

emo 專題

那個深夜，我 Emo 了

你如何看待 Emo？我們共同的經歷

現今，emo 實為每個人都經歷過的感受。但是，不同的人 emo 經歷不同，調解的方式也不盡相同。本團隊期望能夠帶領讀者聽見本校各專業、各年齡層的人的 emo 經歷，看見其中的異與同，並藉此喚起大家對於自身心理的關注，同時創造更多的理解與交流！

學校最大宗的身分別就是學生，我們先來聽聽學生怎麼說！

陽明校區學生

就我所知 emo 一詞，應該源自於 emotional，而就我的理解，該詞指稱的範圍相當廣，舉凡傷心失落難過焦慮憤怒等情緒皆可以 emo 指稱。不過就我個人而言，emo 更適合形容長時間陷於某種低落情緒的狀態。

自己最近的一次 emo 的經歷，大概是失戀吧！特別是第一次失戀的時候。完全深陷在那樣很負面、很難受、什麼事情都提不起動力做的狀況，持續好幾個禮拜。其實對生活造成很大的影響，對身邊的家人朋友態度變得很冷淡差勁，手頭上的工作也完成得差強人意，但最可愛的是，當時並不想從這樣的情緒中逃離出來，因為當時覺得，處在這樣的情緒中，才能提醒自己不要忘記那段戀情。不過除了那次，往後再遇到類似的狀況時，便會想要趕快調適，回到正常的狀態中，這時候會多做自己喜歡的事，看書、看電影、聽音樂，當慢慢陶醉在這些事物中的時候，彷彿就會慢慢把 emo 的成分淡忘掉。

現在我回看當時的自己，其實並不會覺得自己很傻。我覺得每個人心裡最軟的那個點被戳到時，都難免會有這樣的情緒，而有時候真的需要花一點時間去「享受」那樣的感覺。悲傷不一定是負面的，它可能是很珍貴的，並會讓人成長的經歷，並且能夠讓自己對生命與情緒的感知更具有層次。

我平時調適 emo 的方法，除了做自己喜歡的事，我會希望自己忙起來。當手頭上有很多工作要做，很多行程要忙，其實自然不會那樣魂牽夢縈地胡思亂想，也不那麼容易多愁善感。

除了自己之外，我有個深刻的，幫助別人脫離 emo 的經歷。我有一個朋友在準備升大學面試的時候，就經歷過一次嚴重的 emo，那不僅是升學壓力導致的緊張，還有很多反抗、焦慮、以及對自己不滿意的失落。起初我會試圖給予他一些實質的建議，但後來發現這並不是他真正想要的；面對 emo 情緒，他真正需要的其實是知道有人願意付出耐心的陪伴著他，傾聽他心裡面複雜紊亂的一切，正是因為紊亂，很多的話一講再講，很多一旁陪伴的人可能因此失去耐心，但這反而會增加他的無助感。不過，耐心的陪伴也不是如影隨形的跟隨，他需要的時候撥出耐心，他需要自己一人靜靜的時候便給他一點空間，這是我幫助別人脫離 emo 時得到最大的心得。

覺得學校有沒有提供足夠的資源給學生處理 emo？其實我覺得有導師、諮商師的協助就相當充足了，特別是諮商師。他們都是受過專業訓練，通常講述完自己的狀況後，便能一語中的地找到改變狀況的方法。但我認為，人還是要有一套自己面對 emo 的方式，不能總是一味依賴他人給予的協助，能夠學著自己面對情緒、處理情緒，才不枉費每一次 emo 的經歷。

最後我想對正在 emo 的讀者說：每個人的生命中都一定會經過 emo，這是很珍貴的經驗，試著享受它、感知它、了解他在你生命中留下的印記，並且在這段過程中學著面對它、解決它。我深信我們的生命會因為這一次次的 emo 而變得更加多姿。

「對我來說Emo是一個深層的思考過程。」Chloe說。

身邊許多朋友都覺得Emo就是我們這個世代俗稱的「很燥」，似乎只要一到晚上，在ig社群限時動態打上有關心情的文字，就會被大家說「哦，你再也Emo了喔~」這樣的一句話。這對Chole來說不是一件感覺舒服的事，甚至有點討厭大家把Emo掛上負面的標籤、把Emo定義為不知所措的燥和鬱，她認為如果能說Emo是一個思考整理的過程，或許是一件更好的事。

「孤單」是近期最常讓Chole產生Emo情緒的原因。

「好像不是身邊有很多人就不會孤單。」Chole說。由於從國小到高中都是群體生活為主的校園型態，雖然個性慢熱的Chole也能在與同學認識一段時間後交到幾個知心朋友成為一個小群體，但大學的人際交往與過去十分不同，每個人都選修不同的課程、參與的社團迥異，時間安排的方式更是難以重疊。

舉例來說，Chole的許多同學在上一學期都參加了各種社團：吉他社、熱舞社、服務性社團.....，但Chole當初去了幾個社團的迎新後不是特別有興趣，因此沒參加社團，雖然不是主要的原因，但這也讓他跟朋友們少了一點共同話題和活動。

Chole晚上常在宿舍讀書、做自己的事，每次聽到附近寢室互相串門子時，常會覺得自己是不是應該更熟絡的社交，雖然她偶爾會與朋友一起吃晚餐，也跟不少同學都是見面會小聊幾句的關係，但她還是時常感到孤獨，不太習慣與自己相處的夜晚。

「每段時間Emo的點都不一樣，每個不同的理由都會有不同的心情。」這是Chole對自己Emo情緒的解釋，她認為Emo不單單只是一種情緒，而是混雜著疑惑、悲傷、憤怒，甚至是難以言喻的情緒產生的綜合體，所以很難解釋到底什麼是Emo，也很難在某個時間點覺得Emo情緒被解決。

孤單的Emo情緒依舊不時的在生活中出現，但她會試著不要虛度時間的羨慕別人擁有自己所沒有的。

他說：「以前（大學以前）的我很常執著於解決，希望每個問題都能馬上終止、畫下句點，但我發現情緒很難有終點，只希望不要被同一種情緒困擾太久，甚至到無法好好生活，可能就是大家說的不要一直Emo吧。」

他也分享著自己遇到負面情緒的時候習慣暫時逃離讓自己有情緒的地方，出去外面走走、逛街、吃好吃的東西，等到覺得準備好了，再回去面對，或是再回去做生活中該做的事（寫作業、準備報告、工作.....）。「可能有的人會覺得這是在逃避，但逃避何嘗不是一個不讓自己繼續內耗或惡性循環的好方法？」Chole鼓勵身陷Emo情緒的朋友們可以先去做一些沒有壓力的事，等到準備好的時候再去面對讓自己有情緒事物。

至於該如何幫助身邊的人脫離Emo情緒呢？Chole說他對跟女生相處比較有經驗：「幾個真心的朋友聚在一起聊天，常常聊一聊就不會陷在Emo迴圈裡了。」或許不論性別，找一個能信任的朋友聊聊，分享各自不同的想法，或者只純粹聊天，就可能脫離自己的情緒中了吧！

而Chole最後說：「希望那些無從安放的想法和情緒，有天都能獲得解決，不論需要多長時間或是耗費多少心力。我想對大家說，也對自己說。」

學生是由老師細心栽培，最終成為一棵大樹。平常與學生們朝夕相處的老師們，

對於emo又是抱持怎樣的看法呢？讓我們來看看！

依據Tomkins的觀點，情緒是人類真正的動機系統，告訴我們自己現在好不好。若是負向的情緒，就是讓我們知道目前的狀況不是我們想要的，讓我們有機會進行改變；若是正向的情緒，會讓我們感受到自己一切安好，正朝向目標前進。最近，光是起床就讓我感到身體不適、疲憊，或是鬱悶無力，讓我察覺自己需要休養，以避免生病。這種負向的情緒，算是一種emo吧！

其實，我在學生時代也有經歷過emo，只是當時emo的起因，現代的學生可能難以想像。那時，我們面對(對岸中國大陸)發生六四天安門事件，許多的學生傷亡，很多我相識的朋友紛紛逃離中國。當時，香港的朋友即將面臨1997年回歸中國，他們感到悲傷與無望，向我們求助，然而我們卻無能為力。當時的挫敗感，或現在稱的emo，使我終其一生懷抱遺憾。

現在，當面對情緒時，我會運用正念的力量，專注當下、體察自我，思考後再做適當的回應。通常，我不會幫助他人脫離情緒，因為正是情緒讓人知道自己還活著，讓我們能盡情地享受，由喜怒哀樂交織而成的多彩生命。我比較傾向讓人察覺到自己的需要，依著自己的意願和目標，讓自己朝向正向的情緒邁進，同時也能減少負向情緒的感受。

關於諮商的資源，我們學校在心理諮商人力資源方面，目前應該是全國屬一屬二的豐沛。依據目前學生輔導法的規範，學生數比心理師數是1200：1，我們學校已經達到1000：1的心理師配額。而且，我們聘任的兼任心理師、精神科醫師的服務時數，比起法規上能折算為輔導人力的，還超過一倍以上。換句話說，我們不惜成本地提供同學們足夠的心理健康促進資源，來滿足同學們的需要。

不過，關於學生有沒有好好善用這些資源，我覺得答案明顯是否定的。健康心理中心提供同學們的，其實不僅是心理諮商晤談的人力，還有諸多的心衛活動和團體諮商，但是同學的報名程度，遠不及我們提供或是規劃的服務量。舉例而言，行之多年的山腰電影院，每周二晚上舉行，目前每一場次均是社區的民眾參與踴躍，而我們的學生參與數卻僅有個位數，近兩周都僅有4人。

如果要對正在emo的人說一句話，我想說：好好享受生命帶給我們的情緒感受，無論是喜樂或是哀怒、憂鬱，都要讓自己學會接受挑戰，在逆境中成長，充滿能量續航。需要時，允許自己伸出手來向他人求助。祝大家平安喜樂！

楊芮芳教授

Emo似乎是近期的用語，是現在年輕人對於情緒的描寫詞。而我認為emo是情緒受影響，導致心情不好的描述。

最近遇到的emo情形，大概與孩子相關吧。為人父母，看到孩子某學科不理想，想幫忙又幫不上忙，難免會有少許挫折感。而調解或紓壓的方法，便是明白自己已與孩子討論，並提供孩子能夠接受的解決方式，他的人生彩筆應交他手，由他自己繪製。他的生命裡各個時空都有可能出現某個未知，會有各種的影響與產出。且現在所謂的不理想，不一定是未來的不理想。為母但求他平安健康，品性無偏差，即是心安。身為母親的我，只要孩子有愁悶，心情就會受影響，然後冷靜地在心裡搜尋適合這個孩子性格的方式去處理，去對話。所以也沒有怎麼看待自己的不愉快，就是陪著孩子，聆聽、解決、改善。

學生時代或許也有emo的經歷，但已經是非常遙遠的記憶了。約19歲時，曾有一次我的好麻吉和另一位好同學走得更近，有許多我沒參與到的經歷，說著我不懂的話語，頓時emo了。當時在歡聚的KTV裡，我是滿臉的不自然，不想理會麻吉和同學。當時，解決方式大概就是，告訴自己，自己呆板的個性和活潑的他們實是不同；自己多想了，大家都是好朋友，無須去比較；每個人都有自己的交友世界和故事，我也有。

與現在的學生相比，或許這種心情、狀況也會是現在學生emo的點。因為人同此心，心同此理，只是程度和調適的方法可能有異。而這個「異」若是在彼此討論、消解emo時，正好可以印證易傳、儒、道所言：世間變動不居的狀態。當通權達變、與時俱進，讓彼此更加調適、消解emo之感，才能獲致心靈的寧靜。其他較為確切或具體消除emo的方式，大概還有找朋友聊天、看書沉澱、四處走走看看想想。

而最近一次，幫助別人脫離emo是與婆婆相處的情形。先安靜聆聽她想說的，接著讓她明白，現在這個情緒是每個人都會有的，跟她站在同一方，讓她感受到有人理解，有人陪伴的力量。甚或與她同聲共氣地指責令其氣餒的某部分，宣洩後會稍微舒坦；甚或表現得比她強烈的反應、舉止，令其有優越、幸福感。最後，再視情況看是否提供：如果是我可能會如何處理的方法。總之，做到讓她安心於自己的作為，及未來可能可以怎麼做。

關於學校提供的心理資源是否足夠，我覺得取決於學生是否知道該資源，且願意接受、運用。我不是很確定學生是否有善用心理健康相關資源，但推測已較過去年代願意使用。比方說：學生愈常與老師當面或信件往來談天或問事情；身體、心理不適時即請假等等。

最後，若要送給emo讀者的一句話，應該是：凡事是過程，不是結果(局)。

看完了學生、教師對emo的看法之後，讀者們會不會好奇，學校裡的「其他人」，

是如何看待emo呢？接下來是心理師以及教官的分享。

其實我並沒有使用過emo這個情緒代名詞，但若是現在emo大多用來形容壞的情緒的話，我想emo應該就是指心情不好吧。

我最近一次的emo經驗和孩子有關。我有一個高一的孩子，我可以感受到他在青春階段，會有比較多想擺脫父母的管理的想法。但是為人父母，還是會想多參與孩子的生活。所以當孩子對我說出可能沒有那麼親密的話語時，我會感到有些傷心。而有些時候，例如：孩子想要外出遊玩時，父母不再是陪同人的首選，也會讓我感到失落。

關於如何調適emo，我覺得閱讀是一個很棒的方法。我們夫妻會上網查詢這類問題的相關資料，也會去圖書館找親子溝通類的相關書籍。那些書的背景也許是作者也有正值青春期的兒女，而文中描述了他們如何化解這類問題。我們夫妻其實都有因為這些書籍而改變，像是：學著淡定地面對孩子的改變、不要過度干涉孩子的選擇。畢竟這段時間，孩子正在長成自己的樣子，可能有些時候他就是不想要獲得父母的幫助來完成一些事。這時候我們要做的，就是在孩子背後默默支持就好。因此，我覺得閱讀書籍可以調適我的心情，也改善了親子間的矛盾。

教官在學生時代，當然也有emo的經歷。高二升高三準備大考時，我和要好的朋友有一些誤會，導致自己變得獨來獨往，也時常感覺心情低落。慶幸的是，有些同學注意到了我的異狀，主動過來陪伴我，讓我最後可以轉移這個難過的心情。不過，這件事還是對我造成了陰影。即使在多年後的現在，在高中同學會看到當初彼此有誤會的同學時，還是會感到emo。

關於學校有甚麼資源給學生處理emo，我大概知道學校的健康心理中心（山腰上的家）有提供這類資源。他們平常也會安排一些比較輕鬆、紓壓的活動給學生參加。但是他們能提供的幫助是要建立在學生「主動」尋求協助的前提下。其實我覺得不只是學校的健康心理中心，大學部的導師、研究生的指導教授也會是一個好的傾訴對象。學校應該主要就是這兩個部分幫助學生。

關於學生有無善用心理健康資源，其實我不太清楚.....畢竟我們教官和一般學生之間還是有一段距離的（笑）。但是，我認為其實對學生可以產生最大幫助的是朋友的支持力量。不論是我以前的經歷、我們家孩子、還是我曾經看過的學生，最後都是靠著好朋友去釋懷的。

最後，我想要對正在emo的人說：也許在「那個當下」你很難過，但是換個角度想，時間過了，事情也就過了。如果那個情緒一直縈繞在心頭的話，那就讓自己擺爛放鬆，什麼都不要去想。人生真的不長，不要讓自己一直受困於當下那個難過的心境。只要走過了當初那段難過的時間，回頭一看，你會發現那就是個令人難過的「回憶」而已。

許伶楓諮商心理師

我有聽過身旁的人用emo這個字，感覺是用來形容偏負面的情緒。不過，emotion其實有很多種，不應該只是負面情緒。關於emo的經歷，我覺得emo蠻容易發生的，舉今年中秋節家族聚會的例子，和許多平時分開生活的人一起相處，光是不同的吃肉方式，可能就讓我有點難接受。這時候我就知道，和他人的距離要調整，自己的心情也要跟著調節。

身為心理師，當然遇過許多emo的同學，大部分學生會遇到人際關係問題，像是：同學相處、社恐、男女朋友，乃至家庭問題等。其他像是：課業、成績、志向不符、對現實有不合理的期待等，也都有接觸過。當學生的情緒受到事件波動，可能感到壓力大、失眠，這時我們也會進行評估，看看學生是否需要專業的醫療協助。

學生來諮商，可以抒發自己的情緒，我則會協助他找到問題的成因、釐清事情發展的過程，也理解現在在哪個階段。有些學生自己說一說，就理好思緒了。不過每個人畢竟不同，如果需要一些建議，我們也會和學生一起討論解決的方法。但是，因為每個人都是獨特的，對我有用的方法，對學生不一定有用，這時我們會陪伴他探索調整，找出最適合他的方式，也會鼓勵他嘗試看看其他方法。如果學生的能力真的無法處理，在學生同意下，我們也會借助周邊的人幫忙，像是請室友多鼓勵他、多和他聊天，讓他有被支持的感受。

其實，學校的資源在這裡，不見的每個人都願意來用或知道來用。我覺得學生願意過來、有使用資源的勇氣，已經是一個「不容易」的開始，也因此很珍惜每次和學生的接觸機會。當然，談話的過程中，時間還是在走，日子還是要過，我的觀察是在一次次的對話和調整過後，學生通常能逐漸掌握自己的生活。

如果要簡單介紹學校的資源，大致上可以分成四大部分，分別是講座、諮商、特殊教育，還有導生課。其實學務處各組、健康心理中心、博雅書院等，都會舉辦關於情緒、療愈相關的講座，此外像是：山腰電影院、悲傷失落團體、輔導股長聚會等，都屬於講座的範疇。諮商的部分，目前是採線上預約的方式，可以個人諮商也可以團體諮商，當然，諮商過程是保密的，在信任的關係裡創造更多的可能與成長。健康心理中心也有和導生課結合，導生可以和我們討論想要怎樣的課程，之前有辦過活動協助實驗室增進感情，也有結合護理系導生課作電影的賞析與討論。當然，山腰的大門隨時為需要的人開啟，想要玩桌遊、煮火鍋、休息一下，也都可以在開放時間來登記、來作客。

最後，給正在emo的你，想對你說：情緒的起伏是再正常不過的事了，而這個時候給自己找資源幫助自己調節，勝過於要當乖小孩/好學生，當一個人能照顧好自己時，也就能有底氣對別人說：我就是我自己，我可以為我自己負責。

CONTACT US | mingzhu112team@gmail.com

