

情緒覺察工具包

Xiao Lianxi Daily

這是一份屬於你的「小練習 Daily」，
從理解情緒開始。


也許你下載它，是因為常常在關係裡或工作中，
被情緒突然擊中。
你想更快搞懂自己到底怎麼了，
卻總覺得「說不清楚」。

這份工具包不是要你馬上改變，
而是給你一點空間，
讓你在混亂裡，也能慢慢看懂自己。

你可以期待什麼

這份工具包的目的，
不是要你壓抑或消除情緒，
而是幫你在情緒出現時，
能更清楚地理解並調節它。

在練習的過程裡，
你會慢慢發現一些變化：

- 一開始(當下)
你能更快說出自己的感受(例如：焦慮、孤單、被忽略)。
情緒不再模糊，而是能被理解。
 判斷有效：能用清楚的詞語形容當下的情緒。
- 再多試幾次(持續練習時)
你會注意到重複出現的觸發情境(例如：訊息沒回、語氣冷淡)。
你會發現，這不只是現在的事，而是舊傷口被再次碰到。
 心理學稱這種現象為「情緒觸發」——眼前的事件，勾起過去未被安放好的感受。

✓ 判斷有效：能說出「什麼情境最容易讓我爆發」。

- 慢慢累積後（走到後來）
你能在反應前先停下，不再只有爆炸或壓抑。
你能安撫自己，並更快回到平衡。
在關係中，也能更平靜地表達需求。

✓ 判斷有效：觸發後，能冷靜下來，清楚表達需要。

✨ 總結

- 一開始，你會更清楚自己在感受什麼；
- 再多試幾次，你會慢慢看見重複的模式；
- 慢慢累積後，你會發現自己能更穩定地面對情緒。

🌱 如何使用這份工具包

這些工具很有彈性，不需要一次全用，可以依情境挑選：

- 情緒很急 → 先穩住：感受清單 → 三步驟練習（≈ 2 分鐘內）
- 想知道為什麼 → 找模式：觸發地圖（3–5 分鐘）
- 想更深入 → 寫下來：書寫提示（7–15 分鐘）

🕒 所需時間

- 感受清單：30–60 秒
- 三步驟練習（急救）：60–90 秒
- 觸發地圖：3–5 分鐘
- 書寫提示：7–15 分鐘

💡 如果不知道從哪開始：

先試試「停下來，對自己說：我現在感覺_____。」

這就是覺察的第一步。

工具一 | 感受清單 (Feelings List)

為什麼要做？

因為當情緒有了名字，它就不再是一團模糊，而是能被理解。

什麼時候用？

當你只覺得「不對勁」，卻說不出來時。

怎麼開始？

掃描清單，挑一個最接近的詞：

- 焦慮
 - 孤單
 - 生氣
 - 被忽略
 - 失望
-

工具二 | 觸發地圖(Trigger Map)

為什麼要做？

因為找出觸發情境，可以幫你看見「模式」，而不是以為自己亂發脾氣。

什麼時候用？

當你想知道「為什麼我會被這件事弄得這麼生氣？」

怎麼開始？

對照看看哪些情境最容易讓你爆發：

- 訊息沒回 → 我覺得自己不重要。
 - 爭執升溫 → 我害怕被拋下。
 - 對方冷淡 → 我感到被拒絕。
 - 意見不同 → 我感覺被誤解。
-

工具三 | 書寫提示(Journal Prompts)

為什麼要做？

因為用文字寫下來，可以幫你把模糊的情緒轉成具體思考。

什麼時候用？

當你想更深入了解「這份情緒來自哪裡？」

怎麼開始？

嘗試回答：

- 當我被觸發時，第一個感覺是什麼？
 - 這份感覺和我過去哪段經驗相似？
 - 那時候的自己，最需要什麼？
-

工具四 | 三步驟練習 (3-Step Mini Practice)

為什麼要做？

因為當下你可能沒有時間深想，但還是需要一個「立即安撫」的方法。

什麼時候用？

當你被情緒淹沒，想要先穩定下來時。

怎麼開始？

1. 停下來：說出「我現在感覺_____。」
 2. 追溯：提醒自己「這份感覺，我以前也有過。」
 3. 照顧：給自己一句安慰，例如：
「你只是想被看見，我理解你。」
-

範例一：訊息沒回的觸發

情境

你傳了一則訊息給在乎的人，卻遲遲沒有回覆。

心裡開始翻騰，忍不住想：

「是不是我不重要？」

「是不是他不在乎我了？」

Step 1 | 感受清單 → 命名情緒

- 焦慮：因為沒有回覆，我感覺自己被忽略了。

- 失落：因為我想被回應，卻落空了。
-

Step 2 | 觸發地圖 → 找出引爆點

- 訊息沒回 → 我覺得自己不重要。
 - 對方冷淡 → 我感覺自己被拒絕。
-

Step 3 | 書寫提示 → 探索連結

- 「這份焦慮，像我小時候舉手想發言，卻沒有人注意到我。」
 - 「那時候的我，其實最需要被看見和回應。」
-

Step 4 | 三步驟練習 → 自我安撫

- 停下來：「我現在很焦慮，因為我害怕自己不被重視。」
 - 追溯：「這不是第一次，我以前也有這樣的感覺。」
 - 照顧：「想被回應是合理的，你值得被看見。」
-

✨ 預期效果

- 一開始：焦慮會先下降，不再急著逼對方回覆。
- 再多試幾次：你會發現「害怕被忽略」是自己的敏感點。
- 慢慢累積後：你能更冷靜地表達：「當你不回覆時，我會有點不安，希望能有些回應。」

📌 這個範例顯示了：

這份工具包能幫助你，從「只會胡思亂想」→「看見自己真正害怕的是被忽略」→「更坦誠地表達需要」。

🌙 範例二：爭執中的語氣冷淡

情境

和伴侶討論事情時，對方的語氣突然變得冷淡。

你瞬間覺得心裡一緊，腦中冒出念頭：

「他是不是已經不在乎我了？」

「是不是我做錯了什麼？」

Step 1 | 感受清單 → 命名情緒

- 受傷：因為語氣冷淡，好像被拒絕。
 - 憤怒：因為我覺得自己沒有被理解。
-

Step 2 | 觸發地圖 → 找出引爆點

- 對方冷淡 → 我感覺自己被拒絕。
 - 意見不同 → 我感覺自己被誤解。
-

Step 3 | 書寫提示 → 探索連結


- 「這份受傷，像我小時候被朋友冷落時的孤單感。」
 - 「那時候的我，其實很需要被理解和接納。」
-

Step 4 | 三步驟練習 → 自我安撫

- 停下來：「我現在覺得很受傷，因為我渴望被理解。」
 - 追溯：「這不是第一次，我以前也有這樣的感覺。」
 - 照顧：「想被理解是自然的，你的感受很重要。」
-

✨ 預期效果

- 一開始：你能先穩住情緒，不會立刻爆發爭吵。
- 再多試幾次：你會意識到「被冷淡時的受傷」是你的敏感點。
- 慢慢累積後：你能更清楚表達：「當語氣冷淡時，我會感到受傷，希望能用更溫和的方式溝通。」

 這個範例顯示了：

這份工具包能幫助你，從「只會生悶氣或爆發」→「看見自己真正受傷的地方」→「找到更健康的溝通方式」。

提醒

在這份練習裡，
沒有標準答案，
只有你和自己慢慢相處的方式。
能願意停下來感受，
就已經很好了。