



防疫息怒靜心五步驟



新田/初色心理治療所 黃天豪臨床心理師 撰文 | 長揚製圖

Aware



1. 覺察

覺察憤怒的存在，善用注意、區辨、命名，來專注自己的內在。

Look



2. 看見

看見憤怒底下的情緒，因為憤怒常是其他情緒的變形，例如恐懼。

Listen



3. 聆聽

聽聽心裡真實的聲音，憤怒往往是因為我們「想要」某些事物。

Feel



4. 感受

接納內在有安全感、控制感、效能感的需求，感受自己的變化。

Transform



5. 轉化

把意圖轉化成智慧，專注可改變的行動，接納不可改變的事物。

ALL FT 做得好，心靈平靜沒煩惱