

<p>凱-U01 (你在乎自己的情緒嗎?) 恩，不會讓自己低落太久，可是低落的話不要讓自己低落太久</p>	<p>凱-U01 (你在乎自己的情緒嗎?) 然後開心的話比較不會去想情緒的事</p>
<p>凱-U01 有想要 (做情緒管理) ，可是不知道有沒有做到</p>	<p>凱-U01 想到以前的事情，所以心情不好</p>
<p>凱-U01 其實前後沒有發生什麼事情，是我當下本來就在跟人聊天，然後聊一聊講到那件事情，才引起心情不好</p>	<p>凱-U01 感情的事情。(想到所以心情不好)</p>

<p>凱-U01</p> <p>恩...我就是跟別人講，講完我心情就好一點了。跟我聊天的人講</p>	<p>凱-U01</p> <p>可是那件事情本來在當時發生的時候就已經困擾我很久。然後我就禮拜二晚上的時候，想到的時候就有陷入心情不好那個時間。回到那時候的感覺。</p>
<p>凱-U01</p> <p>可是我講完之後，那個心情不好就結束了。</p>	<p>凱-U01</p> <p>其實那個心情不好應該是之前那件事情帶給我的。</p>
<p>凱-U01</p> <p>就把那件事情解決。當下的時候，我覺得我應該就是跟親朋好友說。</p>	<p>凱-U01</p> <p>我的話要看是什麼心情不好。（不同解決方式）</p>

<p>凱-U01</p> <p>假如今天是課業上的壓力，那我可能就會運動或是聽音樂，或是做一些休閒運動，就是舒壓。</p> <p>，如果我想不到解決辦法我就乾脆不想，然後先做別的事分心這樣。先做比如說音樂跟運動，就是這兩件事比較不會讓我去想到我的困擾</p>	<p>凱-U01</p> <p>可是如果比如說人際關係，感情上之類的，我比較會傾向找別人講，來舒壓。</p>
<p>凱-U01</p> <p>如果我面對不一樣的心情不好，會用不一樣的方式解決。</p>	<p>凱-U01</p> <p>通常是人際，人際關係。</p>
<p>凱-U01</p> <p>（那你遇到那些心情不好的處理，就是像你剛剛講的方式嗎？）</p> <p>對，就是跟別人講。</p>	<p>凱-U01</p> <p>我比較有印象就是我之前的前室友。然後那是我真的不爽蠻久的。就是他就是暑假的時候先算是自己搬走，然後也沒有跟我告知。然後我之後找他也沒有回覆。</p>

<p>凱-U01</p> <p>就是我其實當下其實很不爽，然後我不爽的時候身邊就有我爸媽還有我男朋友。所以我當下就在那邊跟他們一直抱怨一直抱怨，然後抱怨完就比較好一點。</p>	<p>凱-U01</p> <p>之後就因為也遇到好的室友，所以我就比較不會去想這件事情，這件事情就過了，可是這是我比較有印象上次心情不好的原因。</p>
<p>凱-U01</p> <p>大一的時候...那個其實很難用我心情不好做什麼事來說。</p> <p>因為我那個心情不好是持續很長的。基本上在那個時期我都不太有心情好的時候，所以應該比較沒有緩解的方式。</p>	<p>凱-U01</p> <p>你不是知道，我那時候就是很擔心很擔心，如果要說心情好大概就是成績單出來的時候吧。</p> <p>然後長期的話簡單來說就是成績單出來就有點放心中的大石的感覺。</p> <p>想通就是等到成績出來出來我才發現自己不是那麼廢，</p> <p>然後第一次成績出來之後我就發現喔～根本沒有我想的那麼糟，就變好了。</p> <p>可是我覺得最重要的還是自己要走出來可是要走出來你就是要讓我看到成果嘛。因為我就是擔心這個啊。所以我是真的一直一直到了成績出來之後大家才說，你看根本沒有你想的那麼糟啊。我才真正走出來。</p>

凱-U01

然後如果要忘記當初心情好的感覺，應該就是一直念書一直念書來麻醉自己很焦慮的感覺。

所以那時候緩解，短期內就是一直念書麻醉自己的心情。

凱-U01

因為我畢竟是因為讀書，怕讀不好才會心情不好，所以我應該要去做能夠改變我現況的事。所以我才會覺得說要去唸書，來改變我心情不好的這個困境。

凱-U01

那時候....其實一開始我先很快樂的進大學，然後想像自己會有很豐富的大學生活。

然後等到我一進來之後，我就覺得怎麼課程都跟不上，所以我那時候就開始微焦慮，然後就一直一直發現身邊的人都很強。

凱-U01

因為我那時候高中的目標只有中字輩，所以我上交大我很意外，然後我那時候就有點擔心會不會跟不上。可是因為暑假的時候就過得有點太快樂所以就不會擔心這種事情，然後是到了真正進來的時候發現什麼東西好像都跟跟不上，什麼東西都學不夠。然後別人光起跑點就比我強很多，所以我那時候就也很擔心。

<p>凱-U01</p> <p>然後我不知道是不是因為這樣的擔心有點太大了，導致我也沒辦法專心上課，那既然不專心上課。就更不用說我當然就沒辦法吸收那些知識，所以我就惡性循環的越來越落後，是後來一直一直被鼓勵，然後我那時候也是因為他們覺得我那時候心情不好想帶我出去玩，然後因為我出去玩，所以我就會覺得我都沒有唸書所以我壓力更大，所以惡性巡環。</p>	<p>凱-U01</p> <p>然後那時候的心路歷程最悲慘的就是我甚至覺得我要休學了。就是我沒辦法再承受這樣的壓力下去了，幾乎每天哭，然後覺得交大是一個很可怕的地方，然後我每天都想回家。</p>
<p>凱-U01</p> <p>然後回家只要有機會回家我就很不想回新竹。然後只要想到一定要回來我就會很痛苦，只要在要回來的前一晚，就會在台南爆哭，就是知道自己一定要回來，又不想回來的感覺就很痛苦。然後那時候真的太崩潰的時候，我爸曾經還跟我說那我們就先休息，就是直接休學大概半年或是一年。所以我差一點點就真的要就是在我大一的時候就離開學校大概一年或半年。</p>	<p>凱-U01</p> <p>只是因為那時候我內心知道我還是得唸書的，就是我不能這樣子放棄。</p>

<p>凱-U01</p> <p>基本上是因為我朋友，就是雅棧跟你，還有我男朋友，還有我爸媽我姐我姐夫，這些人就是是一直跟我說你就是先念，反正念不會就是先念，考不好就算了，看最後成績嘛。因為我那時候連大一上的成績都還沒有出來，然後我就一直很擔心。</p>	<p>凱-U01</p> <p>所以我才後來就去尋求各種幫助。比如說你啊，雅棧啊之類的一直想說不可以把我這塊補起來</p> <p>他就說你真的被二一再來說嘛，反正也要雙二一嘛。幹嘛現在那麼擔心，所以我那時候就是一直有被鼓勵，才慢慢有心情調適。</p>
<p>凱-U01</p> <p>我那時候真的陷蠻深的，深到我覺得我讀書都沒有用，就是我再讀都沒有用，反正就是笨我就是廢。然後我就是不會寫考卷也聽不懂。我那時候的心情還很浮誇，我就覺得我如果不能讀好書就不能在這裡浪費錢。所以我那時候曾經一個月只花了1500，我有吃只是吃很少，可能一天只吃一個麵包跟一個吐司。就是我那時候覺得我這麼廢我絕對不能浪費錢，我一定要超省錢然後趕快讀完趕快出去賺錢。然後我之後一定要出去掃地一定要出去端盤子洗碗之類的。</p> <p>所以我那時候玩就沒辦法玩得很開心，啊讀書也沒辦法讀的很認真，然後就也是很崩潰，就覺得自己那麼廢怎麼可以出去玩。然後就真的是靠鼓勵跟後來自己想通。</p>	<p>凱-U01</p> <p>因為我大一上的成績是我目前最好的，因為我那時候超認真。我們那時候不是超常唸書？所以我那時候真的是超級超級努力的。</p>

<p>凱-U01</p> <p>因為我就知道其實自己沒有我想的那麼糟，因為其實都是我自己想的。</p>	<p>凱-U01</p> <p>很困難啊。因為那時候找不到方法開心起來。因為他們曾經有一段時間是講到大家心力交瘁，他們心力交瘁我也心力交瘁，因為我知道他們要講什麼，可是我就聽不進去。然後他們其實該講的話大家一定都知道啊。就是鼓勵的話一定大家都講的，我已經聽到耳朵長繭了這樣。</p>
<p>凱-U01</p> <p>恩，也有可能是自己靜一靜，我可能會自己定下來，然後突然都不找人講話自己一直在想這個問題，或者是不想。</p> <p>因為靜完之後兩個人就比較平穩，就比較能好好的針對這一件事情討論，而不是吵架。</p>	<p>凱-U01</p> <p>要馬就是講然後想要解決可是困擾都是要解決的所以通常在我脫離情緒不好的時候，我才會去想解決辦法。</p>
<p>凱-U01</p> <p>恩....通常的話應該都是跟男朋友吵架。因為跟男友吵就有時候我們兩個都比較激動，所以講的話就不是很好聽。</p>	<p>凱-U01</p> <p>所以有時候就會突然一下想說講這句話是不是太傷人了，是不是自自己比較不成熟。所以我就會開始...也不算檢討自己，就是想一下為什麼會吵這次的架，造成心情不好。</p>

<p>凱-U01</p> <p>玩的話.....我通常不會用玩來解決我心情不好，因為我通常都是心情好才會出去玩。</p> <p>就是我比較不會用出去玩來解心情不好。</p> <p>運動的話...好像是心情悶的時候我才會去運動或是玩。</p> <p>可是通常不會是我今天心情很糟所以我才要出去玩。</p>	<p>凱-U01</p> <p>然後我心情不好解決方式比較靜態，就是看電影睡個覺之類的，就是吃東西也有可能。</p>
<p>凱-U01</p> <p>我會寫下來，就是我會想把我那時候的想法寫下來，或是紀錄。反正就是記起來。可能是寫起來或是打字把他記起來。之後可能還是會找人講，可是當下我就是把它寫起來就是當作我已經抒發完了。</p> <p>你說寫下我心情好或是不好嗎？恩....算是會，可是不常，因為通常會找到人講。</p>	<p>凱-U01</p> <p>喔我跟別人講其實不是為了解決，只是想要有人聽我講這件事情，我只是需要有人聽或是需要一個管道把它從我腦袋趕出去的感覺。</p>

<p>凱-U01</p> <p>然後解決還是我自己會想辦法這樣。因該說別解決是我心情不好這件事。可是不能解決造成我心情不好的那件事情。</p> <p>對，我就會自己想辦法消化掉，就是找自己的解決方式消化掉，不然就是解決那件事情。我就會心情好起來。</p>	<p>凱-U01</p> <p>大多是心情好的時候會分享，心情不好的時候我比較不喜歡造成別人的困擾，因為我覺得負能量這種東西不是每個人都可以吸收的，所以我覺得吐混水的話，我通常都會找我男朋友，或是很好很好的朋友，其他的話比如說一般的好朋友可能就只會接收到我開心的情緒。</p> <p>通常。比較長的是我心情不好，可是我沒有跟別人講，因為我通常不喜歡把負面情緒帶給別人，造成別人的困擾。</p>
<p>凱-U01</p> <p>其實有一句話是一直支撐我感覺的一句話，他是說：今天你這件事情如果能解決你就不用煩惱，可是如果這件事情今天不能解決的話，你就算煩惱也沒有用。所以我光想這樣的話我就會豁達一點，算是我面對困難的座右銘吧。</p>	<p>凱-U01</p> <p>你是說目標沒有達成嗎？目前沒有什麼問題。因為像我剛剛說的搬宿舍的情緒，我也沒辦法解決啊，他們就已經搬走了，我也不是希望他們搬回來。就是他不是一個因為什麼事情沒有解決而讓我困擾，而是因為發生這件事情所以導致我心情不好。然後我也沒辦法去改變這件事情。然後我也沒有打算改變這件事情，只是因為這件事情帶給我的情緒是不好的，所以我只需要去消化這個情緒，而不一定要改變這件事情。因為我也不是要他們搬回來住，我只是希望他們可以....。</p>

<p>凱-U01</p> <p>喔我的話通常都是會找當事人講，所以今天如果因為他們搬走沒有告訴我而不爽，所以我就會跟們說：為什麼你們沒有跟我說。那他們跟我說完我就會寬心很多。</p> <p>所以主要我的解決方式，如果這件事情重點是在別人身上，我通常會找當事人直接問</p>	<p>凱-U01</p> <p>然後如果這件事在我身上，我通常會自己找辦法。</p>
<p>凱-U01</p> <p>會，這一定會。如果我情不好，我就會可能選擇去海邊。他對我來說只是去看海，而且一定要是海邊，一定要是海。不能是山，因為我很喜歡海邊，所以我只要去海邊心情就會變好。</p>	<p>凱-U01</p> <p>會我會自己去。只是還沒去過而已。因為通常還是會找人，因為自己去海邊太危險了。</p> <p>可是如果我今天我確定我是安全的，我是會自己去的人。就是我找人是為了保護我，也不是保護而是陪伴。因為我覺得自己去很危險。我不是因為自己去孤單，因為我反而喜歡就是自己坐在那邊，只是我怕危險。</p>
<p>凱-U01</p> <p>我嗎？還蠻常的啊。我只要不笑，別人就會說我心情不好，可是我沒有。</p>	<p>凱-U01</p> <p>沒有...通常沒有。</p> <p>因為自己的情緒自己比較知道，不一定是不好，只是這件事情對你有影響，你只是因為在乎，所以會有一些情緒上的牽動。只是不一定是不好的，因為很多事情是一體兩面。所以也有可能是帶給好的部分，也有可能是不好的。通常自己會知道拉</p>

<p>凱-U01</p> <p>你說我找人去海邊嗎？可是我沒有因為心情不好去海邊過。我只是覺得如果心情不好，然後如果我又剛好可以去海邊的話，我會去海邊。只是現實太多限制了，畢竟海邊也不是說去就去的地方。其實我還沒有因為心情不好而去海邊過。</p>	<p>凱-U01</p> <p>只是對我還說這是一種會讓心情好起來的方式，不一定會解決問題只是會讓心情變好，就跟打球一樣，打球也是類似的。借勢做我自己很喜歡的事情，先把情緒解決掉你才有辦法正視這個問題。</p>
<p>凱-U01</p>	<p>凱-U01</p>