

莫讓青春變色

作者：段永章、黃淑貞

情緒時時刻刻發生在我們每天的生活中，但我們卻時常忽略情緒對我們的影響力。究竟情緒是甚麼呢？簡單來說，是我們個人一系列主觀認知經驗的通稱，也是感覺、思想和行為綜合產生的心理和生理狀態。情緒又與感覺、情感、心情不同：情感是一個籠統概念，有時包括情緒、感覺和心情，持續比較長的時間；心情比較無聲無息，延續時間也許是半天或一天的時間，比情緒所持續的時間更長，但程度不如情緒強烈，比如，我們一般不會整天都怒氣沖沖，但很有可能一整天心情都不好、暴躁易怒，這種情況下我們很容易突然發火；而情緒是某種情境與刺激所引發的心理的反應，是暫時而明顯的外部表現；感覺是一個人對情緒的主觀認識，因人而異。情感的產生伴隨著情緒反應，而情緒的變化也受情感的控制。但不管如何，情緒、情感、心情、感覺等，都跟人的心理及行為的一系列反應有關，其中又以情緒最容易可以自我管控與調節，以下就來談談情緒的管理。

情緒有幾百種，分為基本情緒與複雜的情緒，其中基本情緒有四種：喜、怒、哀、懼。喜：喜悅、雀躍、開心、幸福等。怒：憤怒、氣憤、生氣、暴怒、愠怒等。哀：悲傷、絕望、沮喪、低沉等。懼：焦慮、憂慮、焦躁、恐怖、害怕等。而從這四種核心情緒還延伸更多複雜的情緒，如窘迫、害羞、驕傲、內咎，這些情緒又可分為正向情緒與負向情緒。情緒不可能被完全消失或消滅，也沒有必要消滅，某些時候情緒是有其存在的必要，但若情緒的強度過大或過多，卻可能造成困擾或遺憾，甚至可能是精神疾患的徵兆。因此，若能透過管理進而有效地疏導與控制不良的負面情緒，將能增進心理健康以及預防精神疾病。

我們常聽到說：「某某人好情緒化！」似乎我們都想要管理好自己的情緒，而不是讓情緒管理我們，因此接下來提到情緒管理，有三個步驟提供讀者參考。

第一就是先了解自己的情緒，有時候我們會莫名其妙地產生某種情緒，卻不知道為什麼。正確的作法是我們可以先停下來試著體會正處於哪種情緒當中，承認並接納有此情緒的存在，比如朋友失約，開始會有認為他很不應該、讓我這樣空等的想法產生，然後越想越生氣而憤慨。然而與其一昧責怪對方的錯誤，不如先靜下心來了解自己的情緒並承認自己所存在的情緒。某些情緒當被了解與承認之後，強度就會自然減弱，避免持續加溫而讓人失控。許多人常會因為一件小事而使得情緒完全淹沒了理智，甚至發生不適當的行為而後悔莫及，就是沒能試著先去了解自己的情緒。

第二就是適度地抒發。當我們了解當下有一些情緒存在，特別某些負面的情緒可能會讓自己不舒服，或導致我們無法順利執行其他的事物，如氣憤、傷心、擔憂等，此時我們可以有些適度紓解，找一些安全、健康的管道來抒發。比如找朋友傾訴、聽音樂、唱歌、打枕頭、散步等活動。在找尋紓壓的管道時，需避免選擇讓自己反而要承受更多後果的方式，如酗酒、飆車、暴力對待他人等，這些方式雖可一時發洩情緒，事後卻會衍生出更讓人沮喪的後遺症，甚至讓人落入負面情緒的惡性循環當中。如果這些負面情緒可以透過健康紓壓管道先暫時地排解掉，而回到比較平穩的狀態，就能在平穩的狀態當中儲備更多能量，才有精力找到更好的方法去面對或解決事物。

第三就是長期的調節，上面兩點所提的是暫時性適度地抒發當下的情緒，而我們最後的目標仍在於長期而持續的調節與管理情緒。情緒是心理與環境互動的結果，長期調節可以從幾個方面著手：以生理層面來說，平時飲食均衡與正常時間進食、規律的作息，以及身體疾病的監控與服藥非常重要，因為飢餓、疲勞、疾病等都容易引發不舒服或負面的情緒與感覺。而心理方面，我們與其他人的關係、甚至與自己的關係也很重要，因此適度地內省、換位思考、同理心的培養、親密關係的維持等，來增建人際關係與自我覺察，促進正向情緒。其餘像是正當休閒嗜好的培養、適時先離開壓力環境、轉念、學習壓力的調適也是有助於情緒管理的。

最後，情緒是生活的色彩，太少則過於單調，太多則可能是凌亂而有害的，我們需要成為自己情緒的主人，藉由正確的方法適當地管理控制，降低情緒的負面影響，提升情緒的正面功能，能使我們揮灑出美好的人生。

資料來源：新北市立聯合醫院「[心理健康專區](#)」網站