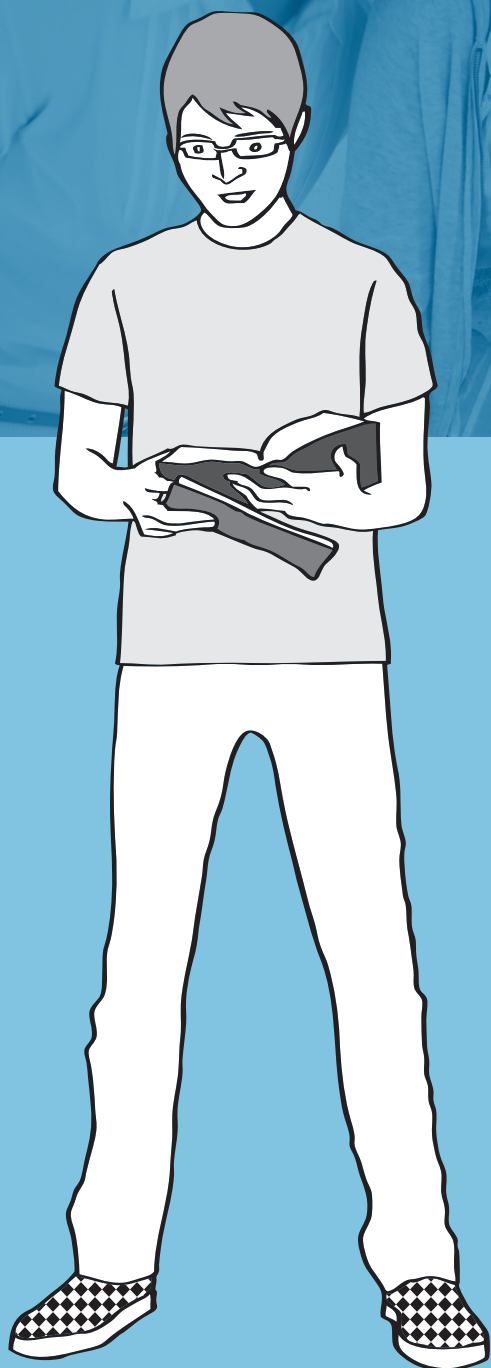




# 第一篇 認識情緒

- 第一章 情緒的形成
- 第二章 情緒的功過
- 第三章 情緒的困擾
- 第四章 情緒失控的後果與原由



Chapter

01

# 情緒的形成

---

悲喜交加、愛恨交錯

第一節 情緒的意義

壹 情緒的成分

貳 情緒的類別

第二節 情緒的特性

壹 普遍性

貳 原由性

參 後效性

肆 主觀性

伍 可變性

## 情緒的故事

每次放假回臺東，阿嘉的心情就分外輕鬆。要不是大學聯考刻意把志願填到臺北，恐怕無法體會東部獨有的悠閒。儘管大學生活多采多姿，社團表現也很風光，但都不如回家好。可以吃老媽做的菜，可以睡到自然醒。想到這兒，阿嘉忍不住笑了。

這次回家，快樂的日子沒幾天，家裡就出事了。剛回來時，阿嘉就覺得老爸的氣色不太好，老爸卻說沒關係。突然，老爸發生大出血，看到媽媽焦慮、緊張、擔憂的樣子，阿嘉也跟著惶恐起來；爲了安撫媽媽，卻得故作鎮靜、表現出成熟大人的模樣。這一刻才驚覺獨子的壓力好大，雖然平時獨享爸媽的寵愛，然而有事時只能一肩挑，沒人可以分擔。

在醫院，看到爸爸全身插滿管子，血袋一包一包的換，心中十分不忍。媽媽眼淚直流，生怕爸爸有什麼意外。阿嘉一手握住爸爸，不斷和他說話；一手攬著媽媽，讓她靠著阿嘉，安定她抖個不停的身軀。此刻，阿嘉沒有害怕的權利。

阿嘉和媽媽輪流在醫院照顧爸爸，身心都遭受極大的煎熬。尤其是媽媽，擔心得幾天都沒闔過眼。其實阿嘉也很害怕、難過，但都假裝堅強。好友打電話來鼓勵阿嘉，阿嘉終於忍不住哭了出來。管它什麼男兒有淚不輕彈，就要狠狠哭個夠！

過了幾天，爸爸的病情好轉，氣色也好多了。心中一塊石頭剛落了地，醫生卻發現爸爸胃裡有不好的東西，可能是癌症。這下子阿嘉和媽媽又彷彿被重擊了一拳，幾乎站不起來。阿嘉不得不承認，這次他真的慌了，心情降到谷底。

假期早已結束，爸媽要阿嘉回校。雖百般不捨，也只能懷著不安及焦慮的心情離開。從此無法像從前一樣正常的過日子，夜裡睡不著，總想到一些不好的情況；非常害怕聽到電話鈴響，生怕帶來什麼不好的消息。就這樣，整個人恍恍惚惚，做什麼事都提不起勁。羨慕別人無憂無慮，自己卻覺得透不過氣來。

幸好一位好友適時以過來人身份點醒了阿嘉，她的母親不久前因病離開人世，親人病危對她來說感觸良深。她要阿嘉放寬心，先不要給自己或家人判死刑；情況也許沒那麼糟，爲什麼一直往壞處想？阿嘉聽了她的話，慢慢重拾希

望，覺得自己應先盡到本分——大學順利畢業，不要反讓父母為他操心。另外也應端正言行、多做善事，為父親積德，使他早日康復。現在，阿嘉終於較有信心了，相信痛苦終將過去，只要好好努力，就不會留下任何遺憾。

讀大學的阿嘉，其實還是「孩子」，本可輕鬆享受父母的寵愛。遭到父親重病的打擊，獨子的壓力可想而知。其實，遇到重大刺激時，情緒的任何反應都是正常的，不需要壓抑。但一味宣洩情緒或沉溺於負面情緒中，不僅無濟於事，還可能削弱解決問題的能量。所以，阿嘉聽從有經驗朋友的建議，找到自己正確的努力方向，才有較好的調適。

只要好好努力，就不會留下遺憾



第一章的標題訂為「情緒的形成」，讓人聯想到「颱風」。臺灣因副熱帶海島地形，對颱風既期待又怕受傷害。期待它豐沛的雨量注滿水庫，害怕它帶來水災、土石流，造成生命財產難以彌補的損傷。不管怎樣，季節到了，颱風就少不了（少了可能更糟）。再怎麼祈求，也不會只有輕度颱風或「風颱尾」輕輕掃過。只有萬全的預防，才能將傷害降到最低。

情緒是「生而具有的」，就像颱風不可能完全擺脫。情緒有其正向功能，可使人生多采多姿。但是控制不當而陷入痛苦深淵的，即可能痛不欲生。快樂時飄飄欲仙、如在天堂，不快樂時心情沉重、如墜地獄。我們都希望擁有更多快樂，消除不快樂，但如何做到？

幸好，情緒不全像颱風，我們無法左右颱風的方向和強度，卻可能扭轉自己的負面情緒。只要充分了解與疼惜各種情緒，它即會提供最佳的回饋，讓我們活得真實、有味又來去自如。以下即從「情緒」的意義、特性及形成，開始探討。

## 第一節 情緒的意義

想要清楚、完整的了解情緒，可從下列成語或形容詞開始，如：

- 「生氣」時火冒三丈、咆哮如雷，氣得全身發抖、說不出話來，怒火中燒、氣極敗壞。
- 「高興」時喜上眉梢、眉開眼笑、心花怒放、心滿意足、喜極而泣、手舞足蹈、如釋重負。
- 「悲傷」時痛心疾首、傷心欲絕、心如刀割、哀莫大於心死、萬念俱灰、做什麼都提不起勁。
- 「焦急」時急得像熱鍋上的螞蟻、心亂如麻、心急如焚；緊張得心跳加速、呼吸困難、口乾舌燥、頻尿、胃痛。
- 「害怕」時全身發抖、手腳發軟、臉色發白、汗毛直豎、魂飛魄散、出了一身冷汗。
- 「怨恨」時恨得牙癢癢的、恨不得打他一耳光、恨之入骨。

### 壹、情緒的成分

由以上對情緒的描述可見，情緒包含「內在感受」與「外在表現」兩部分：

## 一、內在感受

內在部分比較抽象，只有當事人能體會；是一種愉快或不愉快的「心理感受」，附帶想要做某些事情的「心理衝動」。

### （一）心理感受

心理感受如：心花怒放、心滿意足、如釋重負、心如刀割、心亂如麻、急得像熱鍋上的螞蟻，有時複雜得難以描述，只能以「悶悶不樂」、「好難受」、「好痛苦」等籠統的說法來代表。

### （二）心理衝動

心理衝動如：生氣時「恨不得打他一耳光」、悲傷時「萬念俱灰」（什麼事也不想做，只想躲開人群甚至毀滅自己）、快樂時「手舞足蹈」（想把快樂與人分享，甚至向全世界宣告），這些心理衝動有時成為情緒外在表現的「動機」，有時僅止於想法層面，是一種個人內心的宣洩，不會形諸於外。

## 二、外在表現

情緒的外在表現，包括生理反應、臉部表情、聲音變化、肢體動作等四部分：

### （一）生理反應

腦部副皮質區邊緣系統的下視丘，接收到「刺激」後，會指揮自主神經系統，產生各種生理變化。自主神經系統分為交感系統與副交感系統，前者的神經細胞源於胸部，作用為「激發」，能釋放更多能量（血液、血糖）應付壓力，會使瞳孔擴張、口乾舌燥、心跳加快、呼吸急促、毛髮豎起、流汗、抑制排泄、胃部緊張。後者的神經細胞源於臚部及薦部，作用為「抑制」，能幫助個體得到放鬆及休息，如：瞳孔收縮、呼吸減緩、身體感到輕鬆舒適。

情緒的生理反應，不全都是外在，也有些內在的感覺，如：胃部不適、呼吸不順暢、頻尿等。交感神經系統雖可釋放能量以應付壓力，但生理反應若過於頻繁或持續太久，除了使人不舒服外，也會影響身體健康，如：生氣時血壓上升，引發或使慢性疾病惡化等。

### (二) 臉部表情

舊金山加州大學的教授艾肯曼等人（Ekman, P. etc, 1972）發現：基本情緒的臉部表情具有世界的共通性，也就是說喜、怒、哀、懼等基本情緒的臉部表情都差不多，沒有人種或文化的明顯差異。但臉部表情的共通性，僅止於少數基本情緒，到了複雜情緒時，則很難僅從表情來辨認，如：嫉妒、自卑、沮喪等。

然而，無論怎樣的「喜怒不形於色」，想要完全隱藏情緒，仍不是件容易的事。不經意的臉部表情，即會洩漏內在的情緒感受（如：電視、電影中的「特寫鏡頭」）。

### (三) 聲音變化

不同的情緒在語氣、音量、音調、停頓，即會有所不同，如：哭、笑、叫、咆哮等。即使是相同的情緒，當強度不同時，也有明顯或不同程度的聲音變化，這些變化即使細微，仍可感覺或觀察到。

### (四) 肢體動作

情緒的肢體表現，包括動作較小的握拳、跺腳、擊掌、摸頭，以及較大範圍的手舞足蹈、全身發抖、步履沉重等。有些屬於表意性，由遺傳及學習而得；有些屬於工具性，因應刺激而生。有些是直接的生理反射，有些則是次級反應，並非先天的原始行為，是後天學習得來。如受到驚嚇時，最初的反應是張口結舌、手腳發軟、肌肉緊繃等，之後的防衛行為或逃跑動作，即屬習得的次級反應。次級反應已非單純的肢體動作，而是一連串複雜的「行動」（包含言語）。可能持續很久，甚至形成「習慣」或內化為人格特質。

情緒愈複雜，因文化背景、社會規範及人格特質、年齡等影響，情緒的表達差異也有愈大的差異。

## 貳、情緒的類別

情緒的分類標準最常有二，一依情緒的發展，另一是心情的好壞。

### 一、依情緒的發展來分

#### （一）基本情緒

基本情緒具有相當大的普遍性，東西方的觀點頗為一致。我國經典最早提到基本情緒的是「禮記」禮運篇：「何謂人情？喜怒哀懼愛惡欲，七者弗學而能。」漢朝班固的「白虎通義」一書也說：「人稟陰陽氣而生，故內懷五性六情。……六情者何謂也？喜怒哀樂愛惡為六情。」

西方早期哲人笛卡爾（Descartes,R.）舉出六種基本情緒，即：愛、恨、欲、喜、哀、羨。斯賓諾沙（Spinoza,B.）說基本情緒有三種，即：喜、哀、欲。西方現代心理學家湯姆金斯（Tomkins,S.）提出八種基本情緒，包括正向積極的好奇（interest）、驚訝（surprise）、喜，以及負向消極的煩惱（anguish）、懼、愧（shame）、惡、怒。

綜合東西方學者的觀點，基本情緒大致包含喜、怒、哀、懼、愛、惡（「惡」指厭惡）、欲等七種，恰為我國所說「七情六慾」中的「七情」。

#### （二）複雜情緒

兩種以上的基本情緒相混合，或是幾種基本情緒與複雜情緒合成，所產生的新情緒即為複雜情緒。如：

- 1.厭煩（disgust）：由厭惡（aversion）、煩惱、憤怒等情緒合成。
- 2.焦慮（anxiety）：由害怕、煩惱、罪惡感、好奇或羞愧等情緒合成。
- 3.憂鬱（depression）：由害怕、煩惱、憤怒、屈辱、罪惡感等情緒合成。
- 4.敵意（hostility）：由憤怒、屈辱及厭惡等情緒合成。

複雜情緒還很多，如自卑、挫折、嫉妒、不安、興奮、滿足、失望、絕望、沮喪、緊張、同情、得意、羨慕、憐憫、自責、驕傲、渴望等。這些複雜情緒由基本情緒衍生，因而可依共有的情緒而分出族類，如EQ一書作者高曼（張美惠譯，1996，318～319）所分的八類：

- 1.憤怒：衍生出煩躁、憤恨、敵意等。
- 2.悲傷：衍生出憂鬱、沮喪、寂寞、自憐等。

- 3.恐懼：衍生出焦慮、緊張、憂心、疑慮等。
- 4.快樂：衍生出滿足、幸福、愉悅、興奮、驕傲等。
- 5.愛：衍生出友善、摯愛、親密等。
- 6.驚訝：衍生出驚喜、震驚、訝異等。
- 7.厭惡：衍生出輕視、排拒、譏諷等。
- 8.羞恥：衍生出愧疚、懊悔、尷尬等。

情緒混雜之後，有時當事人也弄不清自己的情緒狀態，只覺得情緒高昂、情緒激動或情緒低潮，統稱為心情不錯或心情不好。

## 二、以心情的好壞來分

### （一）正向或積極（positive）情緒

這是指令人愉快，且希望能常常保有的情緒。按中國人的說法，即是「趨吉避凶」的「趨吉」反應，如：愛、喜、樂、羨慕、憐憫、好奇、渴望、滿足等。若能長保喜樂、知足、好奇心（求知欲），如：待人憐憫（同情心）、喜歡與人相處、樂於向他人學習（羨慕），則對自己的人格成長及人際關係均有莫大的幫助。這些情緒又稱為積極情緒，因為它能增強個人的體力、精力，驅使人向上。

### （二）負向或消極（negative）情緒

這是指令人不愉快，且希望不要再出現的情緒。即「趨吉避凶」之「避凶」，如：怒、哀、懼、惡、欲、恨、嫉妒、自卑、羞愧、煩惱、失望、沮喪、憂鬱、焦慮、驕傲、驚訝、敵意、不安、挫折感、罪惡感等。負向情緒太多，會影響生活品質及人際關係，降低人的活力與動機，所以又稱為消極情緒。

以正負向（或說正負面）的分類來看，負向情緒的種類似乎比正向情緒多得多。但，負向情緒一定不好嗎？正向情緒就多多益善嗎？恐怕不然，成語如：「樂極生悲」、「得意忘形」，就是提醒我們不要被快樂沖昏了頭。「塞翁得馬，焉知非禍」、「福兮禍之所伏」，就是告訴我們要知福、惜福，進而與別人「有福同享」；否則，「福」來得容易也去得快。反之，「化悲憤為力量」、「失敗為成功之母」，就是鼓勵我們：「黑夜降臨，黎明就不遠了」，何況「塞翁失馬，焉知非福」、「禍兮福之所倚」。所以，不必抗拒人生的折磨與考驗，好事總是多磨。