）

簡介：艾美八歲，四年前她是一個快樂的小孩，爸爸是一個搖滾歌手，在一場意外的演唱會上過世，艾美就陷入了無聲的世界—她不能說話，也聽不見，她拒絕和外界的互動。

為了艾美，媽媽帶著艾美搬離偏僻的內地，來到都市以便尋求更好的醫療。在新的環境中，艾美依然孤立自己，但她開始接近鄰居男孩，只是依舊以筆談與人溝通，媽媽帶著她四處求醫，結果艾美在一位熱愛搖滾樂的音樂家的影響下，逐漸開啟原本自閉的心靈。

時間：5/4(三)，PM 18：00

地點：C101

影片導覽：唐士祥老師

可蓋護照章，歡迎踴躍參加喔！