

## 《讓感受自由》(一)

我們成日以為，情緒只是反應，思考才是主導，但《讓感受自由》這本書提醒我們，真正影響人生方向的，其實是一個不斷運作的機制——「情緒與思考循環」(cognitive loop)。

這個循環的意思很簡單：我們先產生感受，感受影響我們注意到什麼、怎樣理解事件，而這些解讀，又會反過來強化原本的感受。

舉例，當你心情愉快，世界似乎特別友善。你更容易注意到令人開心的細節，也更常回想起美好的記憶，於是好的情緒進一步放大。相反，當你低落或焦慮，大腦會自動搜尋負面線索，反覆咀嚼失敗與不安，讓情緒一路往下沉。這樣不是你太悲觀，而是大腦在「配合」你的感受。

這正是為什麼情緒不只是感覺，而是認知的一部分。它影響我們怎麼判斷、怎麼專注，甚至怎麼想像未來。焦慮會令人預設最壞的結果，於是變得保守；興奮則容易讓人忽略風險，過度樂觀。所謂「理性決策」，從來不是情緒退場後才開始，而是情緒早已參與其中。

但是，多數人從小被教導要壓抑感受。我們學會把情緒推開，假裝它不存在，卻忽略了一個事實：被忽略的情緒不會消失，只會悄悄主導「情緒與思考循環」的方向。長期下來，壓抑讓情緒變得模糊、扭曲，循環失衡，於是出現慢性壓力、疲憊與低落。

書中提出一個關鍵轉向：與其對抗情緒，不如學會明白它。怎樣明白，我們下一次再講。

書名：讓感受自由

作者：馬克·布雷克特

出版社：天下雜誌

## 《讓感受自由》(二)

沒有人喜歡沮喪、焦躁或憤怒。也因此，我們學會在情緒浮現時快速戴上笑容面具，把不舒服的感受藏起來。看似成熟，其實代價不小。耶魯大學兒童研究中心教授馬克·布雷克特在《讓感受自由》一書指出，被壓抑的負面情緒，往往會轉化為長期壓力，進而傷害身體。

長期處於高度壓力下，身體會進入「求生模式」，暫停修復與滋養的功能。久而久之，免疫力下降、內分泌失衡，情緒問題便可能演變為焦慮、憂鬱，甚至伴隨不健康的生活習慣，增加心臟病、癌症與糖尿病的風險。

但問題不在於情緒本身，而在於我們如何對待它們。書中的核心觀點是：當我們願意與負面情緒做朋友，它們反而能為我們所用。

事實上，許多負面情緒原本具有功能。例如，在編輯重要文件或做重大決定時，適度的焦慮能幫助我們集中注意力、檢查細節、評估風險。若完全處於輕鬆愉快的狀態，反而容易過度樂觀、忽略關鍵問題。

憤怒也是如此。它讓我們不舒服，卻令人清楚標示出界線與價值，提醒我們哪裡出了問題，並推進行動。如果被壓抑，憤怒可能轉而攻擊自己；若被理解，它則能成為改變現狀的力量。

情緒不是來毀掉我們的，它們只是想被聽見。當我們學會傾聽情緒、理解它的訊息，它們就不再是敵人，而是指引。

書名：讓感受自由

作者：馬克·布雷克特

出版社：天下雜誌

### 《讓感受自由》(三)

如果你想學會打網球或寫程式，直覺上就會知道：不練習，是不可能進步的。但談到情緒，我們卻有一種誤解——既然從出生就有感受，我們早就該是「情緒專家」？

耶魯大學兒童研究中心教授布雷克特在《讓感受自由》一書指出，這正是多數人失落的原因。我們天生有情緒，卻不是天生就懂得如何處理情緒。即使有些人看起來特別溫柔、敏感，也不代表他們知道怎麼面對自己的內在風暴。

情緒能力，和 IQ 無關。事實上，許多高智商的人，反而更不擅長辨識與調節情緒。書中的關鍵觀點是：情緒能力不是性格，而是技能。而技能，就代表可以學、可以練、可以進步。

所謂的情緒智慧，並不是永遠保持冷靜或正向，而是學會辨認自己正在感受什麼，理解情緒從何而來，並且知道如何回應它，例如允許自己感受不舒服的情緒，而不是急著否定。同時，在關係中，能夠察覺他人的感受，並給予支持。

那要怎麼開始？作者提出一個很實際的比喻——成為一名「情緒科學家」。意思不是分析情緒對不對、好不好，而是像做實驗一樣，帶著好奇心觀察：我現在感覺到什麼？是什麼引發了它？它想告訴我什麼？

成為情緒科學家，最重要的是保持開放。不急著評價情緒是否合理，也不智要求自己立刻控制住。即使下一次還是失控、生氣、後悔，情緒智慧依然在發揮作用——因為你開始看懂觸發點，也能為下次做出不同選擇。

更重要的是，這種能力任何年齡都能學。研究顯示，即使只接受短短十多小時的訓練，人們辨識情緒的能力就能明顯提升。

書名：讓感受自由

作者：馬克·布雷克特

出版社：天下雜誌

## 《讓感受自由》(四)

嬰兒是最誠實的情緒展現者。餓了就哭、冷了就鬧、不舒服就尖叫。沒有修飾，也沒有保留，因為如果不清楚表達需求，他們根本無法生存。

長大之後，我們的情緒變得更複雜，語言也更豐富了，卻同時學會了一件事：把感受藏起來。我們懂得微笑、應對、維持體面，卻越來越不確定，該不該說出真正的感覺。

在《讓感受自由》一書，作者引用一項針對五千多名教師的研究。結果顯示，教師日常經驗到的情緒中，有高達七成是負面的，但當公開被詢問時，多數人卻表示自己「大多時候很快樂」。為什麼會有這樣的落差？因為恐懼。

我們害怕被評價、被認為不夠專業、不夠成熟，於是選擇沉默。但是，壓抑並不會讓情緒消失。相反，未被表達的感受，往往會在體內累積、放大，最後以更激烈的方式爆發。

因此，學會表達，是情緒能力中不可或缺的一步。但表達，並不等於發洩。不是把壞情緒倒在他人身上，也不是情緒一來就失控，而是願意讓人看見那層情緒底下真正的感受，例如失望、疲憊、孤單或害怕。

當我們能說清楚情緒，下一步才有可能調節。調節，並不是把情緒壓回去，而是提前理解自己的觸發點。每個人都有容易被引爆的情境：有人在社交場合感到被排擠，有人一被忽略就憤怒。當我們能辨認這些模式，就能為自己準備策略。

書名：讓感受自由

作者：馬克·布雷克特

出版社：天下雜誌

## 《讓感受自由》(五)

在一場為家長舉辦的情緒課程結束後，一位母親憂心忡忡地上前詢問。她擔心兒子常因憤怒而丟東西、情緒失控，不知道是否該帶他去看心理醫生。《讓感受自由》一書作者布雷克特教授，耐心提供了幾個建議，卻在最後得知——那個「需要治療的孩子」，其實才十一個月大。

這個故事點出了一個常被忽略的事實：我們對孩子處理情緒的能力，往往抱有不切實際的期待。幼小的孩子感受情緒時強烈而直接，但他們既無法理解發生了什麼，也沒有能力自行調節。情緒一來，只能透過哭鬧或行為表現出來。

因此，書中強調：孩子學會調節情緒之前，必須先被大人調節情緒。這個過程被稱為「共同調節 (coregulation)」——孩子無法安撫自己時，仰賴大人提供穩定、溫柔的支持。可能只是一個擁抱、一句安撫的話，或在情緒高漲時轉移注意力。

要做到這一點，前提是：大人自己能先站穩。孩子最重要的情緒教材，不是我們說了什麼，而是我們怎麼做。當大人在疲憊、憤怒、壓力下仍努力調節自己，孩子就在旁邊默默學習：原來情緒來了，可以這樣處理。

這並不容易。特別是在忙碌的生活裡，情緒常常一觸即發。作者建議，第一步是辨認自己的「家庭觸發點」。是凌亂的房間？孩子不聽話？回家後仍被工作追著跑？當你察覺自己正在被觸發時，先停下來，深呼吸幾次，替自己創造一個「暫停時刻」。

在那一刻，問問自己兩個問題：第一，「這個時候，最好版本的自己會怎麼回應？」，第二，「我想成為怎樣的父母？」

你不必每次都做得完美。情緒失控，不代表失敗，而是提醒你需要更多支持與調整。只要願意停一下、重新對焦，改變就已經開始。

書名：讓感受自由

作者：馬克·布雷克特

出版社：天下雜誌