

跟著感覺走、與感覺共舞~談情緒

撰文/黃淑芬

情緒就像一顆頑皮的球，東奔西跑難以掌握，而且壓得愈用力，彈得愈高。學習當一個好的控球員，做自己情緒的主人，是必修課喔！

在生活上相信有些同學，曾感受過想讀書、想做作業，但就是有一種「感覺不對」，提不起勁來做想做的事，這時別人可能會說，不要找藉口，不要逃避面對現實。試想若排除生理因素和一些疾病因素，有時這種心有餘而力不足的感覺，是很多人的困擾，真的是找藉口和不想面對現實嗎？也許有些人是如此，但也有些人是受到情緒的影響，以致提不起勁來。情緒是什麼？人為什麼有情緒呢？情緒真的有這麼大的影響力嗎？讓我們來瞭解情緒，也和他當好朋友吧！

界定情緒

情緒是什麼？張春興(1999)指出情緒是個體受到某種刺激後，所產生的一種身心激動狀態。姚端維、陳英和、趙延芹(2004)認為情緒具有建立、維持和改變個人與外界關係的功能。簡言之，情緒是由外在刺激所引起的主觀經驗，特別的是情緒是有獨特性和轉變性的，會因人、事、時、地、物和個人的狀況而有所轉變。

一般來說，情緒可分為正向情緒和負向情緒，正向情緒如：愉快、關愛、同情、驕傲、希望、滿足等。而負向情緒分為兩種，建設性(constructive)和非建設性(unconstructive)，或稱為健康的負向情緒和不健康的負向情緒。健康的負向情緒包括：擔心、傷感、遺憾、後悔、失望、關心人際的關係和健康的羨慕；不健康的負向情緒包括：焦慮、沮喪、罪惡感、羞恥、氣憤、受傷、悲觀的、猜疑的嫉妒和不健康的羨妒(武自珍，1997)。因此，情緒不全然都是負面的，即使是負面情緒，有時也有他正向的功能，例如適度的擔心，也許是避免危險的表現；健康的羨慕，可能帶給我們努力的具體目標。

可見，在生活上，情緒是如影隨形的跟著我們的，也影響著我們，永遠無法擺脫，既然無法擺脫，如何與情緒和平相處，善用情緒的功能，做適當的情緒表達，是我們學習的目標。

情緒的功能

既然情緒並不是一個該被避免或忽略的麻煩東西，反而，透過對自己情緒的覺察和瞭解，可以幫助我們做出適當的行為反應，他對我們有許多的功能。首先，情緒可以提供給我們很多訊息和功能，告知一個人可能身處危險、一個人的界限可能被侵犯，或是自己孤立無援。其次，情緒也讓我們對變化中的環境做出適當的反應，例如害怕時，我們的退縮；生氣時，我們勃然大怒；悲傷時，我們暫時封閉自己。從對自己情緒的瞭解，我們不斷的找到自己與環境最適配的關係。此外，情緒也可協助覺察人與人之間的關係，藉由觀察一個人的臉部表情和聲音也可以看出情緒，而敏銳的覺察情緒，瞭解自己與別人的關係，有助人際關係的經營。

情緒管理

由上可知，情緒是很有力量的，有時我們會感受到被別人的情緒影響，有時卻是自己的情緒影響到自己。所以，當情緒來時如何適當的管理和轉換情緒，以下提出面對情緒的四步驟：

1. 深呼吸：

當心情不舒服時，透過自我覺察，立刻做「深呼吸」，可以讓身體得到充分的氧氣，可以轉換身體不舒服的感覺。

2. 離開現場：

暫時離開現場，不必急於馬上處理，當彼此都有情緒時，常常會造成彼此的傷害，還不如暫時離開現場，讓彼此的情緒都冷靜一下。

3. 轉換心情：

離開現場後，可以試著透過運動或其他自己習慣的方式轉換心情，不要讓自己在繼續在低落的情緒中。

4. 適時適地再面對或溝通：

經過思考和整理自己的情緒後，可以另外在時間和空間適合的時候，重新面對和溝通，妥善的處理情緒。

情緒就像一顆跳動的球，好的投手能收放自如，但在收放自如之前，投手也是經過不斷的練習和失敗，所以，當情緒來時不要怕，讓我們透過覺察和練習，從認識情緒、理解情緒，慢慢到能管理自己的情緒，跟情緒好好相處吧！

參考資料

1. Windy Dryden (1997)。理性情緒心理學入門(武自珍譯)。臺北:心理。
2. 唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣著(2005)。情緒管理與壓力調適。臺北:心理。
3. 張春興 (1999)。現代心理學。臺北:東華。
4. 姚端維、陳英和、趙延芹(2004)。3~5歲兒童情緒能力的年齡特徵、發展趨勢和差異的研究。心理發展與教育，20，2，12-16。
5. 吳娟瑜(1998)。吳娟瑜的情緒管理學。臺北:里仁。