

# 情緒毒不毒？ 讓情緒成為身心健康的藥引

文·圖／精神醫學部 臨床心理師 嚴翰威

即使籠罩在負面情緒中，也潛藏著意義和契機。

**情**緒人人皆有，但對於大眾而言是一種既熟悉卻又抽象的概念，且即使遭遇同件事情，每個人的情緒反應及處理方式亦大不相同。在華人的文化中，我們對於情緒常有需要隱忍、不能表露、迴避負向情緒等觀念，否則便會與情緒化、無濟於事及不夠成熟等負面評價劃上等號；而在網路資訊發達的現代，也經常可以聽到情緒的種種壞處及其所帶來的負能量，漸漸讓大眾對於情緒有所排斥。

在臨床上也經常會遇到民眾詢問如何不要讓自己產生情緒，特別是負面情緒，希望自己持續處在正向的狀態，好像將情緒看待

為一種毒素一般，最好不要在自己的身體出現或殘留任何一點。然而，若是情緒真的有那麼多壞處，甚至真的是一種毒素的話，為什麼情緒會跟隨演化保留好幾個世紀呢？這就要從情緒具有的三種功能說起。

**您知道嗎？**

**抽象的情緒具有三種功能**

## ① 情緒作為動機

情緒會促發與引導我們的行動。像是感受到「開心」的情緒，讓我們傾向去達成目標。

## ② 情緒傳遞訊息

情緒對於他人而言是人際溝通重要的非語言訊息，對於個人則是理解所在的處境，以及事物對於自身的意義。像是他人接收到我們「難過」的情緒時，可能會因此提供協助和安慰；「難過」的情緒，也幫助我們了解自己對眼前人、事、物有失落和難以彌補的感受。

## ③ 情緒協助適應

情緒幫助我們適應環境，以及知道如何與他人互動，進而滿足自己及他人的需求。例如我們會傾向選擇別人處在「開心」的情緒時和對方互動；反之，若我們感受到對方「生氣」的情緒，且自己有「懼怕」情緒時，就知道要避開以免遭受危險。

由上述可知，情緒對於人類的溝通、生存和適應扮演重要的角色，這便是情緒能經過漫長演化考驗而保留至今的原因。但也許因為情緒不易理解，以及情緒所帶來的不適，讓大眾對於情緒常有避之唯恐不及和負面的態度，讓情緒漸漸貼上了毒素的標籤。

### 情緒的隱藏訊息： 探索核心意義協助自我調適

一般大眾除了不清楚情緒具有重要功能之外，也容易因為將情緒貼上了毒素的標籤，而忽略情緒其實是了解個體心智狀態的重要訊息。不過，由於情緒可區分為許多種類，有時也會有多種感受混雜而有不容易理解的情形，然而大致而言，我們可將人類情緒簡單劃分為「喜、怒、哀、懼」這四種基本情緒，每個情緒背後都潛藏給大腦獨特的訊息意涵，稱之為



當選擇壓抑或逃避，情緒仍會持續發酵。

核心意義。如果能夠正視與面對這些情緒意涵，將有助於了解自身處境與緣由，進而選擇有效的調適方式，成為改善身心健康的藥引，下述說明四種基本情緒的核心意義以及在了解自我中所扮演的角色。

### 認識四種基本情緒

**1 喜** 意即「快樂」、「高興」的感受，其核心意義為「期待或需要被滿足」、「得到控制的勝任」：

如果我們在工作表現傑出時感受到「喜」的情緒時，便可以透過核心意義了解到自身的期待和需求。

**2 怒** 意即「生氣」、「憤怒」，其核心意義為「應該被違背」、「權利被侵犯」：

當我們感受到「怒」的情緒時，心中想著他不應該這樣做，便可以透過核心意義的探索，了解到我們認為的「應該」究竟為



情緒不能繞過，只能渡過。

何，也可以覺察到自己對於何種權利較為重視。

**3 哀** 意指「悲傷」、「難過」，其核心意義為「難以彌補的失去」：

若是我們有「哀」的情緒時，可藉此了解到所失去的人事物對於自己的重要性，進而面對、整理和接受。

**4 懼** 則是「緊張」、「害怕」等感受，其核心意義為「對此人事物的評估是危險或有威脅」：

當我們有「懼」的情緒時，則可以知曉當下何種人事物被我們視為壓力和威脅，並努力思考如何度過危機的策略。

### 是毒素還是藥引？ 端看如何對待情緒的訊號

綜合上述發現，無論是何種情緒都具有其意義，就算是負向情緒，也可能是在暗示我們需要去調整目前的狀態，或是一個

處理當前問題的警報訊號。因此，當我們選擇不要有情緒，進而對於情緒壓抑或隱忍時，大腦可能持續加強情緒訊號，連帶造成身體更強烈的不適（身體疼痛、疲勞、躁動、注意力、記憶力不佳），如同毒素一般緩緩地在體內發作，讓我們誤以為那是情緒所造成的禍害，情緒就將成為我們困擾和痛苦的來源，有些人甚至會採用退縮逃避、追尋刺激、借酒澆愁或自我傷害的方式來避免感受、掩蓋或消除情緒，很可能導致身心健康每況愈下。相反的，若我們能接納自身情緒，好好的正視並瞭解自身感受，思考情緒訊息背後的意義，我們便能進一步的調整當下狀態，解決當前面臨的困境，讓身心重新回復到可以良好運作的狀態。

情緒並非毒素，無法用排毒方式來應對，也不能用跳過或繞過的方式來處理，而是需要在接納及渡過情緒過程中，一面了解自身情緒，這就是脫離負面的處境和狀態的最佳藥引。因此，當下次自己有負面情緒出現時，試著不要一味否認、逃避或壓抑，避免這些情緒積累在心中持續發酵，導致大腦持續釋放強烈的訊號來侵蝕身心健康，此時若能轉為嘗試向信任的親友訴說及討論自身感受，也許就是了解自我並克服困難的一個契機。

但如果發覺自身情緒狀態過於混亂或複雜，使得自己難以渡過情緒漩渦，甚至在學業、工作及日常生活都已受到身心症狀影響，建議可以求診於精神科 / 身心科，同時也可以向臨床心理師尋求心理諮商 / 治療的協助，做為你探索情緒、了解自我以及身心保健的好幫手。🕒