



今年的 7 月梅雨連連，還算是比較涼爽。隨著雨季的結束，知了也開始在樹枝上高聲歌唱，告訴你夏天真的來了。讓人緊張的考試也終於結束，迎來了一年一度的暑假。回想這個學期，你會是什麼樣地心情？也許有人會覺得很快，也有人會覺得過得很慢。不管如何，接下來的暑假你準備怎麼過呢？

充滿負能量的我

忙碌一天之後，夜深人靜之時，回想自己的一天，會不會覺得自己被負面情緒包圍？“感覺自己做什麼都不行，很在意別人的看法，不擅長交際，回報不了別人的對自己的期待……”

再則，當我們有煩躁易怒，焦慮不安，嫉妒等這些負面情緒的時候，會去抵觸、甚至責備自己或者身邊的人？

擁有負面情緒的意義

我們所擁有的情緒既有正面的，也有負面的。甚至還有一些是無法用言語表達的。特別是當我們出現負面情緒的時候，我們的腦會自然而然地想要排除那些讓我們感到不舒服的情緒。比方說，當你的手觸碰到高溫的物體時，會自然快速地把手收回。情緒其實也是一樣，當你變得焦慮不安的時候，也許是沒有安全感的時候；當你感到煩躁易怒的時候，也許正被置於困惑之地；嫉妒心膨脹的時候，也許是因為你被別人的成功所震驚到了，又或者你最心愛的東西將面臨被搶走的可能。所以說，負面情緒≠壞事，也許那是你內心需求通過負面情緒發送給你的信號燈。



善待現在的自己

① 坦然接受【這樣的自己】

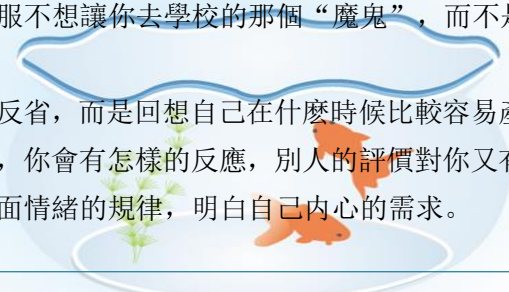
俗話說“家家有本難念的經”。其實人生也很像，不管是誰都有屬於自己的故事。因為我們的成長環境，周圍人的生活模式價值觀，還有我們與生俱來的特點和所經歷的事等等，這些事情都是我們無法自己選擇的。也正因為這些事，自然而然地造就了現在的自己。告訴自己“如今的這一切都是符合常理的，這也是我。”

② 對事不對己

比如說當你不想去學校的時候，不是去責備自己的懶惰，而是先把自己與不想去學校的事情分開。不想去學是因為“惡魔的聲音”在你耳邊作祟。把不想去學校的原因推給那個“聲音”，而不是自己不行。所以應該把行動目標鎖定在如何剋服不想讓你去學校的那個“魔鬼”，而不是想如何剋服自己內心的懶惰。

③ 內省

這裏所說的內省不是自我反省，而是回想自己在什麼時候比較容易產生負面情緒。回顧別人評價你的時候你的情緒會有什麼樣的變化，你會有怎樣的反應，別人的評價對你又有怎樣的影響。通過這樣的內省，漸漸地你可能會發現自己產生負面情緒的規律，明白自己內心的需求。



你知道學生心理諮詢室嗎？在這裏可以傾訴你不敢對朋友或者家人傾訴的事，幫助你用自己的力量來面對所遇到的問題。如果你在學習或者生活中遇到自己不能解決的煩惱或者困惑的時候，記得我們的門為你敞開

カウンセリングセンター 10 号館 3 樓

電話：03-3238-3559

時間：周一 ~ 周五 9:30~11:00 12:00~16:30

※ 8 月 12 日~8 月 20 日 為全校休假日，諮詢室也隨之休假