

前言：學習與情緒共處

情緒 (emotion) 的拉丁文詞根是「流動」 (movere)，代表流動在我們身體的能量。不論是快樂、憤怒、悲傷、焦慮還是絕望，每種情緒都有其價值，能促使我們反思、行動和改變，無需刻意壓抑，而是學習如何覺察、表達和調適情緒，不讓其演變為傷害自我或他人的不利行為。

情緒的定義

丹尼爾·高曼 (1996) 在暢銷書《EQ》中把情緒定義為「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向」。當我們受到刺激，引發出內心感受、身體反應、想法與行動，就是情緒。例如某人踏進冷巷時遇到一隻看來很兇惡的狗 (刺激)，當下十分害怕 (情緒)，擔憂自己會受到襲擊 (感受和想法)，不禁心跳加速和顫抖 (生理反應)，最終決定繞另一條路走 (行為)。

情緒通常都是短暫的，待刺激事件結束後，情緒便會消失。在上述例子中，那名怕受猛犬襲擊的人在決定繞路而行，消除即時危機後，理論上便不會感到害怕。

然而，當事件對我們產生比較大的影響，如親人離世、失戀、患重病、家園被毀等，可能讓情緒維持一段時間，成為一種持久的心境與狀態。例如當一個人因長期承受挫折而沮喪，未必會引起明顯的生理反應，但內心一直感到挫敗和鬱鬱寡歡，即使沒有特別事情發生，仍停留在這種狀態之中。本書雖名為情緒字典，實際上有部分名詞並非傳統意義上的情緒，而是屬於感受 (如感動、甜蜜、釋懷)、狀態 (心累、空虛、頹廢) 或態度 (熱情、冷靜)。

情緒可分為正面及負面？

博物學家達爾文在其著作《人與動物的情感表達》中提及六種基本情緒，包括快樂 (happiness)、驚訝 (surprise)、恐懼 (fear)、厭惡 (disgust)、憤怒 (anger) 和悲傷 (sadness)，是有助人類適應環境、提高生存機會的本能情緒。其他複雜情緒如妒忌、緊張、自豪、尷尬、內疚等，則是由上述基本情緒混合衍生而成，並且經過學習與社會化之後才會產生。

現代人常將情緒分為正面與負面。快樂、感動、幸福被認為是正面情緒，能帶來好的影響。悲傷、憤怒、害怕和焦慮等則被視作負面情緒，會令人產生不良思想、行為與後果。

開心就是好，憤怒就是不好？所謂正負，有那麼容易分清嗎？舉個例子，一群人被拐賣成富翁的奴隸，他們起初憤怒不甘，曾作零星反抗，經過多番折磨後，開始恐懼，為保性命不敢表達異議。時間久了，他們逐漸變得麻木，對這種非人生活漠然地認命。直至某天，其中一人的孩子被勞役至死，激起眾人的怒意，合力擊倒囚禁他們的富翁及其手下，逃出生天，最終重獲自由。

這群人最終的憤怒該被定義為負能量嗎？如果憤怒等同罪惡，那是否懷著愉快心情接受勞役，才值得被欣賞？若然在特定處境下，出現和表達憤怒情緒是合理的，那麼以憤怒為名殘害他人，又合不合理？在定義情緒好壞之前，這些問題皆值得我們深思。

假如世上只剩下快樂……

普遍人都追求快樂，然而若世上只剩下快樂情緒，真是值得慶賀嗎？著名英國小說《美麗新世界》裡所描述的未來世界中，所有人都很「快樂」，沒有任何激烈情緒及痛苦。當人們感到失落與不安，可服用一種名為「索麻」的特效藥，令悲傷、憤怒、懼怕等「負面情緒」通通消失，心情瞬間好起來。

讓我們來想像一下，如真存在「索麻」這種藥物，世界會否變成以下模樣？

當摯親不幸離世時，她毫無哀思之情，反面露喜色地說：
「這真是天大的喜事啊，我太高興了！」

剛被友人使計奪去房產的他，親切地捉著對方的手，感恩道：「衷心感謝你取去我所有財產，讓我不被名利與物質沾污！」

眼見一輛失控的巴士向自己全速衝來，他心跳平穩、淡定如常，繼續站在原地打機……然後平靜地被巴士撞得支離破碎。

如此正能量滿瀉的世界，對你而言是否吸引？

情緒的獨特意義

在判斷每種情緒好不好之前，請先了解各種情緒的獨特意義。每種情緒都是一個訊號，提醒你目前的狀態和需要，促使你作出反應或行動。例如我們因獲得別人的讚賞而感到愉快，背後反映了被認同的需要。人們會表現得更加努力，以得到更多快樂和滿足感。又例如當我們對於陌生人或環境感到懼怕不安，其實反映著對安全感的渴求，提醒我們遠離危險。

本書以簡潔淺白的方式，介紹了 50 種情緒感受的意義和背後訊息，以下是其中一些例子：

快樂	對事情感到滿意的反應，令人心情良好、滿足和舒暢，變得更加積極樂觀、平易近人。
悲傷	由失落、痛苦與傷感交織而成，表達我們對特定對象的重視和眷戀之情，提醒我們珍惜所有。
心累	提醒你心靈能量即將枯竭，是時候善待自己、覺察內在需要，讓身心好好放鬆和休息。
憤怒	極具爆發力，令肌肉瞬間充滿力量，驅使你威懾與抵抗敵人，維護自身權益。
害怕	面對威脅時的警報訊號，驅使你設法反擊、自保或逃命，有助趨吉避凶、遠離危險。
冷靜	過熱情緒的冷卻劑，讓你處變不驚，保持理智，不受波動情緒過分影響行為和決定。

情緒之覺察、表達與調適

近年情緒健康在本地愈來愈受重視和關注。所謂情緒健康，不代表全天候保持愉快心情，而是即使面對不同的情緒，也能夠透過覺察、表達及調適，與情緒共處。我們出版本書，正是希望加強讀者覺察、表達和管理情緒的能力，促進身心健康發展。

覺察

本書每個情緒名詞均包含基本解釋、分析與表情圖，提升讀者對情緒的理解和敏感度，有助辨識個人與他人的情緒，可根據生理反應、面部表情和心理變化，了解自己當刻的情緒狀態和真實需要。

表達

經常壓抑情緒會影響身心健康，當知道情緒並無好壞之分，便可放心地接納和表達情緒，不必過分壓抑。其實任何年紀和身分的人，均會出現多種情緒。本書每節設有「心情自白」，由多位兒童、青少年、老師、社工、家長及大眾分享情緒經歷，鼓勵大家真誠表達內心感受。

調適

本書每個章節最後皆附有「整理空間」，讓大家透過多元手法整理及調適個人情緒。每種情緒背後的需求都不同，例如委屈的時候，我們需要一個與內心那種不平不甘感覺和解的機會；憤怒的時候，需要覺知怒氣上湧時的生理反應；困擾的時候，宜先讓混亂的思緒平復下來。這些小練習或許無助消除情緒與解決問題，卻能讓大家學習以健康的方式增強身心能量，轉換成較理想的狀態。

結語

認識情緒，是情緒教育的第一步。當我們的情緒敏感度愈高，愈能了解自己的需要及準確地表達出來，而不必壓抑或以激烈的方式發洩。例如有些小朋友發脾氣，未必基於憤怒，而是因被大人誤解而感到委屈，卻未有足夠的情緒詞彙解釋自己的感受，只能用哭鬧或發脾氣這些原始方式來表達內心那種不愉快的感覺。

我們期望《情緒字典》能助大家認識 50 種常見情緒感受的意義，包括產生原因、生理與心理反應及應對之道。這不是一本嚴謹的學術論著，而是一群青年工作者懷著普及情緒健康教育的熱誠，鼓勵大眾敏於覺察、敢於表達和善於照顧自己的情緒，同時對他人的情緒有更高的理解和包容度！

感謝曾為本書提供寶貴意見和協助收集心情自白的同工、真誠分享情緒感受的各界朋友，以及 Majeh 馬姐的精美插圖，讓本書得以順利完成。

目錄

序	認識情緒的獨特意義	3
前言	學習與情緒共處	4

1 歡樂時光

快樂	14	幸福	18
甜蜜	22	興奮	26
熱情	30	自豪	34
感動	38		

2 不開心 有多種說法

難過	44	悲傷	48
心痛	52	憂鬱	56
委屈	60	沮喪	64
內疚	68	後悔	72
失望	76	絕望	80

3 閣下 電量不足……

寂寞	86	自卑	90
無奈	94	無助	98
迷惘	102	困擾	106
厭倦	110	心淡	114
心累	118	頹廢	122
空虛	126	麻木	130

4 個心跳得好快！

驚訝	136	尷尬	140
緊張	144	害怕	148
擔心	152	不安	156
焦慮	160	焦急	164

5 我要爆啦！！

不滿	170	生氣	174
憤怒	178	煩躁	182
暴躁	186	厭惡	190
妒忌	194	激動	198

6 那一刻，我很淡定

輕鬆	204	冷靜	208
平靜	212	安心	216
釋懷	220		

參考資料

225



第 | 章

歡樂時光

【快樂】【幸福】【甜蜜】【興奮】
【熱情】【自豪】【感動】

快樂

Happiness

粵 faai³ lok⁶ 漢 kuài lè

基本 解釋

因感官或精神層面得到滿足而感覺良好

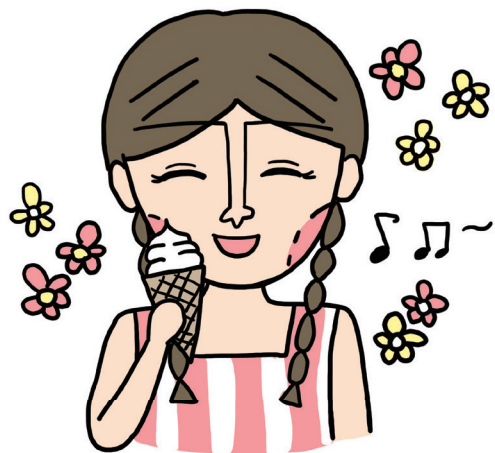
近義詞

開心、愉快、喜悅、高興、歡樂、快活

例句

1. 自從認識了一班好同學，他每天上學都很快樂。
2. 能夠忙裡偷閒吃杯雪糕，她感到十分快樂。

快樂可以好簡單！



快樂令人心情良好，感覺滿足和舒暢，通常會根據愉悅程度展現出各式笑容，由難以察覺的含笑、微笑，到笑出聲的嘻嘻笑、大笑、張嘴狂笑。不過笑容並非判斷快樂與否的唯一指標，有人性情內斂，即使內心極之歡快，亦只會微揚嘴角。有些朋友憂鬱不已，卻為了隱藏情緒而笑面迎人。還有人因快樂與感動並存，忍不住喜極而泣，以眼淚抒發快樂之感。

本書眾多情緒名詞中，快樂是最多人剖白的一個，畢竟與人分享快樂要比傾吐苦痛輕鬆一些。快樂雖為人類共同嚮往，但對於其定義和追尋之道，千百年來眾說紛紜。廿年前興起的正向心理學，便專門研究快樂情緒，並將快樂分為三個主要層次。

最基本是享樂，例如食慾、物慾與官能享受，可帶來即時的快感和正向情緒，但比較短暫和容易飽和。第二層是滿足感，包括擁有令人滿意的正向關係，以及透過努力達成目標與取得成就，產生的愉快情緒比享樂更持久。最高層次則是超越個人利益，投身有意義的活動，令其他人受益，自己亦能獲得深刻而持久的快樂。常言道「助人為快樂之本」，許多人不辭勞苦、不計報酬去造福人群，背後動力就是這種高層次的快樂感。

以上說法令人對快樂的分類有更清晰的理解。不過快樂也許不需要那麼多條條框框，一片雲、一縷風、一點雨、一線光、一朵花、一口氣、一滴淚，皆可以是快樂的理由。當你容許自己快樂，快樂自然無處不在。

心情 自白

心情非常好呢！



我和小朋友在公園一起玩滑板車，很開心。

鄭朗晴 5歲10個月 K3學生

某一科考到全級第一。

梁晞敏 12歲 學生

我每次放學時也很開心。

柏哥 12歲 學生

有很多追求的東西都擁有。

吳健騰 13歲 學生

昨天打球射到三個籃，我好開心。

Janet 13歲 學生

當我找到一本又長又好看的書時，可以在週末中把它慢慢看完，便感到開心。

Tiffany 14歲 學生

背包跑得以順利進行，看見同事們齊心合力、參加者樂也融融，身為活動策劃一分子，感覺十分開心！

Fion 20+歲

園中有兩棵芒果樹，每天早上做運動都有留意。由開花至結果，一天一天的生長，現已大過拳頭了，一個一個吊在樹枝在風中搖盪。雖不可摘下，但心中一樂也。

莉 80歲 退休人士

整理 空間

- 吃到一個又熱又軟的美味麵包，感覺好極了！
- 新認識的朋友記得我的喜好，有點驚喜呢！
- 今早鼻敏感難得沒發作，特別精神奕奕！
- 戀人的一句傻話，令我忍不住哈哈大笑。

很多人覺得一定要擁許多物質、達成遠大目標或完全沒有煩惱，才能獲得快樂。其實生活中有許多事情都能令我們感到快樂，然而快樂情緒有時過分短暫，一閃而過，轉眼就被忽略與遺忘了。

回憶及整理快樂的過程，本身就是一個快樂的體驗。試試製作一張快樂清單，書寫或繪畫最少五個快樂的經歷，讓自己隨時得以重溫與回味！

我的快樂清單

失望

Disappointment

粵 sat¹ mong⁶ 漢 shī wàng

基本解釋

因期望未能實現而感到不圓滿、不愉快

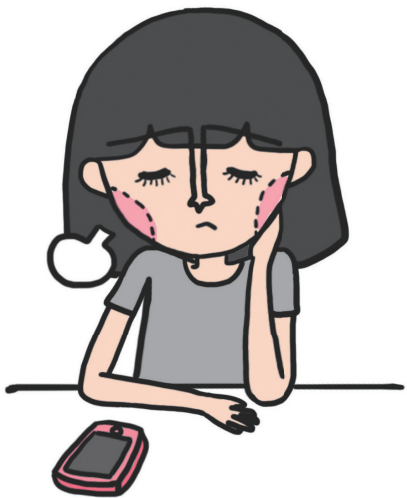
近義詞

失意、期望落空、事與願違

例句

1. 我滿懷希望向女神示愛，她的拒絕令我非常失望。
2. 期待已久的演唱會因天雨關係而取消，令她感到十分失望。

唉，希望愈大，失望就愈大



失望，不是字面上呈現的意思——失去所有希望。剛好相反，我們正是因為對人對事存有希冀，但事與願違，才會失望。為他付出那麼多，他依然無動於衷；費盡心思討好，換來一句不重要；通宵溫習，成績仍是強差人意；朋友生日我第一時間送上祝福，我的生日卻總被遺忘……怎能不失望？期盼落空的瞬間，混合了失落、不甘、委屈、心淡、無力，彷彿一盆冷水倒頭淋。

失望感如同驟雨，通常是暫時性的，消化事實以後，心情會漸漸回復正常。可是有些朋友因為一次又一次的失望，信心和意志磨盡，逐漸成為悲觀主義者，對人和事不敢再抱期望。想像無人喜歡自己，乾脆不再對人好、不再用心付出；告訴自己一定會失敗，不必盡力，最終失敗了，還可自認料事如神！

因失望而失去希望，世界恍如被濃厚的黑幕包圍著，光線透不進來，全天候灰濛濛。當事人可能覺得這樣更好、更安全，起碼不必承受由光明變灰暗的失落。雖然態度消極，但作為自我保護的一種方式，不能說是毫無意義，視乎你願不願意在抑制失望的同時，隔絕所有美好熱切的期盼。

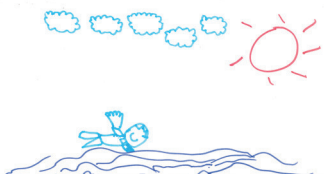
當你在乎過、努力過，最終沒得到回響，失望是很自然的。那不代表你的付出毫無意義，只是世事不常依照我們的劇本上演而已。失望的時候，可以思考背後的原因：期望太高了嗎？是要求不符合現實、強人所難？還是受制於不可控因素？從中總結經驗，調整期望值與行動，在由希望與失望交織的路上繼續前行。

心情 自白

失望，是因為對人對事存有期望……

放假天不能去游泳。

梁嘉俊 5歲半 K3學生



生日係每一年得一個月有。每一個人人都期望自己生日有人記得or慶祝。但每次都失望。唔記得唔緊要，但可唔可以唔好因任何事阻礙而唔慶祝。期望愈大，失望愈大。

Fan Fan 13歲 學生

中二的時候，我爸爸說只要我升上精英班，便買新手機給我。之後，我升上了精英班。但父親說買手機的配額給了母親。

學生

同男友共度第一個情人節，佢咩表示都有。很失望！

穎 23歲 OL

當年讀小學五年級，學期尾得知自己全級考第二，一陣失望湧上心頭，因連續兩年全級第一，一下子被追過了。回家後，還被父親罵得死去活來，要求嚴正檢討。既失望又難受！

朱sir 39歲 教師

現在學車衣，首次嘗試，很用功花了兩天縫紉製作。本覺得自己設計跟車功也進步多了，希望老師會讚賞一下。可是老師把錯處逐樣指出，沒有任何讚美，那刻覺得很失望，會心想下次交功課，不如簡單點便算了。

Polly 39歲 Trading

整理 空間

失望源於期望和現實不符，當你感到失望的時候，可以靜心留意它所傳遞的訊息，從中總結經驗，調整期望值與行動。

- 我是否期望太高？
(例：沒有溫習卻希望取得高分)
- 我是否只從個人角度出發？
(例：認為男友情人節必須送花，否則就是不愛我)
- 會否受制於不可控因素？
(例：期待許久的活動因天氣問題取消)

檢測這些訊息以後，會發現有部分問題可透過自我控制、調整想法和行動（例如更努力溫習、與男友坦誠溝通），減少失望的機會；有些不可控因素（例如天氣變化、他人的想法），則需要學習接受現實，調節期望值和心情。

你試過感到失望嗎？當時你的想法如何？

.....

.....

.....

你認為怎樣做可減少為同類事件感到失望？

.....

.....

.....

寂寞

Loneliness

粵 zik⁶ mok⁶ 漢 jì mò

基本解釋

遠離或無法融入群體時出現的落寞之感，心中感覺孤單冷清

近義詞

孤單、寂寥、落寞、孤苦伶仃

例句

1. 他剛轉到新學校，在校內沒有相熟的老師和朋友，感到十分寂寞。
2. 每當她感到寂寞時，會特別想念身在遠方的家人。

寂寞的時候，心特別冷



小王子問道：「人都到哪兒去了？在沙漠裡有點寂寞……」

蛇說：「身處人群之中，也很寂寞。」

——《小王子》安東尼·德·聖埃克蘇佩里

當我們孤單一人的時候，特別容易感到寂寞。那是因為人天生有群居的需要，本能上害怕被排斥與遺棄。寂寞令人空虛不安，如同一個警報器，提醒你別離群太久，陷於孤立無援的處境，促使你與他人連結起來，壯大力量。

可是，即使身處人群之中，有家人、戀人、朋友、網友相伴，有時候我們依然覺得內心空蕩蕩的。寂寞感未必源於獨處，而是心靈上的無依無靠。若與身邊人無法「交心」，無論身體靠得多近，仍會有一種心靈上的距離感，令人寂寞空虛。就如一縷魂魄，旁觀人群來來去去，卻融不進去，可能比起孤身一人更冷、更難受。

強迫自己時刻與人相伴，融入不合適的圈子和敷衍的關係裡，那些熱鬧紛擾或令你暫時忘卻孤單，但對於消除寂寞感未必有效。寂寞之時，不必急著驅趕這種感覺。我們可跟自己建立關係，傾聽內在的想法和需要，此刻我最需要的是一個玩伴？聊天對象？幫我解決困難的人？明白我但不必多言的朋友？抑或我希望再獨處多一會，想清楚自己追求的是甚麼？與心靈對話，了解自己的真實想法，加以整理、回應，內心才會充實和溫暖起來。

心情 自白

生命中那些寂寞時刻……

有時候會很無聊，沒有人理我。

Jojo 12歲 學生

爸爸上班，媽媽和弟弟去了婆婆家，得我自己在家。我覺得很寂寞，無人同我玩。

佩瑩 13歲 學生

我熱愛天文學，有時看到一些有趣的新消息，立即興奮地想與熟人分享！但身邊根本沒朋友對這題目有興趣。我的喜悅，無人明白，忽然就有點寂寞。

天王星 18歲 學生

Year 1 因事沒去 O Camp，沒提早認識同系同學。開學的時候，別人已打成一片，我孤零零坐在講堂的一角，像個局外人。

Connie 20歲 學生

夜闌人靜，想像人像一顆星塵。揮之不去的孤獨感，人死後以及出生都要承受著這種感覺。

Dom 24歲 社工

是智能電話上的靜止，然後翻查了聯絡人列表數次，卻不知誰是最可交心的朋友，然而你按鍵就可找到對方的那個簡單的動作，恍如移山一般的無力及脆弱。

星龍 28歲 中學圖書館秘書

一個人入睡，一個人醒來，每天都一樣，心情很寂寞。

Isaac 40歲 講師

整理 空間

寂寞是當你不願獨處，身旁卻沒人陪伴的時候；當你周遭很熱鬧，卻沒有一人為你停下來；當你有人相伴，但彼此走不進對方心裡……

無論是哪種寂寞，在這個突然靜下來的時刻，心靈的聲音會特別清晰，思緒亦如行雲流水。我們不妨效法古往今來的名家，以孤寂為養分，創作屬於自己的寂寞心語。未有靈感的話，可以抄下前人的作品，好好收藏，讓它們陪伴度過寂寞時刻。

The soul that sees beauty may sometimes walk alone.

Johann Wolfgang von Goethe

前不見古人，後不見來者。念天地之悠悠，獨愴然而涕下。

《登幽州台》陳子昂

孤單就是獨立。這一直是我的願望，這些年來我也達成了。它是冷冰冰的，噢，真夠冷的！然而它也是靜謐的，靜謐得如此美妙，而且一如繁星運行其中的冷寂宇宙那般浩瀚。

《荒原狼》赫塞

我的寂寞心語