**心情不好的時候，該怎麼辦？　文章來源：心園心理治療所**

**　　「心情不好怎麼辦呢？」這句話聽起來應該很熟悉。一旦真的心情不好，怎麼做心情才會轉好呢？或者心情不會再糟下去呢？**

**其實心情不好並非全然是一件壞事，就像見到迎面而來的卡車，卻不會害怕的話，那後果可就不堪設想。又譬如考試失敗的心情不好，可以讓自己內省，準備課業的方法是否要改進呢？經過這樣的思索，才能找到讓自己勝任愉快的自我定位。所以說心情不好不見得是件壞事，不過要是心情繼續糟下去，最後演變成惡性循環，一旦心情陷入越來越糟的惡性循環，不僅本身的表現會受到干擾，沒法把事情做好，無法掌控心情的無力感更會傷了自尊，增添對自己的不滿意。**

**所以，心情不好的時候，我們費心的倒不是扭轉心情，而是別讓心情惡化，繼續壞下去，變成對自己沒有好處的壞心情。只要心情不要再糟下去，心情便會由低谷反彈。所以當心情不好的時候，因應的重點是避免不好的心情陷入惡性循環，如此既可以享受到心情不好帶來的好處，也不用承受心情惡性循環的痛苦。一旦知道自己心情不好的時候，接下來你怎麼「因應」是很重要的！以下建議提供參考！**

**1. 給自己「心情是隨時變動的，給點時間就會轉好」的正確觀念**

**「人嘛！心情難免會起起伏伏」，如果有這樣的認知，就比較容易接受心情不好的出現，也會預期過一會兒心情會變好，所謂「心隨境轉」，事情發生之後，帶來的衝擊便會逐漸減低，心情也會跟著轉變，所以現在也許難受，不過待會兒就會轉好。而且這種認知也算是符合現實，因為大部分的挫折，只要給點時間都會過去的。心情不好的時候，本來就容易把事情想得太嚴肅、太複雜，如果沒有這個正確觀念，會拖延心情轉好的時間，自己就得多受一些不必要的情緒折磨。**

**2. 別慢半拍才知道自己心情不好**

**當心情不好，什麼「時候」做因應的重要性不亞於採用何種有效的因應方法，早一點知道自己心情不好，因應起來總比晚些知道來的好。同樣的因應方法，在心情「有點」不好的時候做，跟心情「十分」不好的時候做，效果卻是大大地不同，也許大家都有過經驗，有時候睡上一覺，心情就會不會那麼差，不過一旦心情真的遭透了，即使想睡也睡不著，搞不好還會因為擔心睡不著，把心情搞得更糟糕。換句話說，就是要早點「覺察」自己的情緒不好，越晚覺察，處理起來越費力，效果也越差。早一點知道心情不好，就算是喝杯咖啡、四處走走也會有不錯的幫助。你可以找出專屬於自己的情緒指標（如：看誰都不耐煩、坐立難安…），一旦出現這些指標，就表示自己的心情不好該有所處理了。當然也可以請周遭的人提醒你，有些時候心情不好已經清楚地寫在自己的臉上，影響到周遭的人，可是自己卻還渾然不知。**

**3. 多做一些直接讓心情變好的努力，別只想著為什麼**

**儘管大家都知道心情不好是個「情緒」問題，可是我們還是習慣透過處理好事情來調整情緒，而不是直接做一些調整情緒的努力。遇到心情不好，總先會想「為什麼」心情不好？到底自己出了什麼問題或是遇到什麼事情，讓自己心情不好？彷彿搞清楚心情不好的原因之後，就知道該怎麼辦了。不過一旦事情無法在當時或短時間內釐清，或是自己當時的身心狀況受到心情不好的干擾，沒法快速地理出頭緒，心情反而會因此而變得更糟。所以，不能偏廢直接讓心情變好的努力，譬如唱唱卡拉OK、找人談談自己的心情、或者找一些簡單但花腦力的事情做…雖然這些方法未必有助於改變現實，卻能調節情緒，有了好的情緒，回過頭來會讓事情的處理變得更有效率。別以為追根究底、想清楚為什麼的作法就一定是對的！**

**4.不快樂了事情不能少，那就多做一些快樂的事**

**　　雖然內心對事情的看法決定了自己的心情，但是人還是會遇到一些無法控制的因素，無法全然地開脫不好的心情，這時候還把全部的精神或注意力放在無法改變的地方，那只會徒增痛苦，最後落得自憐自艾的地步，這是好的選擇嗎？其實我們還可以多做一些快樂的事讓心情改變，別讓自己的「固著」害了自己！**

**如果各位能從這些建議中，學到一句自己受用的話，那就夠叫人興奮的了！一方面那樣的期待是合乎現實的，另一方面我們都是需要多一些的鼓勵，才能學會怎麼讓自己越來越快樂！**

**~想一想~：(請3-4位同學分享，並將50字以上的心得寫於輔導週誌中)**

1. **分享自己在過去經驗中，都如何解決自己心情不好的狀況呢?**
2. **董事基金會於2019年調查統計青少年如心情不好、遇到困難時僅不到兩成青少年會「主動求助」，不想求助的原因以「不想麻煩對方」最多，其次為「說不出口」。當自己有困難時，找他人協助我們絕對不是一件丟人的事，能尋找資源是聰明方法。**

**如果你/妳今天碰到了困難時，你/妳會找誰來協助呢？請舉出三位確實能協助的人。**

**請輔導股長協助將文章張貼於公布欄及輔導週誌上，謝謝！**