



峽客快報

107.05.01



校園廣播站

若有疑問
請洽學務處生教組、衛生組

品德德目
生命

106學年度(下)

發行人：劉台光校長
總編輯：王雯華主任
副總編輯：洪菁穗組長
主編：楊詩涵老師

班級秩序成績

- 1 713.812.907
- 2 708.808.818
- 3 706.912
- 4 704.801.902
- 5 709.714.809.917
- 6 817.913

班級整潔成績

- 1 706.819.908
- 2 704.803.920
- 3 711.817.917
- 4 703.806.912
- 5 705.804.911
- 6 702.805.903

哈佛最受歡迎的情緒課： 4步驟，提升情緒靈敏力

作者：蘇珊·大衛 (天下文化《情緒靈敏力》)

情緒勞動攸關生活品質，更是工作表現的關鍵。最成功的人往往也是最懂得如何快速調整思緒，自我轉型，把壞情緒轉化為好能量的人。有情緒是人的本能，哈佛大學教授教你善用最新認知科學，簡單四步驟讓人不再情緒一來就上鉤。



提升情緒靈敏力的過程共分四階段：

1. 勇敢現身，坦然面對

名導演伍迪·艾倫曾說，八〇%的成功純粹贏在現身。我所謂的「現身」意味著保持好奇心和善意，坦然面對自己的想法、情緒和行為。有些想法和情緒在當下是合理且適當的，有些則是內心揮之不去的小疙瘩，有如碧昂絲的洗腦歌，幾個星期以來一直在腦中重複播放。無論是正確反映現實或有害的曲解現實，這些想法和情緒都是我們的一部分。我們可以學習如何它們合作，邁步向前。

2. 跨出去

在坦然面對自己的想法和情緒後，第二項基本要素是抽離和觀察，以其本來面貌視之，了解這些只不過是一些想法和情緒罷了。如此一來，我們就在感覺和隨之而來的反應之間，開創了弗蘭克所說的「開放而不評斷」的空間。我們可以在體驗到複雜艱難的感覺時，設法釐清並一一辨識，找出更妥善的反應方式。抽離後再觀察，就可避免受到暫時性的心理經驗的控制。跨出去之後，我們的視野會變得更寬廣，學會把自己看作棋盤，充滿了各種可能性，而不只是棋盤上的一枚棋子，受制於前面已走過的棋步。

3. 聽從內心呼喚，依循價值觀而行

整理心理經驗並冷靜下來，然後打開思緒和思考者之間的必要空間後，你可以就此專注於核心價值，也就是我們最重要的目標。在承認它、接納它，並讓自己抽離可怕、痛苦或破壞性的情緒之後，我們將更能發揮自己「高瞻遠矚」的一面，根據長遠價值和抱負來整合我們的思維和感覺，找到更好的方式達成目標。你每天都會做上千個決定。今天下班後究竟該去健身房運動，還是偷懶一下，去喝酒聊天？曾經傷過你感情的朋友打電話來，你應該接電話嗎，還是讓他語音留言？我稱這些小小的決定為「選擇點」，而你的核心價值將成為導航的指南針，讓你保持正確方向。

4. 向前走

小小微調：傳統的自助成長書籍總是把改變視為巨大的目標，或是脫胎換骨的轉變，但研究結果卻恰好相反：融合了個人價值觀的小小微調，會為你的人生帶來莫大的變化。當你在例行公事和日常習慣作微調時，更是如此；我們每天一再重複這些行為，等同提供改變的大好機會。

翹翹板原則：世界一流的體操選手以其敏捷的身手和核心軀幹上發達的肌肉，讓極其困難的體操動作看來毫不費力。當她失去平衡時，她的核心會幫助她改正動作。但為了和世界頂尖人才競爭，她必須不斷跨出舒適圈，嘗試愈來愈困難的動作。我們也需要在面對的挑戰和自己的能力之間，找到完美的平衡，才不會過度自滿或無法承擔，而能興致勃勃、充滿活力的迎接挑戰。

當你做困難的新嘗試時，偶爾跌跌撞撞一點都不必在意，甚至值得讚賞。培養情緒靈敏力的終極目標，正是把積極迎接挑戰和持續成長變成一輩子的習慣。我希望本書能為真正的行為改變指引一條明路，助你找到新的行動模式，實現你想要的人生，並讓最困擾你的感覺和情緒成為活力、創意和洞察力的泉源。就從現在開始吧。

