

當情緒風浪來襲，給自己下個錨：54321 扎根技巧

心輔組 涂俊宇諮商心理師

你是否曾有過被情緒瞬間淹沒的經驗？那種感覺，就像船隻遭逢突如其來的風暴。心跳加速、胸口發燙、肌肉緊繃，任憑腦中如何大喊「冷靜一點」，船隻依然不受控地在風暴中載浮載沉，彷彿理智燈塔斷了聯繫，使我們容易在衝動下說出傷人的話，或者整個人僵在原地、腦袋一片空白。

生活裡引爆情緒的引信往往很細微：連續湧入的工作任務、反覆卡關的論文數據、遲遲未讀未回的訊息……有時甚至說不出具體原因，莫名的焦慮與煩悶就排山倒海而來。此時，我們常急著自責「為什麼我又失控了」，但從神經科學的角度來看，情緒不是故障，是大腦最原始的生存防禦機制在拼命保護你！

當大腦認知到威脅——無論是任務的死線、不如預期的挫折、或是人際關係壓力——神經系統會立刻拉響警報，本能地切換到「戰鬥、逃跑或凍結」的生存模式，這套反應深植在我們的身心記憶中。而在面對情緒風暴時，我們需要如同老練的水手一般，學會一套「避免被漩渦捲入」、「安全靠岸」的方法。

「54321 扎根技巧(Grounding Technique)」就是一套迅速有效的身心定錨工具。它的原理很單純：當大腦陷入過載警報時，有意識地運用身體的五種感官，連結身邊中性且安全的物品，持續向神經系統發送「此時此刻，我是安全的」回饋信號，溫柔地將身處戰逃或凍結狀態的自己，帶回當下平靜穩定的狀態。

具體步驟：找個舒服的姿勢坐好，雙腳平踏地面，輕輕吐一口長氣，依序啟動你的感官雷達：

- 一、看見「五」樣東西：放慢視線，環顧四周，不帶批判地指認出視野中的五個物品。例如：窗邊灑落的陽光、筆電鍵盤上的字鍵、桌角半杯茶水、椅背上的



深色外套、牆角的綠色盆栽。

- 二、觸摸「四」種質地：伸出手指，觸碰身邊四種不同材質，細細感受指尖傳來的溫度與觸感。例如：保溫杯磨砂表面的微涼、牛仔褲布料的紋理、辦公木質桌面的平整、掌心互貼的微溫。



- 三、辨識「三」種聲音：微垂視線，將注意力擴展到聲音上，捕捉環境中的細微聲響。例如：走廊隱約的腳步聲、冷氣出風口低頻的運轉聲、戶外風吹過樹葉的沙沙聲。



- 四、嗅聞「兩」種氣味：深吸一口氣，留意空氣中的味道；周遭若不明顯，也可以聞聞袖口或手腕。例如：手邊剛泡好的咖啡香氣、衣服上淡淡的洗衣精清香、或剛翻開的書本紙張味。



- 五、品嚐「一」種滋味：把專注帶回口腔，感受當下的味覺。例如：薄荷牙膏的微甘、喉糖的清涼，或是單純喝一口溫水，體會水流滑過喉嚨的滋潤感。

若遇到某個感官條件受限，直接跳過該步驟即可，不必苛求完美。

「平常，就是最好的練習場。」身心定錨最關鍵的祕訣是：不要等到身處風暴中心才第一次學游泳。日常在等電梯、開會前、或是盯著螢幕感到疲憊的空檔，花兩分鐘做一次54321，就是給大腦一場微型的深呼吸。透過一次次溫和的感官著陸，你會慢慢建立起內在的穩定感——當下一次風浪再次襲來，你知道自己隨時有能力拋下錨，穩穩靠岸。