



# 情緒辨識與 接納

---

高雄市政府衛生局  
社區心衛中心

陳姿穎 諮商心理師

2021年2月5日

---

# 今日焦點

---

認識情緒

---

情緒辨識

---

情緒影響

---

接納情緒





**回想這一周，  
你最常出現那些情緒？**

---

# ✓ 認識情緒

情緒從何來

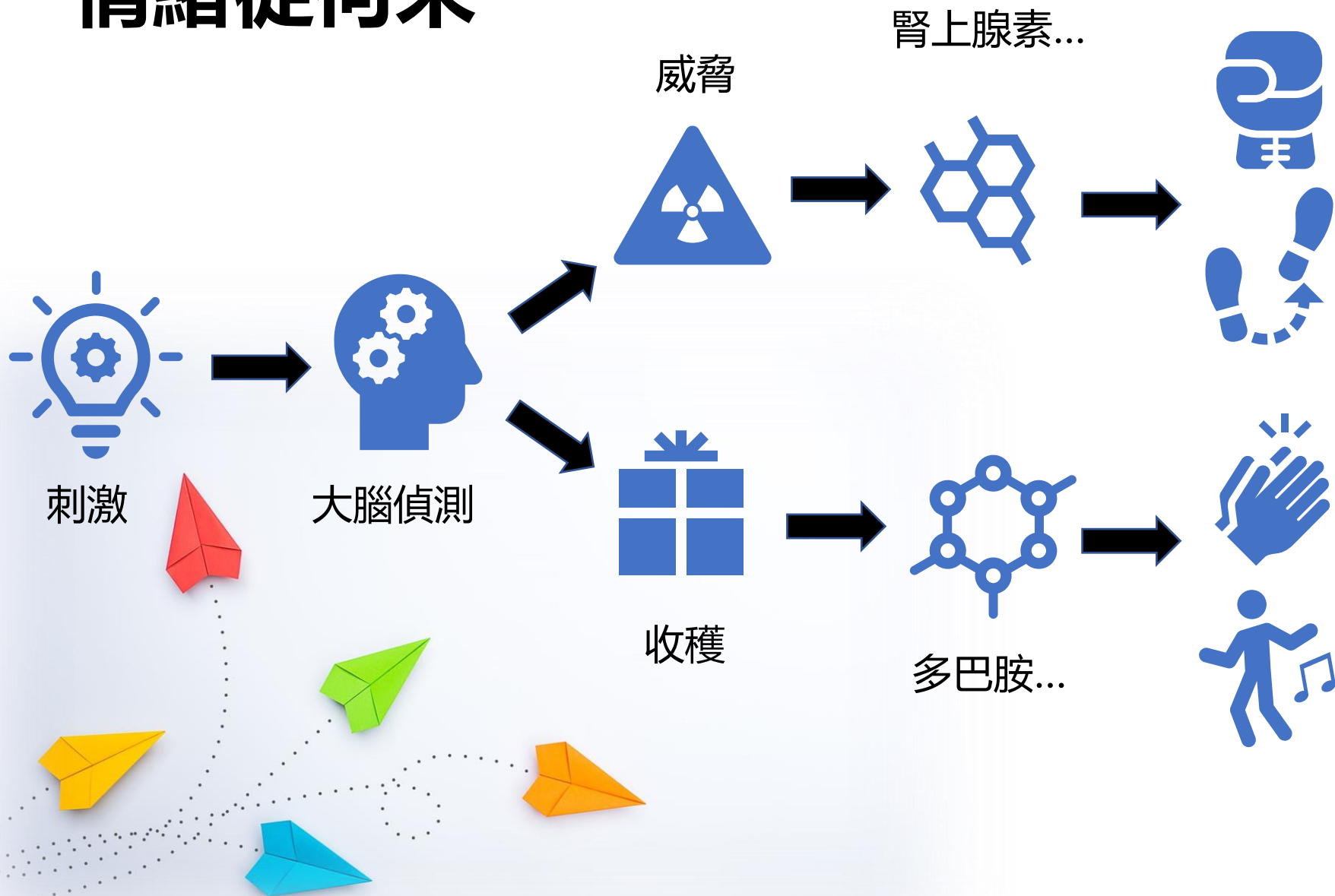
行為表達

主觀感受

生理機制



# 情緒從何來



# 外顯行為

- 透過行為表達情緒
- 臉部表情、身體姿態與動作
- 例如：貼圖、表情符號

# 主觀感受

- 表達情緒感受
- 對事件的主觀感覺所促發情緒
- 例如：說「他也太好笑了！」

# 生理機制

- 多巴胺、腎上腺素、血清素.....
- 心理狀態會影響生理機制
- 例如：緊張會刺激腎上腺素分泌



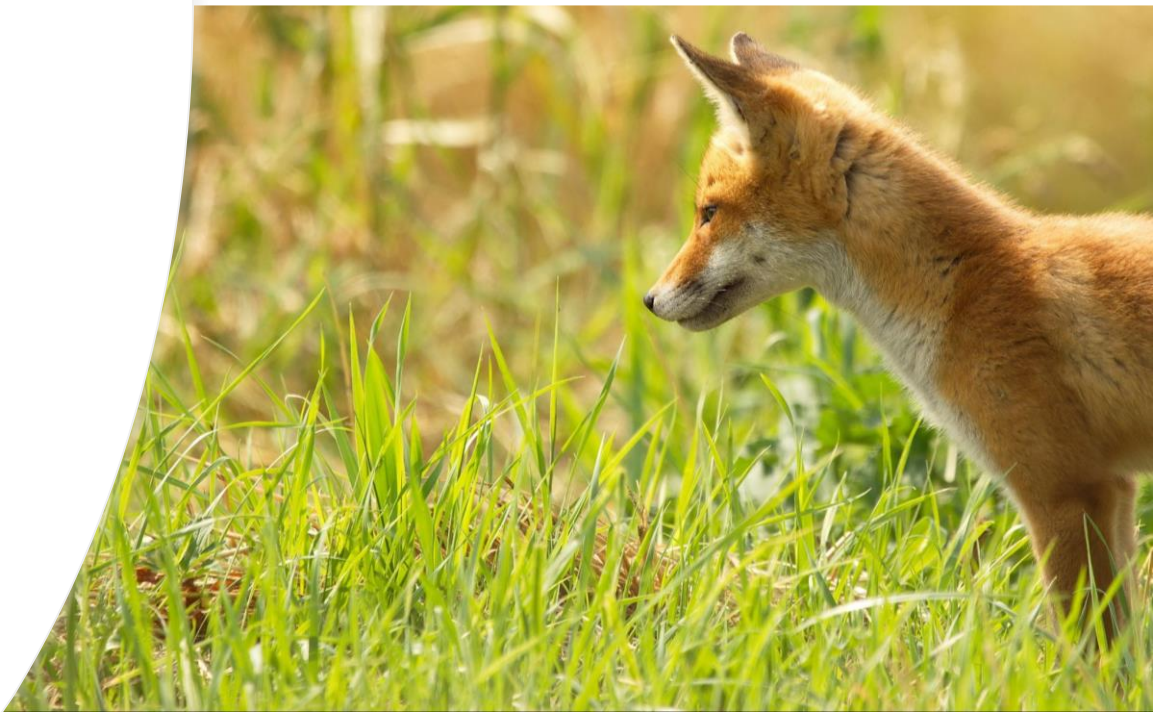


# 情緒辨識

生活中常見情緒有...

對自己情緒知多少...

對他人情緒多了解...



**生活中常見情緒有.....**





# 對自己情緒知多少

## • 夥伴時間

- 分成小組邀請夥伴彼此分享
  - 分享者：簡短分享一段最近自覺很有情緒/感觸的經歷
  - 傾聽者：紀錄分享者這段經歷中的情緒
- 分享在小組中的經驗
- 從自己的認知跟他人的分享



# 對他人情緒的了解

- **影片時間**

- 請大家在欣賞影片時注意主角曾出現那些情緒
- 回到小組中分享各自發現





# 情緒影響

對自己/他人的影響

對關係/互動的影響

對生活/職涯的影響



## 對自己與他人

- 影響注意力/認知
- 影響行為/決策/生理機制
- 影響他人情緒/行為/認知

## 對關係與互動

- 影響家庭/人際/社交關係
- 影響互動方式/氣氛

## 對生活與職涯

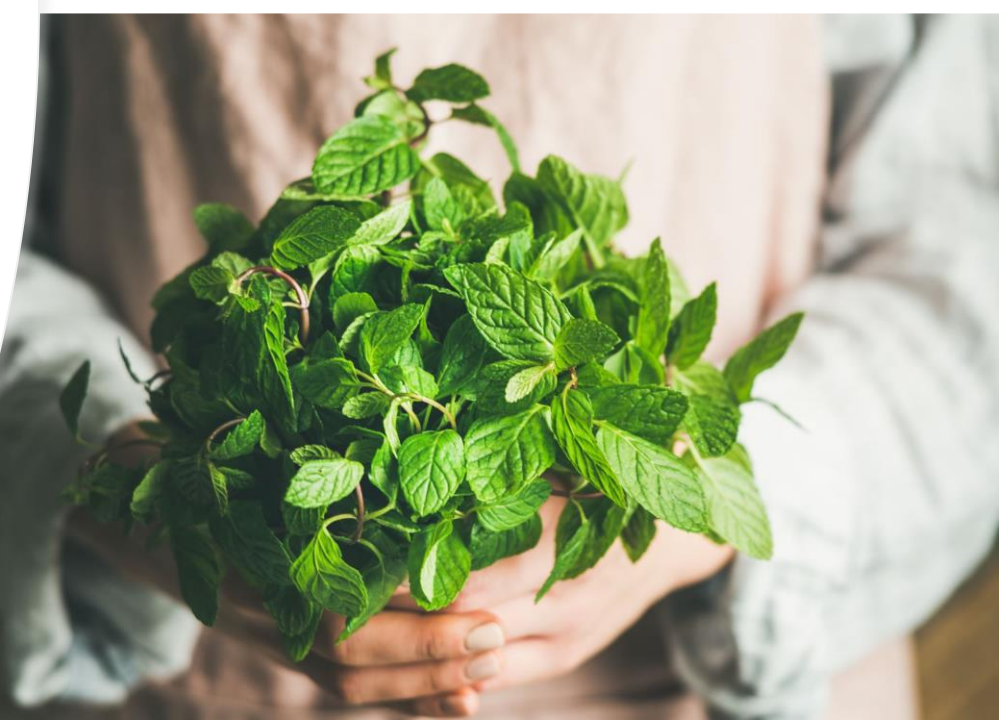
- 影響生涯/職涯選擇
- 影響工作表現/執行力/效率





# 接納情緒

接納情緒的存在  
學習與情緒共存



# 接納情緒的存在

- 自我對話練習
- 為情緒命名
- 給情緒的一封信



# 學習與情緒共存

- 回想今日的歷程

認識情緒 → 情緒辨識 → 情緒影響 → 接納情緒

- 專屬提示機



# 當我還沒想到自己的方式前.....

- 暫時離開現場
- 深呼吸
- 轉移注意力
- 想想這是不是內心最想要讓對方知道的
- 透過物品的提醒
- 運動
- 書寫







**沒有最好的方式  
只有適合自己的方式**

---

**感謝聆聽**