

作品編號	M75
書名	高敏感情緒自救手冊:如何避免感情用事?怎樣掌控自己不被情緒淹沒?
<p>在茫茫人海中，總有一些人是孤鳥，在乎著周遭的人事物，從微小的天氣變化到今日的國際新聞，重視這些紛囂，卻忘了自我，明明無關自身，卻在腦中反覆思考，猶如切身體會，不斷的波動情緒。</p> <p>「高敏感」情緒近年逐漸在大眾視野中出現，曾經我對於「高敏感」這個詞語僅僅只理解其表面的含意，並未去明白真正的意義，直到當我在成長階段，每每走入一個陌生的環境時，高度的緊張及焦慮，帶來恐懼，壓迫著我對於環境的認知與見解，隨之而來的便是極度負面的態度以及情緒不定所帶來的創傷；而在此時，才逐漸意識到我並未通曉自己的心靈，浮躁的心需要閱讀才能獲得平緩，當我看見此書時，早已被書名吸引，二話不說地選擇了它。</p> <p>要如何知道自己是「高敏感」情緒？在書中可透過簡單的自我檢定來評估，且依強度而有所不同，我所測之結果介於中強度，並非嚴重的高敏感情緒者，卻已經遭受情緒的折騰，所以希望能藉由此書的觀點來學習「自救」方法。</p> <p>在書中，作者寫道「敏感情緒既是上天給予的莫大恩賜，也是最大的挑戰。」便可知高敏感情緒並非是缺點，但掌控高敏感情緒卻也不容易，學習自救的開端，是禍福，是好壞，全憑管控情緒作為首要步驟，高敏感情緒類型分為情緒化反應和情緒化迴避，情緒捉摸不定，且來得快去得也快，有些人喜歡情緒化反應而未經思考就衝動行事，而有些人則傾向情緒化迴避，迴避著不想面對的情緒，利用其他的不良方式、耗費精力等，來獲得暫時的快樂，到頭來反而未解決眼前的問題還逐漸累積情緒帶來的負擔，要如何改善，作者首先提到要保持「正念」，正念是一種對付情緒的心理療法，藉由覺察及自我思考，利用一種特殊的方式進行專注，與此同時不能帶有評斷和批判，並可嘗試去記錄情緒所帶來之行為模式，分辨情緒的來由，將焦點放在原因上而不是情緒所帶來的結果，接著練習管理情緒，停止重播負面情緒，不要去回想那些令自己不快的回憶，也不要情緒化去推理下一步會發生什麼事，試著利用呼吸、觀想、運動等方式調適，即使不知道該怎麼處理情緒而大哭，都是可以釋放及改善情緒的方法。當然維持基本的生理原理對控管情緒尤為重要，包含書中所提及的睡眠、運動、生活環境，睡眠對於人的大腦活動是具有關聯性，大腦前額葉皮質在充足睡眠下可得到休息、復原的效果，且睡眠也牽涉到認知靈活性，若能充足的睡眠對於接收新訊息或辨別情緒有很大的幫助，運動則可以釋放壓力，且能有效減緩焦慮、憂鬱、睡眠障礙等問題，注重生活環境也可以使自己不會因環境髒亂而感到消極，都是對於管理情緒幫助甚大的方法，可是要努力實踐卻很艱難，關鍵就在於是否把目標及計劃訂得太高，而最終無法達成，漸漸喪失實行的動力，所以本書提到確實可以制定計畫督促自己，但是當訂定計畫時必須考慮周全，別讓計畫使自己更為焦慮，而是要試著規畫自己能力所及的範圍，並逐一完成，這樣不但能使自己獲得成就感，也能進而培養管理情緒的習慣。</p> <p>本書我最喜愛的兩個章節分別是放下批判和忍受與戰勝孤獨；首先先來談談「放下批判」，自我批判的可怕之處就在於自己對於外部的批評不斷地在心裡揣測，指責自己，而</p>	

這時學會放下這些批判更是難上加難，例如進行一個小組討論時，我提出了想法，卻被其他組員駁回或是否定，這時心中便會有自我批判的聲音，給予自己負面評斷，然後開始情緒作祟，怪罪自己是否不夠好或認為是別人的不對，最終困擾不已，所以要如何改善呢？書裡提到先訓練對於批判的「思考」模式，再來計算批判的數量，然後給予自己承諾，承諾有決心放下批判，並停下自己與他人比較，運用智慧、同情來表達情緒，接著去改寫心中的批判，不要讓批判去認定自我，而這裡我覺得最重要的是不要和他人去做比較，這樣容易越發的討厭自己，而且可能在腦海中不斷地去定義別人，給別人貼標籤，所以學著把這些多餘的想法或是主觀看法淡化，重新審視自身的情緒，對於我在學習如何處事時能夠看清事物的原貌，不帶有批判來影響自己。而談到放下批判時，書中說道喜愛自我批判，會造成自己脫離群體，增加孤獨感，高敏感族群因為總是在表達情緒，認為自己和他人不一樣，所以還要學著「戰勝孤獨」，雖說每個人在這世間都是孤獨的，但有些人即便孤獨卻也能夠在孤獨中獲取快樂，而有些人在意孤獨所帶來的批判以致痛苦的活著，就書中的方法而言，我喜歡隨時準備與他人建立關係和維繫良好的人際關係中「要明確地說不」的內容，其實孤獨源於人與人之間的關係，交什麼樣的朋友和透過什麼樣的方式結交一段關係，都可能讓人陷入膠著，漸漸地用極端想法看待，過於懼怕或是逃避社交，加深孤獨感，而視野也變得狹隘，所以以良好的方法放鬆地結交好友，建立友誼，不要焦慮，不要戒慎恐懼，或許可以改善自己的人際關係，當然即使有好的友誼「明確地說不」才能維繫雙方關係，不管是對他人說不或是別人對自己說不，對於維持關係都非常重要，說「不」是一種選擇，不能因為為了他人而委曲求全不懂得拒絕，也不能因為他人對你說「不」就刻意的改變自己的想法或是否定雙方，需增加自己對「拒絕」的耐受程度，且不要過分擔憂，才能獲得快樂。

閱讀此書時，字裡行間皆讓人不斷地去反思，因為書裡多有貼近現實的舉例，皆是高敏感族群可能遇到的窘境，迫切需要指引才能擺平這些惱人情緒，而作者利用段落式問答題，使讀者能夠一邊閱讀一邊反照自身經驗並將其記錄，我認為此種方式雖不能馬上見效，卻能夠引導讀者，剖析自己的內心，了解自己的情緒，不要逃避，豁達面對，久而久之，對於管控情緒也許會有逐步改善的成效。

很多心理問題或是情緒壓力者當看到有關於改善心理的書籍時，往往可能會有這種書「看了沒用」的想法，但我覺得這種先入為主的觀念必需抹除，首先看書未必能得到你所要的答案卻能給予你參考的方式，再者，在書中你能夠去思考及分辨這本書能帶給你的收穫是什麼，就以本書而言，我很喜歡書中作者寫的一句話「孤獨並不意味著需要孤立自己，你依然可以參與這個世界。」即使高敏感族群在這個世界如同孤鳥，若能學會控管「情緒」這對翅膀，依然能夠在天地中翱翔。