

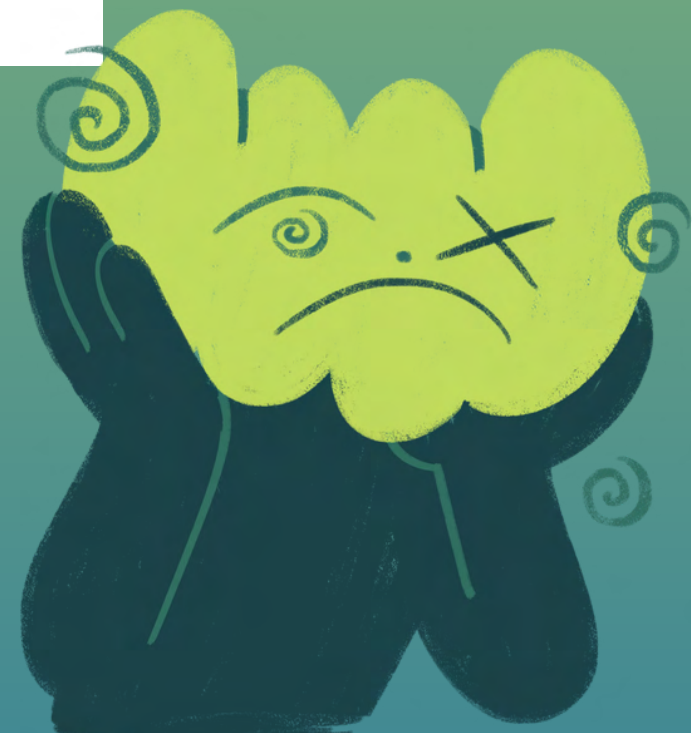
“



— 起來經營

我們的情緒飯店

Understanding Feelings and How to Manage Them





第一站：情緒探測器

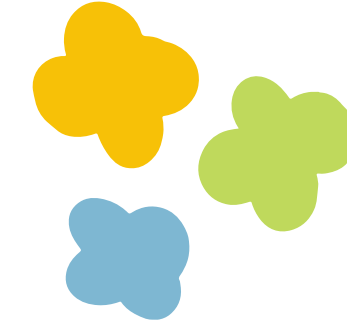
- 什麼是情緒？誰住在你的心裡？





情緒

有哪些？



自信



生氣

開心

緊張

擔心



害怕

平靜

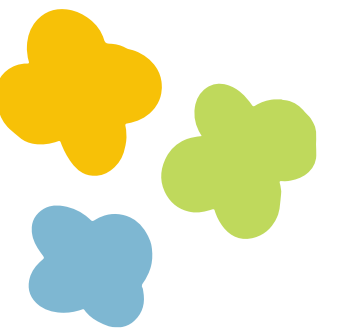
忌妒

傷心

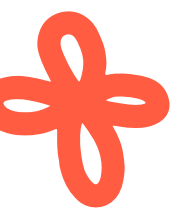
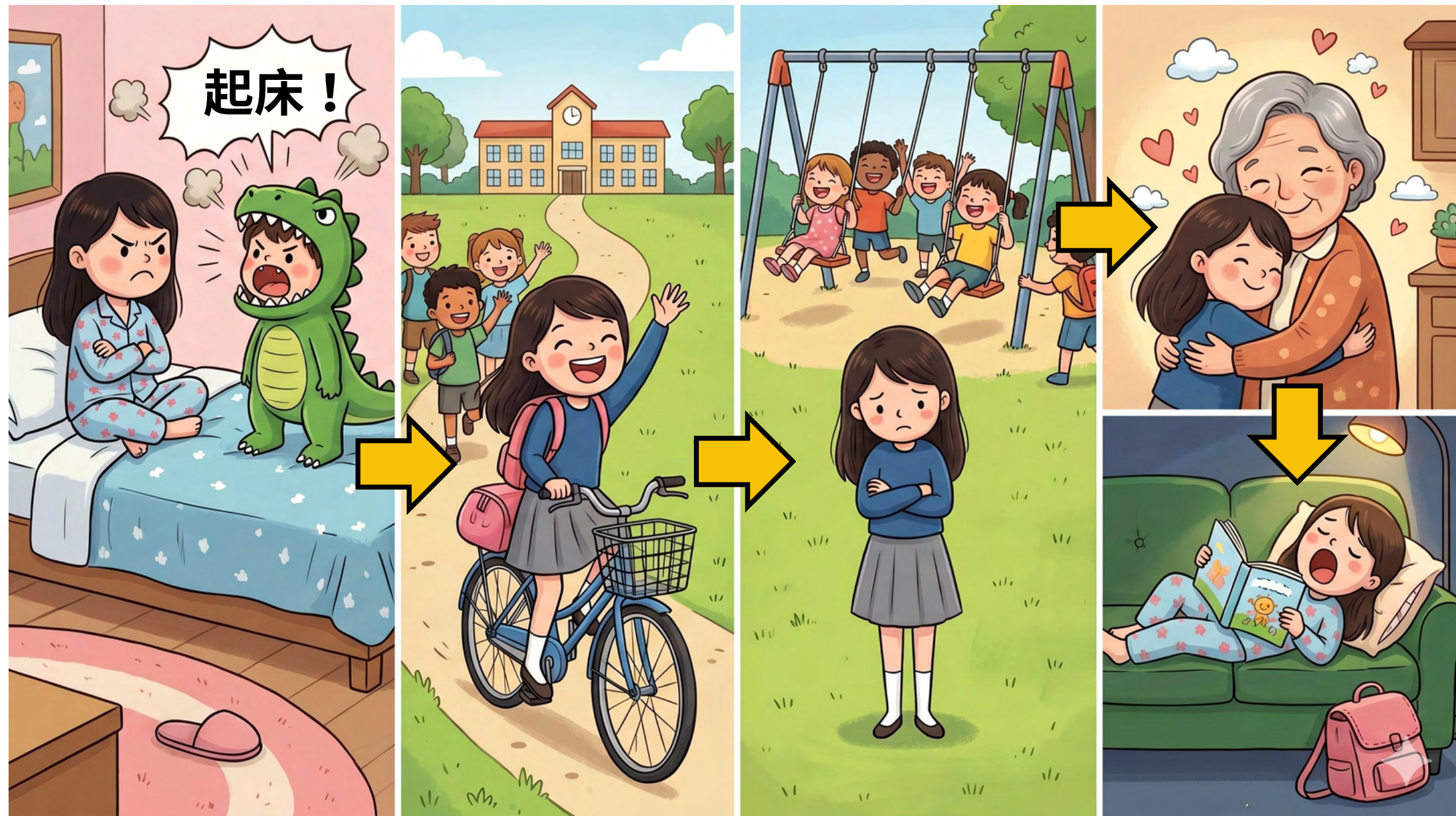
自卑



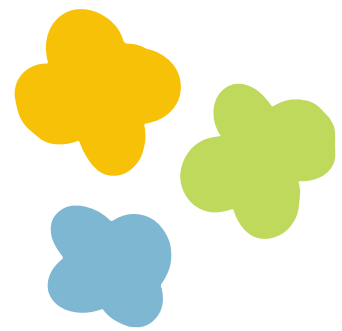
一天會出現很多情緒



蘿拉的一天



一天會出現很多情緒



蘿拉的一天

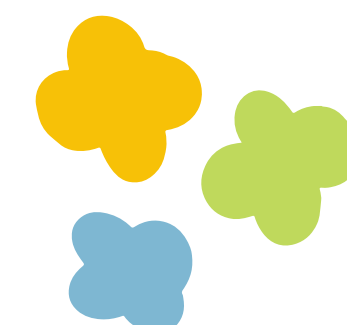




為什麼

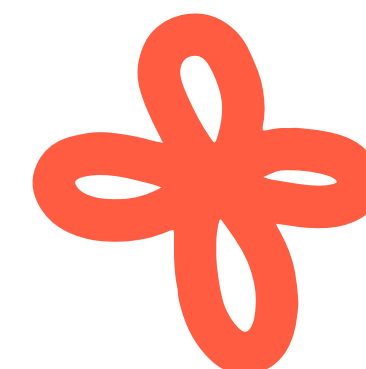
人會有情緒？





因為有大腦

它是掌管情緒的器官



An illustration of a boy with black hair, wearing a grey hoodie and shorts, running away from a large black bear. The bear is on the left, roaring with its mouth open, showing sharp teeth. The boy is on the right, running towards the right with a look of surprise or fear. In the background, there are green trees and a yellow triangular warning sign with a black exclamation mark. The ground is brown and uneven.

**為了適應環境、生存
而演化出的機制。**



第二站：情緒大飯店

• 繪本分享





「情緒」可能像什麼？

各種神秘的房客

想像一下，在你的身體裡，有一座隱形的飯店。情緒就像是不同的「房客」，他們會來到飯店入住，帶來不同的故事，也會退房。





一起來看看我們的
情緒大飯店吧！





第三站：房務處理 大解密

- 如何為情緒提供專業的客房服務？



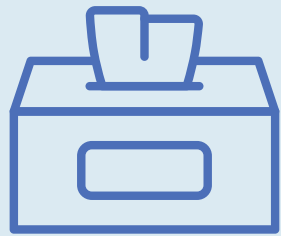
房客點點名 1

「悲傷」

悲傷入住的時候得安安靜靜的，因為他的聲音很小，需要仔細傾聽，他可能會讓你想躲在被窩裡流眼淚，並住上好長一段時間。



照顧「悲傷」客人



充足紙巾

哭泣是可以的，幫他擦擦眼淚。



安靜的角落

讓他靜靜地待著，不要急著叫他開心起來。



表達悲傷

找信任的家人、朋友聊聊，或者尋求專業諮商。



焦慮

焦慮的模樣千變萬化，有時看起來像恐懼、有時看起來像愧疚，他常常引人注意，讓我們忽略飯店裡的其他情緒。



照顧「焦慮」客人



一件一件來

告訴他：「現在很安全，我們只做一件小事。」



腹式呼吸法

緩解身體緊繃感。



確認清單

把擔心的事寫下來，就不怕忘記。





房客點點名 2

「憤怒」

憤怒的聲音很大，常常大吼大叫，
他被關起來會**變身**成像是丟臉、
沮喪等其他情緒，因此他需要很大的
空間發洩。





房客點點名 2

為什麼憤怒會變身？



概念是由 Greenberg & Safran 在 1987 年提出

① 原生情緒（真實脆弱）

當下，面對情況時的第一反應

② 次級情緒（防禦偽裝）

對原生情緒的情感反應，目的是要掩蓋或隱藏原生情緒。



房客點點名 2



「原生情緒」



引發生氣的主要原因，小明可能是因為「挫折」或「羞愧」，覺得自己不夠好。

「次級情緒」



用憤怒掩蓋或隱藏這些情緒。



小明考試考差了





我們常會為了「掩蓋原生情緒」，例如：考試考不好的挫折或羞愧，而產生讓溝通更加困難或更焦慮的次級情緒，例如：憤怒。





房客點點名 2

為什麼人不直接說出「原生情緒」？



一、生物因素



房客點點名 2

- ① 它們都是「脆弱」的情緒。
- ② 展現脆弱，是一種「違反本能」的行為，人為了保護自己，本能上，都會想隱藏自己脆弱的部分。



二、社會因素



房客點點名 2

以前，情緒教育還不普遍，所以多數人對情緒的認識很有限，他們只能感受到自己「不舒服」，沒有辦法說出來

只能透過有限的情緒來反應，而生氣，就是最簡單粗暴的方式。



如何照顧 情緒的房客

「憤怒」 & 會變身成其他情



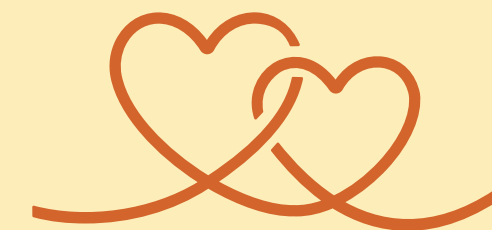
按下暫停鍵

不立即處理該情緒，也不要因情緒而做任何行動或決定。



探詢情緒的原因

冷靜下來後，可以試著問問自己「為什麼會有這個情緒？」



接受它、轉化它

找到真正的「原生情緒」，不要因這份情緒而導致你產生錯誤的決定。



書中還出現了
這些房客們

平靜

感謝



挫折

滿足

滿意

自信

希望

愛

喜悅





情緒飯店－經理人的難題

受歡迎的客人

像「快樂」或「平靜」，我們希望他們永遠住在總統套房，經營起來非常輕鬆愉快。

想退房的客人

像「生氣」或「難過」，有時候我們會想把大門鎖起來，不讓他們進來，因為他們讓我們「不舒服」。



情緒飯店經理人的小秘密

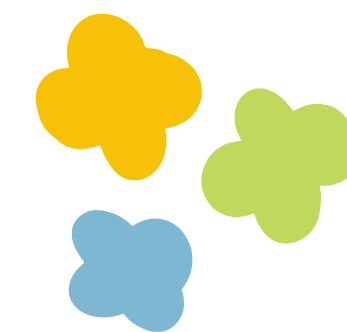
所有房客都有權利入住

沒有所謂的「壞房客」，他們只是
需要不同的照顧方式。



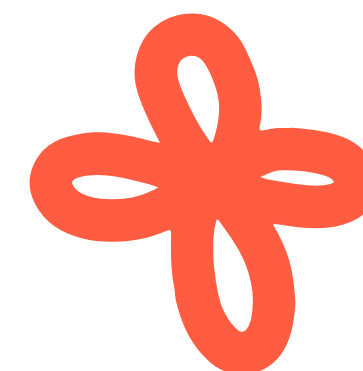
面對不舒服的情緒
我們還可以怎麼做

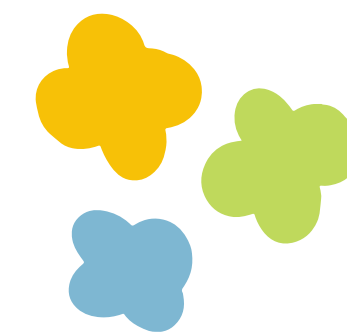




深呼吸、靜心

用鼻子慢慢的、深深的吸氣、肚臍盡量往上頂，接著用嘴巴慢慢地吐氣。

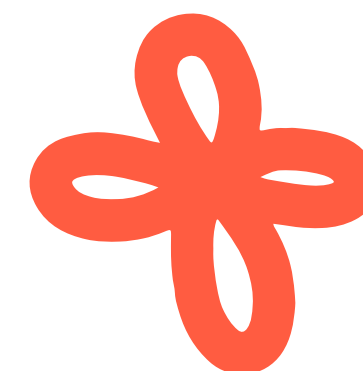


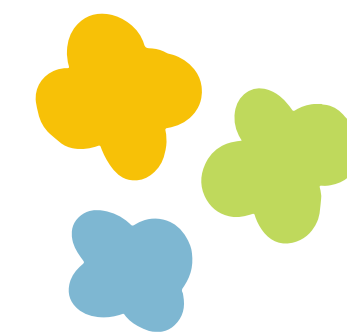


轉念－換個方式思考

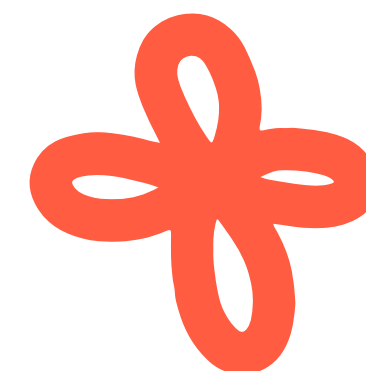
「事情本身是中性的，我們的解讀方式，決定我們的情緒。」

- 練習「正面思考」
- 練習「換位思考」





為自己規劃各種
活動、出去走走





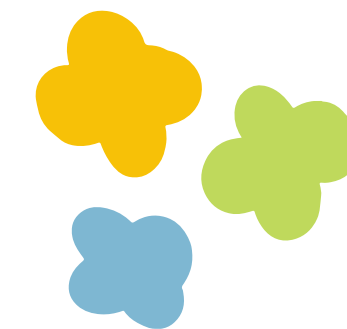
第四站：

小小經理挑戰賽

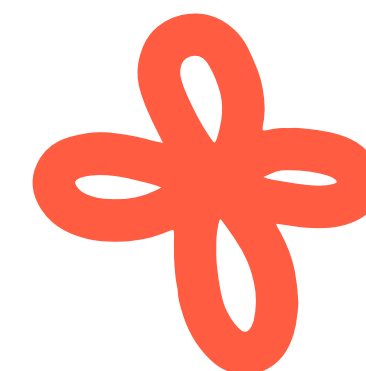
- 實戰演練：客房服務挑戰帖



遊戲規則說明



步驟	行動內容	獲得獎勵
1. 觀察情境	發生了什麼討厭的事？	了解真相
2. 指認房客	是誰入住你的心靈？	情緒覺察
3. 專業服務	你會給他什麼照顧？	管理技巧



挑戰情境 A：考卷發下來了...



分數不如預期，你感覺心裡沉沉的。

小小經理們，哪位客人來了？
你們要給他什麼服務？

發生了什麼討厭的事？



是誰入住你的心靈？



你會給他什麼照顧？



挑戰情境 B：被媽媽唸成績太差



考試考不好，被媽媽唸了。

小小經理們，哪位客人來了？
你們要給他什麼服務？

發生了什麼討厭的事？



是誰入住你的心靈？



你會給他什麼照顧？



挑戰情境 C：被好朋友誤會了



好朋友突然不理我，不知道該怎麼辦。

小小經理們，哪位客人來了？
你們要給他什麼服務？

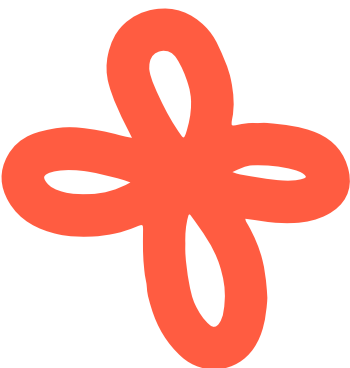
發生了什麼討厭的事？



是誰入住你的心靈？



你會給他什麼照顧？



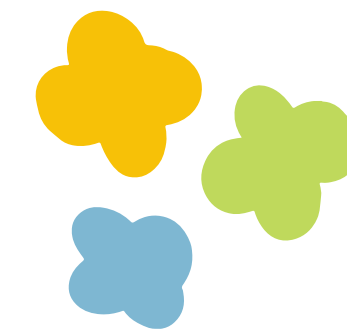
總結



不要讓情緒主宰自己，而是要學習跟情緒好好共處，讓它成為你的一部分！



參考資料

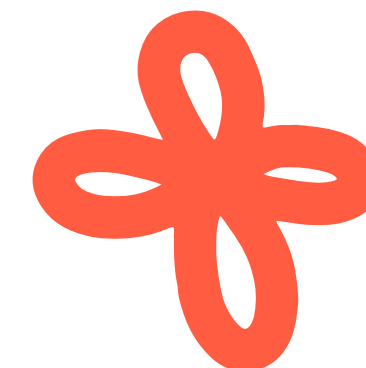


- 莉迪亞·布蘭科維奇（2023）。情緒大飯店（黃聿君譯）。典藏藝術家庭股份有限公司。(初版)
- Felicity Brooks（2023）。孩子的第一本情緒安定小百科：解決擔心、害怕有方法！（李紫蓉譯）。遠見天下文化出版股份有限公司(初版)
- Felicity Brooks（2020）。孩子的第一本情緒認知小百科：我的心情，你的心情（李紫蓉譯）。遠見天下文化出版股份有限公司(初版)
- 臺灣大學科學教育發展中心-認識主導情緒產生的杏仁核（Amygdala）-上
<https://case.ntu.edu.tw/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E4%B8%BB%E5%B0%8E%E6%83%85%E7%B7%92%E7%94%A2%E7%94%9F%E7%9A%84%E6%9D%8F%E4%BB%81%E6%A0%B8%EF%BC%88amygdala%EF%BC%89-%E4%B8%8A/index.html>
- 憤怒的背後，藏的是「脆弱」
<https://vocus.cc/article/669fb9fcfd89780001315bfa>
- 總是搞不懂自己的情緒？學會分辨原生及次級情緒
<https://vidamore.tw/primary-secondary-emotion/>
- 未來親子-許多憤怒的背後，藏的是「脆弱」；大人也要好好的認識自己的情緒，才能帶給孩子學習的榜樣
<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/31240>
- 情緒不穩定、容易衝動？了解「杏仁核」掌控自己的情緒！<https://goodmood.com.tw/amygdala-and-emotion/>
- 與情緒共舞 <https://www.youtube.com/watch?v=D4BMWGMtmzI>

圖片來自：

• Canva https://www.canva.com/zh_tw/

• Gemini AI





謝謝聆聽



THANK
YOU

