

《12 级情绪强度标尺》(情绪阶梯)

本标尺旨在帮助您和客户将抽象的情绪感受转化为可量化、可追踪的刻度，从而提高“情感颗粒度”，辅助大脑进行更精确的预测和再决定。

级别	频段划分	典型情绪词汇	核心特征(生理/认知)	警示/教练关注点
1-3 级	低频段: 平静与微澜	1 级: 全然在中(Being) 2 级: 好奇/轻微兴趣 3 级: 宁静/淡淡的喜悦	生理平衡, 前额叶(PFC)处于主导地位。这是“创造力”产生的基床。	观察客户是否处于**“虚假的 1 级”** (强行压抑下的僵死状态), 需核实呼吸和指节细节。
4-6 级	中频段: 活跃与波动	4 级: 热情/期待 5 级: 轻微焦虑/疑惑 6 级: 挫败/烦躁	边缘系统开始“发热”。肾上腺素开始少量分泌。客户表现出急于行动或逻辑反复。	第 6 级是情绪失控的预警线。当情绪达到 6 级, 应开始关注并准备干预。
7-9 级	高频段: 应激与劫持边缘	7 级: 愤怒/强烈担忧 8 级: 恐惧/深度沮丧 9 级: 杏仁核劫持	出现明显的生理反应, 如手心出汗、声音颤抖。在第 9 级, 前额叶基本“关机”。	教练此时不应进行逻辑探讨, 应先做**“物理降温”** (如改变姿态、吸入冷气)。
10-12 级	极端频段: 失控与创伤	10 级: 暴怒/崩溃大哭 11 级: 绝望/虚无 12 级: 毁灭性体验(剧本崩塌)	极端的能量喷发或枯竭。	11-12 级可能涉及病理性抑郁或急性创伤。教练应识别并评估是否需要**专业转介(Referral)**。

标尺技术(Scaling)核心提问公式

运用数字的理智属性(PFC)将能量从边缘系统拉回新皮层, 实现情绪降温和掌控。

- “如果 1 级是全然平静, 12 级是极度绝望, 这一秒你在几级?”
- “如果要从当前的 7 级降到 6 级, 你的身体需要发生什么微小的物理变化?”

具身认知干预(赋予情绪“重量”)

如果客户无法用数字表达,引导他们使用视觉隐喻,将抽象痛苦转化为具身对象:

- “它是深蓝色的吗?还是那种刺眼的红?”
- “这股感受有多重?像一块石头,还是像一片迷雾?”