

「情緒與壓力管理—幸福馬卡龍」之讀後心得

新北市新莊區昌隆國民小學輔導主任 魏勝賢

書名：情緒與壓力管理-幸福馬卡龍

作者：王淑俐

出版社：揚智文化事業股份有限公司

出版日期：2017年7月

壹、全書摘要

作者王淑俐教授長期經營情緒管理、人際關係與溝通等相關議題，本書有鑑於情緒波動、壓力加倍因素，導致生氣、煩惱、恐懼……等負面情緒，引發否認或隱藏，害怕洩漏內在秘密、破壞自我形象，或是被貼上悲觀的標籤的刻意掩飾。或是過度積極彰顯樂觀、自信等正面情緒的人，在別人面前故作堅強、偽裝樂觀，企圖掩飾傷痛等行為。書中以引導讀者真實的表達情緒，成為本書重點所在。作者提出許多觀點，包括：情緒與壓力的新面向，如何與情緒共舞、與壓力共生，情緒與壓力的特性和生理基礎、及早扭轉負面情緒、找回情緒與壓力的主導權等議題。最後提出人生的幸福筆記，讓人更加快樂的行動與值得真正的快樂的觀點。這些都是提供教師職場生涯發展、班級經營相當益處的建議，更檢視自己處事待人的態度，令人受益匪淺。

貳、重點議題

一、與情緒共舞

本書分享「對的事，正確的起步」觀點，解析情緒是天使抑或魔鬼？壓力是動力抑或阻力？提出情緒與壓力沒有一定的面貌，好壞可由自己決定，做個「好決定」並不容易。

從EQ或個人智能的新概念角度，無論正面或負面情緒，愈能做好管理則人生愈可能成功，可透過以下鍛鍊：(1)覺察自己的情緒感受；(2)遇到困境或挫敗能設法擺

脫負面情緒；(3)自我激勵，培養更多正面情緒；(4)克制情緒衝動，不變成愛發脾氣的人；(5)為了達成設定的目標，能先苦後樂、延遲滿足；(6)經常自問：「是否真正瞭解別人的情緒感受？」；(7)多花時間、心力經營人際關係；(8)在班級、社團或工作的地方能發揮領導力等方式與情緒共舞。

二、與壓力共生

作者提出壓力是一種情緒狀態，乍看多半為負面情緒，但其實具有正面功能。也就是說，壓力造成的不愉快、痛苦，是提醒你有威脅出現，要有所警覺並儘快想出辦法、採取行動，使自己重回平靜、愉快的生活。

因此，作者提出壓力是支撐及抗衡外來刺激的內在力量，是個人適應能力與彈性的展現。壓力不全是壞事，工作挑戰或參與進修及考試，過程雖然吃力，但成功後就很有成就感。

三、扭轉負面情緒

負面情緒會消耗大量精力，使人無心或無法專注讀書、工作受挫力不足、抗壓性不夠及焦慮感太重，均會影響自信心。控制負面情緒、培養樂觀態度、增加抗壓力、放鬆心情，這就是情緒管理。

預防情緒失控的有效方式，是阻止負面情緒的累積。以自我超越、後設認知的方式，覺察自己出現或潛伏哪些負面情緒，以較輕鬆、幽默的方式幫自己「喊停」、「踩煞車」。設定「停損點」讓負面情緒自由「流動」（存在）一段時間，然後跟它說再見。

扭轉負面情緒的最快方法是「借力使力」運用別人龐大的正能量，模仿成功者的行為。尋找楷模來激勵自己，如老師或朋

友、好文章及書籍、喜歡的音樂及電影等方法。

四、值得的快樂

作者提出「你值得真正的快樂」，苦、樂是相對的，沒有苦就感受不到樂，苦過更知道快樂的滋味。苦與樂也是一種選擇，「先苦後樂」或「先樂後苦」，結局完全不同。如何扭轉情緒，苦、樂可以選擇的，在關鍵時刻扭轉情緒，以免造成痛苦或悲劇，作者提出緩和情緒衝動步驟：(一)事緩則圓，多爭取時間讓自己冷靜，多方思考及再次評斷，才不會錯怪別人。(二)持續寫「心情日記」，幫助自己看清事情全貌，進而接受事實或改變現況。(三)從書中找答案，愈不喜歡看的書，也許愈能改變自己，開啟另一個視角。同時，適當的情緒表達、及轉移注意力等策略。讓自己可以轉個彎緩和情緒，轉移焦點，進一步轉好或振作。

參、評論與心得

這本書是作者長期關注情緒議題的一本新作，提出許多個案故事，內容貼近現場，親切與生動。在時間的洪流中，觀察到許多人「假裝」自己很快樂？或是終日鬱鬱寡歡？痛苦隨著事件遭遇，經常讓人無法承受時，當事人為了不影響周遭親人或同事，一直習慣「偽裝」平靜。其實，大夥都知道你「不快樂」，有人默默陪伴，有人逗你開心，只有自己最清楚，你需要慢慢成長、慢慢放下。至於，痛苦是否可以遺忘？遺忘的時間長、短以及方式，人人皆異。或許需要多久時間，甚至於連自己都不知道。當負面情緒湧起時，如何「與情緒共舞」、「與壓力共生」，書中具體提出新概念，表示愈能管理好情緒的人，則人生愈可能成功。藉由本書建議教師可以運用這些方法，當課堂上學生情緒起伏時參考運用。例如：(一)如何扭轉負面情緒，學生情緒出現負面時，引導學生設定「停損點」，讓負面情緒自由「流動」。(二)如何穩定情緒，最快的方

法是尋找楷模來激勵自己，如老師或朋友、好文章及書籍、喜歡的音樂及電影等方式。(三)最後師生共享「值得的快樂」的觀點，以減緩情緒衝動的步驟：如急事緩辦，事緩則圓、寫心情日記，幫助自己看清事情全貌、閱讀書籍、適當的情緒表達及轉移注意力等策略。期待本書可以幫助師生找到適合自己的情緒處理方式，將情緒困擾有效的化解，成為一位最幸福的人。