

情緒黑洞來襲！

我怎麼一整天都不想動？

發行單位：國立高雄科技大學諮商輔導組
發行人：許錯麟學務長
編審：陳永忠副學務長兼任組長
編輯人：蘇靖涵 實習心理師
聯絡電話：07-3814526 #12549



什麼是情緒黑洞？

「情緒黑洞」是一種低落、疲憊、無力、提不起興趣的心理狀態。有時候它悄悄來訪，沒有明確原因，也不是大哭大鬧，但卻影響生活。

情緒黑洞的四個特徵



一旦爆發就特別強烈
能夠超越平時的情緒

情緒黑洞
會重複

情緒黑洞會
持續一段時間

不一定有具體的事件發生
比較像一點一滴累積



常見的情緒黑洞症狀可能會有：

- 覺得自己好廢
- 很難起床
- 無法專注
- 對事情失去興趣
- 不想社交



為什麼會掉進黑洞？

情緒黑洞可能是多重壓力累積後的結果，有時我們不知道原因，只覺得「一切都不對勁」。可能的原因包括：



壓力
長期堆積

對自己
太嚴格



情緒
缺乏出口

目標
迷茫



社群
疲乏

逃避
面對情緒



— 「或許不是別人的行為引起了情緒，
而是我們賦予事件的意義引起了情緒。」



黑洞急救術： 四步驟自我修復法



01.

觀：覺察、允許自己的情緒狀態

「我不是壞掉，我只是累了！」

情緒升起時，往後退一步站在觀察者的位置，看見自己所處的情緒模式。別急著自我批評，你可以覺得自己現在真的很疲憊、累了、很沒力，這是沒問題的。



動：補充一點能量資源給身體

從照顧自己的身體開始！

洗個臉、喝杯水、伸個懶腰，走出戶外讓自己呼吸新鮮空氣，讓身體感覺「我還在！」，釋放掉強烈的情緒

02.

轉：設定小小的行動目標

轉個念！不用逼自己一定要設定什麼大目標，動一下就好！

像是出門買晚餐、散步、看一段文章、打開作業的檔案、整理桌子等。

03.

建：找一些連結

和人有一點點的接觸，也是一種修復！

事實雖然無法改變，但大腦的感知、體驗能夠重新建立！試著跟別人有一些些互動，像是傳貼圖給朋友、和室友一起吃飯、看看Youtube的影片或聽音樂，也可以來諮輔組找心理師聊聊！

04.

練習：伏虎呼吸釋放法



伏虎，即為去降伏老虎的意思。

你的情緒是你內在的老虎。
伏虎呼吸釋放法適用於強烈情緒的短暫釋放，當你有比較強烈情緒的時候，可以嘗試先用這個呼吸法把情緒降到一定的程度，後續再繼續做情緒上的整理。

01.

找到一個你想要克服的強烈情緒

可以想像一個經歷過的情緒，比如想像你跟誰爭吵，或者為了什麼事情擔憂、焦慮、煩躁，試著重新體會這個情緒。



02.

覺察自己的身體感覺

當你進入這種情緒感受的時候，閉上眼睛去感受一下，你的身體哪個部位最能夠感覺到這種情緒。找到身體的感受，並給這種情緒一種大小和顏色。



03.

試著關注這種緊張或緊繃感

當你感到壓力卡住時，試著深吸一口氣、屏住呼吸，讓全身肌肉繃緊約5秒，再慢慢吐氣並發出聲音，想像情緒像色塊一樣，隨著呼吸一點一滴被釋放出去。



04.

做3-4次後，可以坐著或站著，以你覺得舒服的姿勢，恢復緩慢的呼吸。



自閉症類群障礙症 (Autism Spectrum Disorder)

文字編輯：張祥琳 資源教室輔導員

依據精神疾病鑑別診斷手冊DSM-5內容，提到自閉症類群障礙症主要會在多重情境中持續的表現出社交溝通與互動困難，侷限、重複的行為興趣或活動模式；上述狀況會在兒童時期即有明顯的表現，大致情境可參考下列行為：

社交溝通與互動

1. 無法進行有來有往的對話、較少的情緒或表情分享。
2. 口語即非口語溝通(眼神、肢體接觸)的協調困難。
3. 開發與維繫關係的能力弱，困難與同儕融入或缺乏加入之興趣。

侷限且重複的行為 興趣或活動模式

1. 刻板的或重複的動作、語言。
2. 堅持同一模式、固著依循常規或語言及非語言模式。
3. 面臨情境轉換的調解有困難、僵化的思考模式。
4. 強烈聚焦於不尋常的物件、過度侷限的堅持與興趣。
5. 對環境的感官刺激反應過強或過低。

自閉症類群 障礙症的協助

1. 行為治療，主要是提供行為技巧，協助他們正常發展、減少過激行為模式及避免固著僵化行為。
2. 語言治療，提升溝通能力，訓練表達需求、想法及情感。
3. 藥物治療，主要針對有合併其他症狀，像是減緩過動、躁動等行為，降低焦慮負面情緒等。

自閉症類群障礙症的相處與協助

1. 建立穩定的系統和環境：提供穩定的環境，減少臨時的變化、鼓勵參與社交活動、避免過度感官刺激，提供可迴避之空間。
2. 提供視覺輔助、幫助理解指令；使用簡短明確的語言，避免使用隱喻或抽象含意的語詞。
3. 協助情緒調解、行為控制，給予正向的鼓勵，增強學習動力。



米津玄師



米津玄師是日本知名的歌詞創作者，外型偏瘦，常以厚重瀏海遮住部分臉的造型出現；曾在受訪時說過瀏海的造型讓他與人在互動時比較有安全感，且小時候自己在家中是極少發言的孩子，感覺自己一直是家族中的局外人，無法融入對話，選擇用沉默來應對人際互動。一直到20歲時有被確立有「高功能自閉症」，但他坦然接受自我，並用創作來表達成長歷程；作品中可以感受到些許的悲傷與壓抑，但慢慢的又會帶出突破黑暗的希望之感，透過作品來表述自身的感受。

自閉症電影介紹 - 《光》



光
GUANG

| 我哥哥是自閉，不是白痴。 |

電影《光》是導演郭修篆以自己和自閉症哥哥相處的親身經驗作為故事背景，自從媽媽過世之後，弟弟就擔起照顧哥哥的責任，從日常生活起居到家裡水電房租所有開銷，都必須一肩扛起…很努力的打拼卻忽略關心哥哥的想法，他不懂哥哥為什麼總是不聽他的話、不好好去打工、到處去撿甚至是偷玻璃杯，直到有一天警察找上門，哥哥離家出走，才意識到自己從來沒有真正去理解哥哥的想法…透過電影，想傳達給大眾自閉症的一些「特別」的行為，以及照顧者和被照顧者的辛勞，讓社會了解他們沒有錯，只是需要多點關心與了解，彼此尊重。

聯絡我們



學校電話 07-3814526 轉以下分機：

楠梓校區	行政大樓6樓 #22096	行政大樓6樓 #23996
旗津校區	海事實習大樓2樓 #25091	海事實習大樓2樓 #25092
建工校區	行政大樓6樓 #12529	行政大樓6樓 #12546
燕巢校區	行政大樓6樓 #18632	行政大樓6樓 #18623
第一校區	活動中心2樓 #31242	活動中心2樓 #31247

OPENING HOURS

MONDAY - FRIDAY : 09:00 - 17:00

(建工/楠梓校區至21:30)



諮商輔導組



資源教室