

你在情緒裡？還是在解決裡？

心理健康與諮商輔導組 鄭淑惠老師

「隨著新學期展開，擔心無法顧好課業，又想跑活動，更想把大學的人際關係經營好，種種擔心卻讓我心情愈加煩躁、不安。」「我很容易因為很小的事情而感到煩躁、心情不好，比如原訂計畫行程被打亂就會認為一整天都不順，接下來就心浮氣躁的也會把事情想的很嚴重。」這樣的心情，你是否也有？還是常常有？這樣陷在情緒迴圈裡的人其實不少，至少我在「情緒與壓力管理通識課」中聽見大約 1/4 同學有這樣的心情。

心煩把自己都搞煩了！

「好煩！好煩！」是平常對話裡常聽見的一句話，有些人習慣的口頭禪就是「好煩！」，做甚麼都習慣上的來句「好煩！」說到周遭的人不煩反而變得奇怪了！說真的這樣繼續喊煩，不僅自己的心情持續受影響，思緒也無法集中安定，與他人互動也無法專心好好對話。

為何會心煩？

為何「煩」會揮之不去呢！他究竟在跟你說甚麼呢？情緒是個很好的訊號來源，會「煩！」往往代表我們的在意，在意事情沒解決，在意事情沒效率，在意事情出乎意料之外，不如就緩下來聽聽我們究竟在在意甚麼？其實心煩正在提醒我們的在意與在乎。

能不煩嗎？不能也無法！我曾在課程調查大學生常見的情緒困擾就有如下的問題：睡不飽、畢業後的生涯規劃、對新環境的陌生感、面對期中期末考的壓力、和室友相處之困擾、轉系/轉學生的適應、系上的活動參與，當然一定有時間管理那是大學生的問題之首、現在社交媒體的互動也是常見的困擾。以上哪件事不是大學生的日常，在這些日常事件裡都有心煩的糾結。

因應心煩的小偏方！

既然無法有不煩的人生，因為是人就有無限的在乎與在意，那就來學學處理情緒的小偏方，下回當你心煩時，請用這幾個問題，幫自己整理情緒：

- 我在情緒裡？還是在解決裡？
- 我想繼續在情緒裡嗎？(可以，但不宜過久!! 久了傷身又傷心!)
- 舒緩方法：慢呼吸！走路！運動！（免錢又超級好用）
- 等心緩下來，再回到解決裡，這件事是可解決的嗎？還是不可解決的？
- 要如何解決？就展開解決的行動吧!!

1 問 主動關懷及積極聆聽

2 應 適當回應和支持陪伴

3 轉介 資源轉介與持續關懷

我可以找誰一起來幫忙呢？

教官：24小時校安中心(06)238-1187或校內分機55555

心輔組：校內分機50328

系所：導師、系主任、系辦行政人員等

住宿處：宿舍管理員、輔導員（校外住處可找房東）

同學的家長：若你正好認識該同學的家長，也可聯繫請他協助



如有立即性的危機，
也可直接撥119請求協助！

