

第二阶段-自我觉察

真爱之旅体验工作坊

无我之前，谁是我？有我之后，我是谁？

转变负面情绪，从头脑到心灵

本課程強調領袖需要對自我有清楚的認識，包括個人生命和事奉的核心價值，性格取向及行為形態等。除課堂講授以外，還有專業分析 (DiSC & MBTI)。目的是幫助學員從「資訊性」(Informational) 的層面進升至「轉化性」(Transformational) 的生命境界。

觉察情绪的根源

如果我们能够清楚自己的感觉，觉察情绪的根源，就可以真正的和他人有“心理的接触”，而不是用自己的害怕、担忧去控制对方。例如有些妈妈等女儿等到半夜三更，若是拿棍子发火只会造成激烈冲突。如果做母亲的说出自己的害怕、担心、难过、生气等感觉，反而更能够因为真诚的表达出自己内心的感受，而引发女儿内心诚挚的回应。

让情绪适当的释放

有人怀疑常常表达自己的感觉，是不是会很情绪化？事实上却正好相反，越害怕表达自己情绪的人，越容易情绪化。因为被压抑下来未表达的感觉，一段时日后总会爆发出来，此时反而让人觉得你情绪化。因此每当情绪或感觉出现时，要适时表达，如细水长流般的释放出来；而不是在累积太多的痛苦后，像火山一样猛烈的爆发。

越担心自己的情绪失控，不表达感觉反而越容易失控。但有些人乱发脾气，常常发飙，这并不表示他表达了自己的感觉，而只是攻击性的反应行为，很可能是他对自己内心的恐惧或委屈缺乏了解。如果你发现自己很想对某些人生气，那就需要往内心去探索，是否已经对他容忍了很多的委屈，或是你很怕他？只要你愿意往内在去探讨，就会更深入的认识自己，而这种了解往往能够把自己放松，或是找个能倾听你说话的人，把情绪释放出来。

不要压抑情绪

因此当你有些负面感觉时，多花些力气去细细体会那种感觉。情绪本来就是一种动的能量，要让情绪“动”起来。相反的一般人常把情绪“压下去”，并没有弄清楚自己的感

觉（挣扎），或是承认自己因害怕而压抑感觉，这其实是在和自己打仗。当你难过却又要装出笑脸，是很辛苦又吃力的。何不给自己一个安全独处的空间，去享受体验自己的感觉，让情绪感觉流动，就不会长期忧郁沮丧，很多疏离的感觉就会释放掉。

当一个人对你“生气”时，通常他“后面”是有很多的“害怕”和“挫”。例如：一位妈妈“生气”的吼小孩过来，其实是因为“害怕”孩子在马路边危险。情绪其实是环环相扣的，让情绪流动起来，它就不会积存在你的体内，反而让你成为一个有活力的人。

打开害怕改变的内心世界

靶觉也和你的亲密关系、人际关系有关连。但人们从小学习要坚苦、能干，这些表面上的开朗完美，反而封闭了自己的感觉，阻碍可以和别人有的亲密关系。有些人觉得“相识满天下，知音无几人”。这常导因于他封闭自己的内心世界，在朋友和自己之间筑了一道墙。这种孤独源自于他对自己的想法，他以为在别人面前必须要做个乐观开朗、坚强理性、自制又完美的人，其实在内心深处却自认为表现困难、情绪软弱、次人一等。认为自己的过去、家庭、感觉、童年的某一部分是有问题的，因此随时把自己的心“包装”起来。他害怕表达私底下真正的自己，认为说出内心真正的感觉，别人一定不能接受，所以他非常害怕改变。

又因为他已在人前建立了这种能干、坚强、完美独立的形象，所以他害怕去打破它；是以他只好越来越坚强，却更加孤独。当他想像表达难过时，又怕破坏形象，只好将难过包裹起来。

同样的问题（事件），当你对事情的感觉改变了，解释也会不一样。譬如失恋，有人当成“世界末日”痛不欲生，有人却认为“旧的不去，新的不来”何苦自寻烦恼。因此改变你对事情的看法，不同的觉察感受，就可以改变问题对你的威胁，这就是心理谘商的功能。它可以藉由改变对事情的解释和感觉，整个事情的问题就会有所不同。

活出快乐靠自己

藉着了解和观照自己的情绪，就可以改变自己对事情的感觉，更能进一步改变对自己的感觉。人活着追求的就是要能够相信自己、照顾自己，并且认为自己是值得的，这是人活着必须要做的；别忘了常回过头来观照自己的感觉，快乐健康的活出真正的自己。

认识与运用 16 种负面情绪

1、生气 一种高能量的情绪，可以被用来帮助我们作出反应并采取行动，可使我们能够克服那些本不可逾越的障碍和困难。

它经常与我们不喜欢的情况相连在一起，它为我们提供能量使我们采取行动对这些障碍和困难作出反应。生气就是鼓气，一鼓作气才能成功。

2、悲伤 一种能促进深沉思考的反应，能更好的从失去种取得智慧，从而更珍惜目前所拥有的。

3、后悔 找出一个得不到的最好效果的做法中的意义，提醒我们，要找出一个更好效果的作法，同时让我们更明确内心价值观的排序。

4、左右为难 说明内心价值观的排序尚未清晰明确。

5、恐惧 一种高能量的情绪，恐惧可以提高神经系统的灵敏度，并能使意识性增强，这对我们提高对潜在问题的警觉性很有帮助。它使我们获得本不能得到的信息，它使我们迅速作出反应，并在必要条件选择下选择逃避。

6、无可奈何 已知的办法全不适用，需要创新与突破思考。

7、内疚 这是一种与评估是非对错连在一起的情绪。如果我们没有其它的方式评估与价值有关的行为的话，内疚可限制我们的行为选择范围。现在我们明白了这个道理，我们就能用更富有建设性的评估方法来取代内疚。

8、紧张 太好了！让我们有额外的能量去保证成功。

9、害怕 不甘愿付出本来自己认为需要自己付出，或者觉得付出的大过得到的。它促使我们对所期望的东西重新进行评价及对实现期望采取的方法进行重新调整。

10、惭愧 一件表面上已经完结的事，但还需要采取一个行动的部分。

11、失望 发生在所期望的目标已确定但没有实现的时候，是一种能促使对期望作出重新评估及对实现期望目标所采取的方法作出重新调整的信号。

12、讨厌 需要摆脱或者改变的提醒信号，帮助我们去找出改变及摆脱的办法。

13、愤怒 一种高能量的情绪，可以充分调动身体的能量，准备对一个不愿接受的情况作出改变的行动。

14、压力 是转变动力之前的准备，就想弹簧一样，压得越低，谈得越高。

15、忧虑 一种高能量的情绪，它把注意力集中在一个就要发生，但后果令我们担心的事情上。让我们出去精力集中的状态并将变成兴奋，为我们提供为事件做好准备的能量。

16、痛苦 使我们能避开危险，并提升人生经验的信号。

从上面这些定义中我们明白，每个负面情绪其实都是给人一份推动力，推动当事人作出行动，这种推动力或者是指出了一个方向，也可能给予了一种力量，或者两者皆有。

我们相信上帝为我们安排的所有情绪都有正面意义的，因而我们所认定的负面情绪也许并不是我们所认为的那样讨厌，是完全值得我们重视的，别忘了情绪本身就是一种能量！

既然问题不在情绪本身，就要看你如何去拓展情绪上的选择空间，也就是运用情绪的能力。如果你感觉你在情绪上无能为力，那么，负面情绪似乎往往要占上风，它降主宰并控制你的行为。虽然很多人提醒你，应该设法避开负面情绪，但我相信，所

有的负面情绪都是为人服务的，有时候，当我感到自己有一种负面情绪时，我外在的意识通常就通知我对这些情绪作出评估。

假如，我最近感到工作上很有压力，我就会问自己：最近是否需要在工作中加入一些动力？如果答案是肯定的，我就会让自己去体会这种压力，这是我的选择。

当我主动这么做的时候，事实上，压力已经不是压力，它更是一种刺激，一种挑战，一种动力！在此其间，我的外在意识会定期的使我对压力予以注意，因而我会对我的想法所维持的时间的长短是否合适作出估计。如果已经达到合适的程度，我就会选择一种新的情绪状态，对我来说，时间量的大小就是我获得信息并决定对其怎样作出反应所需要的时间。

进一步说，所谓的负面情绪，多数都是把我们的注意力转移到那些不开心的事情上。通过把我们的注意力引向不开心的事并使我们处于一种情绪状态，通过这些状态就可以帮助我们对所处的局面做出评价，所有负面情绪状态可以帮助我们搞清楚事情并找到解决困难的方法。

如果这个反应过程中，外部环境发生变化，我们就会完全自由的调整我的情绪状态以应对新的情况作出反应。我发现这种情绪的选择模式很有趣。因为我已经学会前面讲到的技巧，所以我对我的情绪有了一种意识力，从而任何特定的时候，我都能对它作出合适的选择。

我们的情绪的发生总是配合生活中的每一件事，帮助我们向着自己的主观愿望前景。我发现负面情绪的真的很有道理，而且是有用的。当你再去体验负面情绪的时候，结果发现痛苦感不见了，你就会看到负面情绪可以为你服务，并能不断的帮助你找到方法同时给予能量动力去解决困难。就向前面所说的，上帝创造的功能总是有用的。

你一旦获得了情绪上的自由，也就大大拓展了精神领域的活动空间，例如，当你情绪低落的时候，如悲伤，你的意识可能会马上提醒你：喂，别忘了，它是为你服务的「因而你就会感到悲伤和一种更积极的感觉，例如在快乐之间作出选择，你当然会选择快乐，难道不是吗？

态度就像磁铁，不论我们的思想是正面的还是负面的，我们都受它的牵引，而思想就想轮子一般，使我们朝着一个特定的方向前进。

虽然我们无法选择发生的事情，但我们可以选择我们的情绪状态，虽然我们无法调整环境来适应你的生活，但可以调整情绪来适应一切的环境。毕竟，你的生活不是由生命所发生的事所决定的，而是自己面对生活的态度，和你的心灵看待事情的态度来决定的。

◆如果我们不要为别人的说法和作法而忙乱，心中必会安祥得多。