



《情緒心理學： 你容易感到不耐煩，其實是對自己的失望》

文章摘自：網路《女人迷womany.net》，許嬰寧諮商心理師

「好啦好啦！我知道啦！」
「好，我會重做，我重做就是。」
「沒事，我說沒事就沒事，可以不要問了嗎？」
「你還有甚麼要講的嗎？我很忙。」



為什麼總是會出現不耐煩的時候？

對家人、對另一半、對孩子、對老闆、對同事，你最近一次出現不耐煩的情緒是什麼時候？是偶爾的，還是反覆發生？為什麼我要不耐煩，其實事後都會不解，我剛剛怎麼是那樣的態度，但是如果重來一次，我可能還是會，因為我實在受不了剛剛那個場面。

不耐煩好煩，而且總是難以控制

關於你的不耐煩你需要知道的是：

1. 當你發現你有不耐煩的時候，**你其實不願意這樣表達**。你可能更想表現像個好人，好好說話，好好應對，你絕對不是預謀想要不耐煩的。
2. **你有其他更強大負面的情緒，但是你在壓抑**。你可能想要大發脾氣，但是你必須隱忍，可能怕傷了對方，可能是角色不適合，所以你只能壓抑。壓抑久了，不小心就會從眼神和口氣中得不耐煩中露了餡。
3. **你對於對方的反應和要求是失望的，但無法改變**。你可能有被誤解的委屈，你可能有不被理解的不爽，你有試過溝通但總是無效的無奈，因此你被失望淹沒，對於改變現況已經失去動力。



4. **對方給你的刺激，讓你聽起來像是否定、質疑你。**我們都討厭被在意的人曲解、否定或質疑，明明就不是那個意思，但對方卻只站在他自己的角度去理解事情，對方的抱怨要求都像是在控訴我沒做好甚麼一樣，讓人已經無力再去澄清甚麼，只覺得很嘔。
5. **你做不到/幫不上/吃不下，但無法好好說不。**拒絕是困難的，尤其是對於在意的人、親近的人、不能得罪的人。因此只能半推半就，勉為其難的遷就下去，而遷就造成的就是不耐煩的表情。

以上五點，都會引發潛在對自己的失望。



「我為什麼會這樣？真希望我不是這樣的人。」可惜這樣的聲音通常會被自我保護機制給壓下。只能用不耐煩這種表面配合但深藏迴避的方式面對。不耐煩完，煩的是自己，因為不耐煩往往無法解決問題的根本，對方可能還是會再次要求、再次提出、再次關切、再次出錯、再次令你失望、然後令你讓自己失望。

下次又有類似狀況時，可以試試看用不同方式應對，**多說一點你的想法，讓對方了解**「我明天就會處理，我不是不處理，是我還在等另外一個回覆，可不可以等我處理完我主動告訴你？」，或是**多詢問一些他的想法**，讓你能排除被否定或質疑的感受「我知道你關心，但我現在需要自己先想一想，如果我需要你的建議，我再問你好不好」，也可以**多專注在事情上面，少一些對角色的期待和情緒**。「我今天是吃不下，又不是不喜歡你煮的東西，誰不知道我最愛吃你燉的豬腳？」

你可以使用的資源…

班導師	生活、學習、人際關係協助	各班LINE群、導師聯絡電話
軍訓室	24小時緊急聯絡專線	(02) 2258-0318
學輔中心 輔導專線	心理健康關懷 (週一~五8:30-21:30)	平日白天：(02) 6621-5550
		平日晚上：(02) 6621-8392
健康中心	健康諮詢與保健訊息 (週一~五8:30-21:30)	(02) 2257-6167 #1215

*藝術紓壓體驗活動(歡迎單次報名)：

利用簡單、隨手可得的簡單媒材，讓你心情飛揚、壓力退散
不需要任何美術基礎，發洩情緒、照顧自己、創作送禮！
各種需要一次滿足~有來有賺到！歡迎掃描QR code報名！

