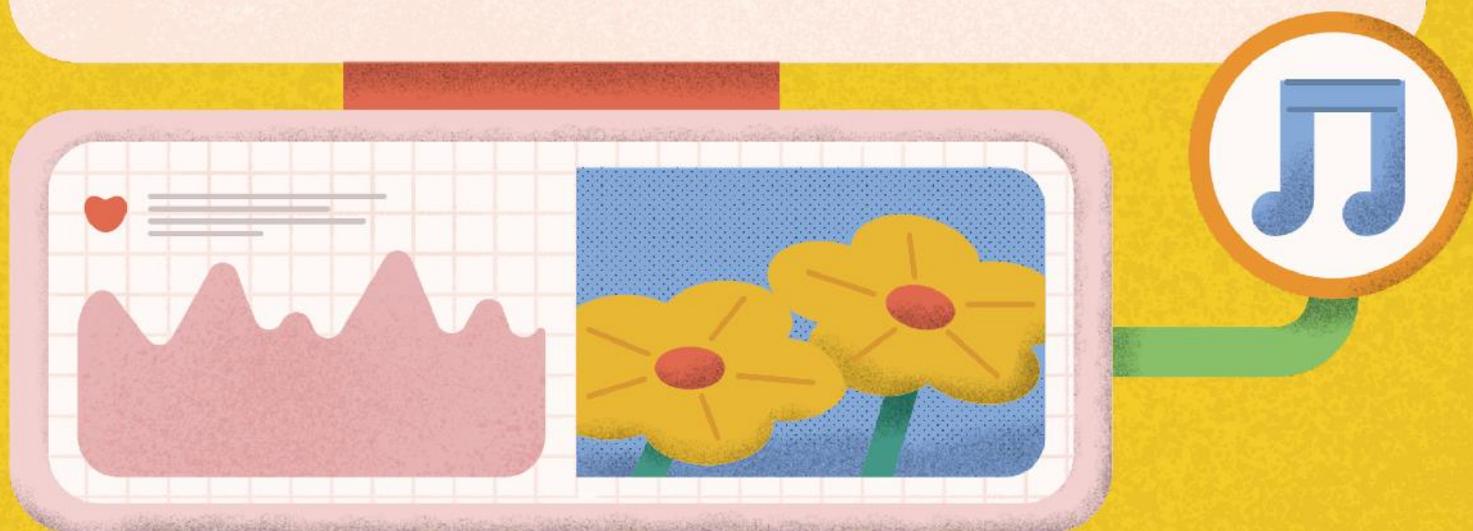


第一章 長大看的不是數字，而是素質

1-1 你夠成熟了嗎？如何不被情緒綁架？



你也有類似的困擾嗎？不知道為什麼，因為一點小事，理智線斷掉，變成自己不喜歡的樣子，只能被情緒帶著走，一點都不成熟穩重嗎？

什麼是情緒冷/熱當機？

什麼是熱當機？

最直覺的反應就是你感覺腦袋是很燙的，身體有一股衝動想要做點什麼，好讓情緒可以被看見，不管是被你自己看見，或是被你身旁的人看見。

反過來，冷當機的反應就沒有這麼直接強烈，當你遇到不順心的事情時，你第一時間的直覺反應不是攻擊回去，而是拉開距離，像是安靜不說話、或扭頭就走，不管對方怎麼請你解釋，你就是說不出話來，你只想把自己藏起來，關在某個安全的地方。

對你來說，你可能只是想要靜一靜，搞清楚自己到底在想什麼，但這個反應卻會讓你跟身旁的人斷了連結，他們不知道你怎麼了？而你又說不清楚自己，於是最後誤會和隔閡就越來越深。

換句話說，當我們失去對自己的掌控感，做出或說出一些，我們自己也不喜歡，但又控制不了的反應時，是最容易讓我們覺得自己不夠好，不幸福的時刻。

而且不管你遇到的困難，表面的事情是什麼，通常那件事情一定是勾動了你某種原始情緒，像是憤怒、恐懼或悲傷，於是你大腦裡的杏仁核，就被綁架了，讓你做不出你理想中的反應，甚至覺得自己比別人差，為什麼別人都不會被芝麻小事困擾，但你偏偏就會。

認識情緒，是幸福的第一步

幸福有一個很明顯的指標，就是你需要有感受情緒的能力，不能活得很無感、麻木，但同時，你也得擁有可以駕馭情緒的能力，當任何的情緒發生時，你不會壓抑、否定他，能夠很快的辨識出來並與它共處。

聽到這邊，有些人可能以為這堂課程，又是在強調情緒的重要，好像只要把情緒扛出來，大聲嚷嚷，「我就是覺得不爽」、「我就是不舒服、不喜歡」、「我覺得你在情緒勒索我」，就是萬靈丹，所有的人都得買單，畢竟心理學家一直在說情緒很重要，要重視它不是嗎？

知道情緒了，然後呢？下一步是什麼？

這些反思，都是很重要的提醒和聲音。「認識情緒」、「照顧情緒」，然後呢？下一步，該怎麼反應，才能更靠近我們自己滿意的樣子？重點是結果要圓滿，不然一切都只是空談。

「所謂的成熟，或是幸福，並不是生活裡只有快樂的事情，而是即使遇到壞事，有情緒，你依然能保持獨立思考與務實運作。」

允許情緒來拜訪你，大方的承認它的存在，但同時可以保持冷靜，回到那個當下，做該做的事，說該說的話。一種內在世界和外在環境，都很和諧、平衡的狀態。

講得再更白話一點，就是一種「結合理性和感性的能力」。既能活得情感豐沛，又能滿足現實要求，讓自己的詩與遠方、和柴米油鹽都具備。

為何我們不幸福？

你一定要牢記一個觀念，那就是「成就不等於成熟，更不一定會帶來幸福」。

很多人終其一生，花了很多時間追求財富、名聲、地位，可能是好的學歷、經歷或社會肯定。但如果你把成熟的標準，定義在外部的成果，那麼你得到和得不到都很痛苦。

真正的幸福並不在外面，而是在心裡，建立起一套適合自己的評估原則，透過深刻的了解自己，來理解眼前的事物，你該怎麼選擇、擺放？才會有穩定的幸福感。

而建立內在準則的過程，需要你有感受情緒的能力，藉此知道自己喜歡什麼？不喜歡什麼？同時，你也要有理性分析的能力，運用邏輯判斷自己什麼做得到？什麼做不到？因為光只有感覺好，是無法讓事情有具體推進的，對自己溫柔的同時，你也需要配備足夠強大的能耐，才有可能內外兼修，活得平衡。

為何無法溫和？

為何有些人無法對自己或身旁的人溫和？沒辦法溫和的人，不管是經常生氣、焦慮，或是對情緒毫無感覺的人，他們的內在通常都裝滿了許多情緒，但他們自己卻不知道，或是不知道該怎麼辦？

舉個例子，假設你今天趕著赴約，在市區繞了半小時，好不容易找到一個車位，正準備迴轉，停進去時，突然有人，直接把你的車位攔截，搶先一步停走。這時候你會有什麼反應？

合乎真實的反應是，當你以為原本是屬於自己的車位被搶走時，你第一時間可能是生氣或是沮喪的。接著，你會知道自己的情绪變差，是因為你快遲到了，你不希望自己讓對方等，或是你擔心遲到留給對方壞印象，所以你很努力，想要做好，可是現實的挫折，卻讓你很無力，於是你才會有這麼強烈的情緒。最後，你需要恢復冷靜，重新思考，是要繼續找車位？還是先打電話通知對方，你會晚一點？或是乾脆把車開去洗，讓店家幫你暫時顧車？

以上這一連串的反應，很可能會在短短幾秒鐘，全部發生。但它牽涉到 3 個很重要的能力：

第一個是覺察辨識情緒的能力。

再來，是理解反思情緒的能力。

最後，是調節處理情緒的能力。

這三個階段，或是三個能力，只要有一部分缺損，你就很難對自己或他人保持溫柔，你會卡在情緒裡，沒辦法好好的說話，或心平氣和的處理事情，簡單講，就是被情緒綁架了，於是理智就出不來。

為何無法堅定？

我們很容易把「有信心」跟「強勢」混淆在一起，以為如果要表現得自信，說話要變大聲、做事要變強悍、對人要很堅持，以至於我們內心既渴望自己有多一點力量，又怕自己力量太多，會變成自己討厭的人，那些不聽人說話的大人。

然而，如同我前面說的，成就不等於成熟，同樣的，強勢不等於強大或堅定。強勢的人，其實是把自己的害怕丟給別人，讓別人怕他，於是他的自我感覺，就能保持良好。但真正強大的人，是尊重自己的感覺，同時也在乎別人的感受，兩者兼顧。

記得，擁有「獨立思考」，你才不會人云亦云，能活出自己的精彩。但懂得「換位思考」，你才不會固執己見，能感受關係的價值與歸屬感。

怎麼讓「溫和」和「堅定」並行？

也就是說，對自己有掌控感，與對他人有連結感，會是我們一輩子的修煉。也是幸福的具體展現。

那到底要怎麼才能做到內外兼修、理性與感性兼具、自我與他人平衡，溫柔卻強大的存在呢？這需要你對抽象的情緒、想法和行為，進行具體化的反思與消化。

因此，第二章我會跟你分享，我們的心智運作是怎麼進行的？你是怎麼開始學會理解自己在想什麼？然後，慢慢知道別人在想什麼？以及你跟主要照顧者的依附品質，怎麼影響你長大後，在面對衝突或差異時的反應？當你失控時，不管是熱當機或冷當機，你的心智掉到哪個宇宙了？為何你會感覺自己跟別人格格不入？

接著，整個第三章，我將協助你有能力感受情緒，並且理解情緒背後的意圖，以及可能帶來的行為。當你有情緒時，你會更快知道自己怎麼了？自己真正在乎什麼？不同情緒背後，反映出你什麼需要？

第四章，我會跟你分享調節情緒的方法，幫助你在情緒很高的時候，依然可以保持冷靜，做出理性的判斷，不會被情緒牽著走。

最後，第五章，我會再更進一步與你分享「什麼是把自己說清楚」，知道並重視情緒後，下一步，我們可以怎麼跟外界連結？以及怎麼判斷互動的對象，目前的心智能力到哪裡？哪些人講道理沒有用？哪些人值得好好珍惜，保持來往？透過變得成熟，讓自己一直感覺幸福。

幸福並不是只發生好事，幸福是你為自己訓練一套有效率的心智系統，讓你知道怎麼在內心世界，感受和調節情緒，同時，又可以回到外在現實，慢慢改變自己的行為舉止，更接近你理想中的大人和生活。

邀請你現在就加入這門課程，我將透過一系統的作法，幫助你理解我們是怎麼長大的？如何運用情緒更加認識自己，同時有能力調解情緒，看懂情緒背後的在乎，最後結合思維，為自己做出好決定，做出好計畫，成為一個成熟又幸福的人。

下一節，我將透過測驗，一共 36 個題目，幫助你了解自己目前的心智能力到哪裡？哪些做得很好？哪些需要加強？先搞清楚自己在哪裡，學習會更有效率喔！祝福你！