

Project Heha Newsletter



How to manage our emotion
如何管理情緒

The movement to Co-create a Happier World
共創更快樂的世界。

cs@projectheha.com
www.projectheha.com

Jul, 2023

Vol.17

“

感知、承認、接納、表達情緒，讓情緒被看見、被聽見。

”

Project Heha



Theme: Emotion Management

本期主題：管理情緒

情緒猶如流水，強硬地堵截，容易更氾濫；任其傾瀉，可能傷害到他人和自己。雖然情緒無法控制，但可以予以舒緩、引導、轉化，讓我們更有力去回應和調節情緒反應。

我們常在工作坊聽到參與者感歎，「道理我懂，就是做不到」，為何做不到？可以問自己是否：① 我不想；我不想的原因，可能因為雖然討厭自己應對情緒的方式，但這種方式可能帶來自我安慰、自我逃避的好處，所以不想改變；② 我不能夠；可能因為應對情緒的反應已成為固定習慣，不自覺演變為重複模式；或者未清楚方法，本期介紹了一些處理情緒的方法（詳見第3頁）。



Project Heha Team Sharing

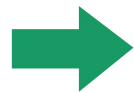
爽工程團隊的分享

Albert Ellis的情緒ABC理論提到，激發事件A (Activating event) 只是引發情緒和行為後果C (Consequence) 的間接原因，直接原因其實是1P (個體) 對激發事件A的認知和評價而產生的信念B (Belief)，這個信念也都是工作坊提及過的「自我對話」。

我認識到「自我對話」對情緒的影響，是在2019年，而我終於可以比較順利意識「自我對話」從而管理自己的情緒，是在2023年。我想要同大家分享我走過的心路歷程。

「就是因為某某xx
所以我生氣啊！」

被情緒拉著走，想
不起來去審視產生
情緒的時候有什麼
「自我對話」



「我知道我有想法，
但情緒來了擋不住」

意識到「自我對話」
，但情緒不斷讓我無
視「自我對話」，並
跌入情緒漩渦



「對方讓我生氣我
也要氣他！」

意識到「自我對話」
，但覺得自己受
傷害，要兩敗俱傷
才罷休

「沒有不應該，我可
以表達我的感受」

意識到沒有「不應該」
，我會有「自我對話」
是自然反應，我可以選
擇用什麼方式去應對



「我又這樣想了，太
不應該，忍一忍吧」

意識到自己的「自我對
話」，並跟自己說「不
應該那樣想」，越覺得
不應該反而越無法控制



「為什麼要我做出
改變？我不想」

將錯推向外邊就可以
避免自己去改變，我
放不下對錯心，所以
沉浸於這種方式



从認知理論到運用到個人身上，需要一個過程，並非每個人都需要經歷以上每一個階段，以上只是我個人的歷程，希望可以給大家帶來啟發。**不排斥、不否認、不逃避**，是我認為比較合適的對待情緒的態度。

我們內心都有一桿秤，用於評判對錯。與人相處過程產生的分歧和矛盾常與對錯無關，只是不同標準、看法、視角、價值的體現，隨時提醒自己**我們持有的標準、看法、視角、價值只是多種信念中的一種。** (Leila)

Enlightenment from Books

書中的啟示

How to avoid getting emotional

如何避免情緒激動

日本人際關係療法專家水島廣子在《你可以生氣，但不要越想越氣》一書中，介紹了7個避免“情緒激動”的習慣：



掌控自己的 身體狀態

身體疲憊可能導致思維控制力下降，類似1P自我覺察自己自控力狀態



轉換視角 看問題

轉換到對方的視角看問題，而不是沉浸在「為什麼總是我」的心態



寫 好友日記

如實記錄自己情緒並寫下「良師好友」會如何回應，相當於3P角度對1P的提醒



從我出發 看問題

覺察自己的感受，而非埋怨、責怪他人，譬如「我受傷了」而非「他出言傷我」



放下「應該」 調整為希望

用3P去看大家的目的，找到的出路就不是「應該」而是「希望」帶給我的行動方向



遠離讓人「情緒 激動」的現場

當感受自己情緒即將爆發，暫時離開現場/當下環境也是一個好方法



找到觸發情緒的 「自動開關」

瞭解「情緒激動」的觸發條件，遇到觸發條件後將心念轉為：我有什麼可為之事

讀書小隊招募

歡迎大家參與我們每個月第一、第三個星期三晚上的online-chat活動，與我們分享你的實踐經驗，以及幸福相關精彩書籍的讀書心得。

(Source: 水島廣子《你可以生氣，但不要越想越氣》)

個人感受：這7個方法是避免情緒激動的可能方法，有類似我們工作坊中提及的5秒原則、3P及2P視角，我覺得帶出的核心信息是：在覺察情緒時不將產生情緒的責任推到外界，而是去覺察自己有什麼自我對話，深層次的需要以及信念是什麼，並嘗試表達「我的感受和需要」。(Leila)



Online activities

線上活動

5月31日我們舉辦了一場「**情緒與人際關係**」主題的線上體驗工作坊，工作坊的精彩片段已經剪輯完成，歡迎未參與的畢業夥伴掃碼觀看。

被人批評時做出激烈反擊，問題出在哪裡？



<https://bit.ly/3NXvQN8>

好心建議卻導致關係疏離，原因是？



<https://bit.ly/3pqzwO8>

運用EAR積極聆聽
達成有效溝通



<https://bit.ly/46xntiy>

! 以上視頻片段僅限畢業夥伴內部分享

6月全新開啟online-chat的活動，每個月的第一、第三個星期三晚上固定與大家見面。online-chat屬於有主題的自由對話活動，目前已經進行兩期，7月的online-chat將會在7月5號以及19號舉行，主題為：**如何處理情緒緊張**及其他大家感興趣的話題。

另外，為支持大家持續練習3-2-3，我們也在著手準備教練卡產品，目前正在進行志願者內部測試，待完善之後會舉辦教練卡體驗活動，邀請所有畢業夥伴一起參與。

Leisure + Mindfulness = Happier

休閒 + 正念 = 更快樂

從4月以來，我們邀請畢業夥伴帶領了兩場休閒正念活動，一場是4月的石頭畫體驗，一場是5月的園藝體驗。休閒活動是爽工程「5+1+其他」快樂習慣很重要的一部分，沉浸於感興趣的休閒活動，有助於我們獲得心流（flow）體驗，從而放鬆身心。



我們希望藉助這樣的體驗，讓大家可以發掘更多感興趣的休閒方式，從而可以自我調節壓力，達成更放鬆、幸福的狀態。下一次畢業夥伴聚會將會在7月28日帶來瑜珈拉伸活動體驗。



Schedule

日程

Schedule 活動日程

如果你已經從我們的工作坊中體會到了悟和正面改變，你會強烈推薦誰與你一起受益？

工作坊 (實體 + Zoom)



第二階工作坊



歡迎
所有畢業夥伴
報名參與

7月9日
10:00 am~17:30 pm

畢業夥伴聚會

(實體 + Zoom)



7/28 (星期五) 7:00 pm~9:00 pm

歡迎預約一對一教練

(僅限工作坊參與者及畢業夥伴預約)



<https://bit.ly/44cw5cH>
1 on 1 with Louis



<https://bit.ly/3reEJZI>
1 on 1 with Leila

爽工程® 工作坊 (第二階)



1天實體 + 4次1.5小時 (網上練習)

做

教

學



3-2-3

幫助自己及 他人更幸福

參與要求：完成爽工
程一階基礎工作坊

費用：

~~\$1,300~~

按個人意願資助爽工程

日期：7月9號 (星期日)

時間：10:00 - 17:30

場地：無限極廣場6樓

Happy Moment

人數：最多10人

語言：廣東話



Please register at
www.projectheha.com



爽工程

七月畢業夥伴聚會
+ 日常瑜珈mini玩樂坊



靜觀伸展·融入日常 穩固喜樂安康高頻生活基礎

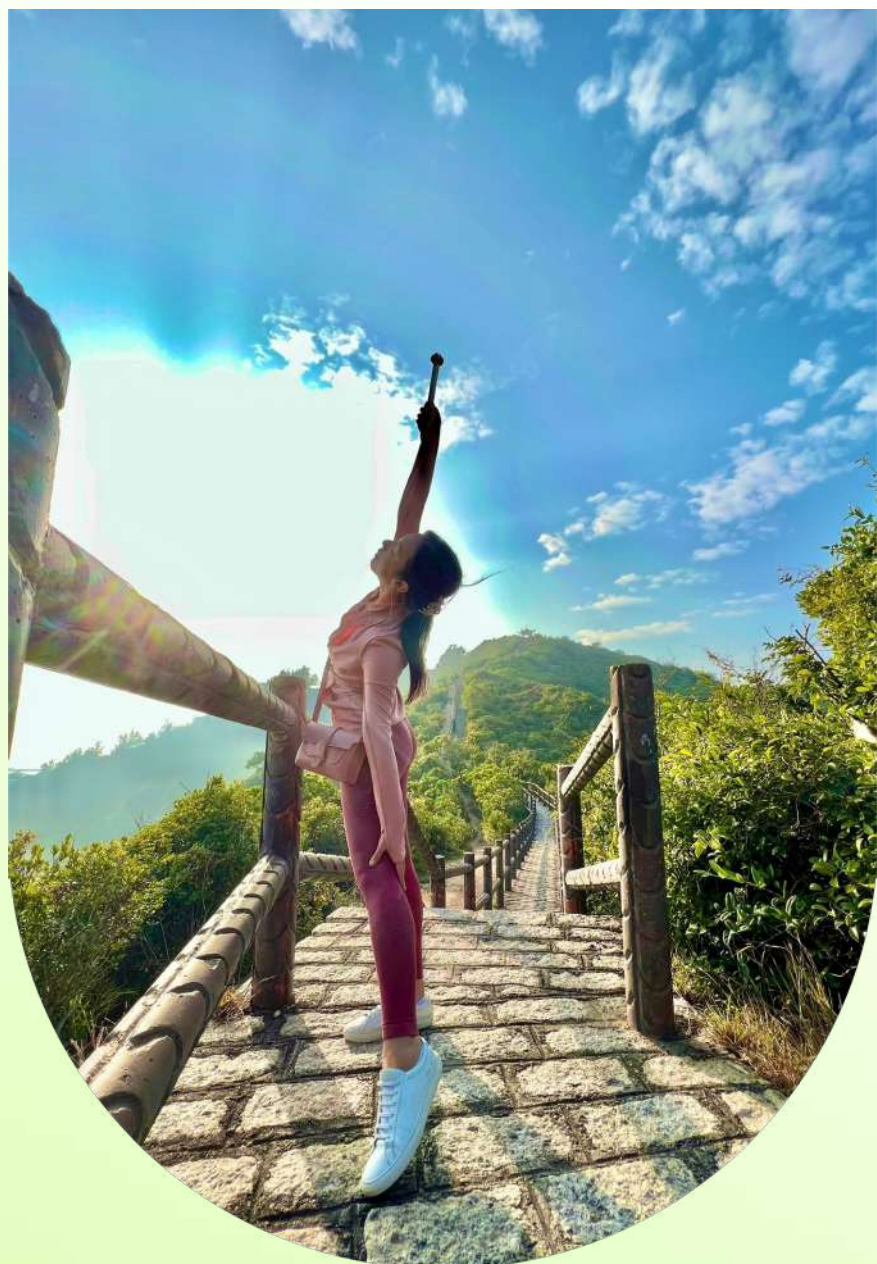
時間：7月28日(星期五) 7:00pm-9:00pm

地點：無限極廣場6樓Happy Moment

名額：12位

活動促導：Phoenix Cheung @Soar with Phoenix

爽工程志願者、多元才能女性導師、瑜珈導師、音頻療癒師；
Louis



歡迎與家人及朋友
一起報名參與



掃QRcode報名

報名截止日期
7月21日

