



《情緒反應的徵兆清單》

Living in Love | Being Understood First

這不是一份診斷表，也不是自我改善工具。

你不需要用它來判斷對錯、要求自己改變，或證明自己是否成熟。
這份清單唯一的用途，是溫柔地幫助你辨識：

「此刻，我可能正在情緒反應中。」

✿情緒是指南，不是駕駛。

如果你在以下任何一項中感到一點點共鳴、停頓、或被碰觸，那就已經足夠。
你不需要全部符合，也不需要做任何處理。

情緒反應的徵兆

- 一種內在的**急迫感**，彷彿事情必須立刻發生或被解決
- 身體出現**緊繃、壓迫、疼痛或不適感**
- 持續的**張力**，很難真正放鬆
- **停不下來的思考**，反覆在同一個點打轉
- 心中不斷地**責怪自己或他人**
- 一種**麻木、沒感覺、或與自己斷開的狀態**
- **感覺卡住、僵住、動不了**
- 對另一個人出現強烈的**憤怒或暴怒**
- 容易**煩躁、不耐煩**
- 內在或外在的**敵意**
- 帶著**攻擊性的語氣、態度或行為**
- 不斷在心中**對另一個人提出指控**，專注於他們的問題，而看不見自己的部分
- 對他人進行**評斷或論斷**
- 在心中或對外**貶抑、抹黑另一個人**
- 一種深層的**無力感**



《情緒反應的徵兆清單》

Living in Love | Being Understood First

情緒反應的徵兆 (繼續)

- 覺得自己是**受害者**，事情都不是自己造成的
- **害怕**、不安、或預期會出事
- 下意識地**順從**、**壓抑自己**、**不敢表達**
- 強烈想要**反抗**、**反叛**、**不被控制**
- 整體感覺生活變得**不愉快**、**困難**、**卡卡的**

請記住

- 這些徵兆**不代表你做錯了什麼**
- 也**不代表你需要立刻處理或改變**

它們只是可能在提醒你：

此刻，有一些感受，可能還沒有被允許、被承接。

情緒成熟不是一次完成的事情。

它是在安全中，一次次回來、一次次看見，
慢慢形成內在容量的過程。

願這份清單在你需要的時候，陪你慢慢回到自己。

本資源僅供自我覺察與理解之用，不構成心理診斷、治療或醫療建議。
若你正經歷強烈或持續的心理困擾，請尋求專業心理健康支持。