

# 你聽見了嗎？身體想告訴你的情緒線索

林書如 諮商心理師/屏東縣諮商心理師公會 理事長

情緒在日常生活中扮演不可或缺的重要角色，明顯影響我們的行為、決定、溝通、工作表現與人際關係，透過觀察身體的反應，可以更深入認識和理解情緒，進而有效地管理情緒。例如憤怒時我們可能會握拳、肌肉緊繃，並伴隨心跳加速；難過時我們可能會啜泣流淚、低頭將身體縮成一團；焦慮緊張時我們可能會感到胃腸不適與腹部絞痛。學會觀察、解讀與照顧情緒與身體的反應，可以幫助我們擁有更好的心理健康狀態。

## 【自我照顧作伙來】

### 1. 健康飲食：

攝取充足蛋白質、蔬菜、澱粉等原型食物，有助於維持血糖穩定。

### 2. 充分睡眠：

充足的睡眠與休息有助於身體復原與情緒調節，減少有害的壓力反應。

### 3. 規律運動與放鬆身心：：

不同的年齡層可從事多元強度與各類型態的運動，適度調節與放鬆，例如聽音樂、接近大自然、植栽、精油按摩和享用美食。

上述活動均充滿五感體驗(觸覺、嗅覺、聽覺、味覺、視覺)，有助於增進身心涵容與韌性。

## 【自我練習四妙招】

### 1. 自我觀察：

每天規律地聆聽與觀察身體的聲音與反應，冥想或靜坐，研究證實冥想可以顯著減少焦慮和壓力。

### 2. 身體掃描：

在情緒出現時進行自我調節，理解並接納身體與情緒間的關聯性。

### 3. 情緒日記：

記錄情緒日記有助於提高情緒覺察和情緒管理能力，讓我們更能好好地理解與承接情緒。

### 4. 專業協助：

若透過上述方式仍難以理解或管理自身情緒，甚至明顯影響到家庭關係、生活適應、人際關係或工作表現，建議進一步尋求醫療服務或心理師的協助，如個別諮商或團體治療。

## 【建議】

當身體發出線索提醒~我們可能有壓力或焦慮時，可能是某些未解決的困擾或潛在的威脅。悲傷的情緒潰堤反應出現時，可透過【自我照顧作伙來】與【自我練習四妙招】，好好地照顧自己，聆聽來自身體最深層與最寶貴的情緒線索，持之以恆，你會發現生活質量明顯提升，還在猶豫嗎？就從現在開始吧！