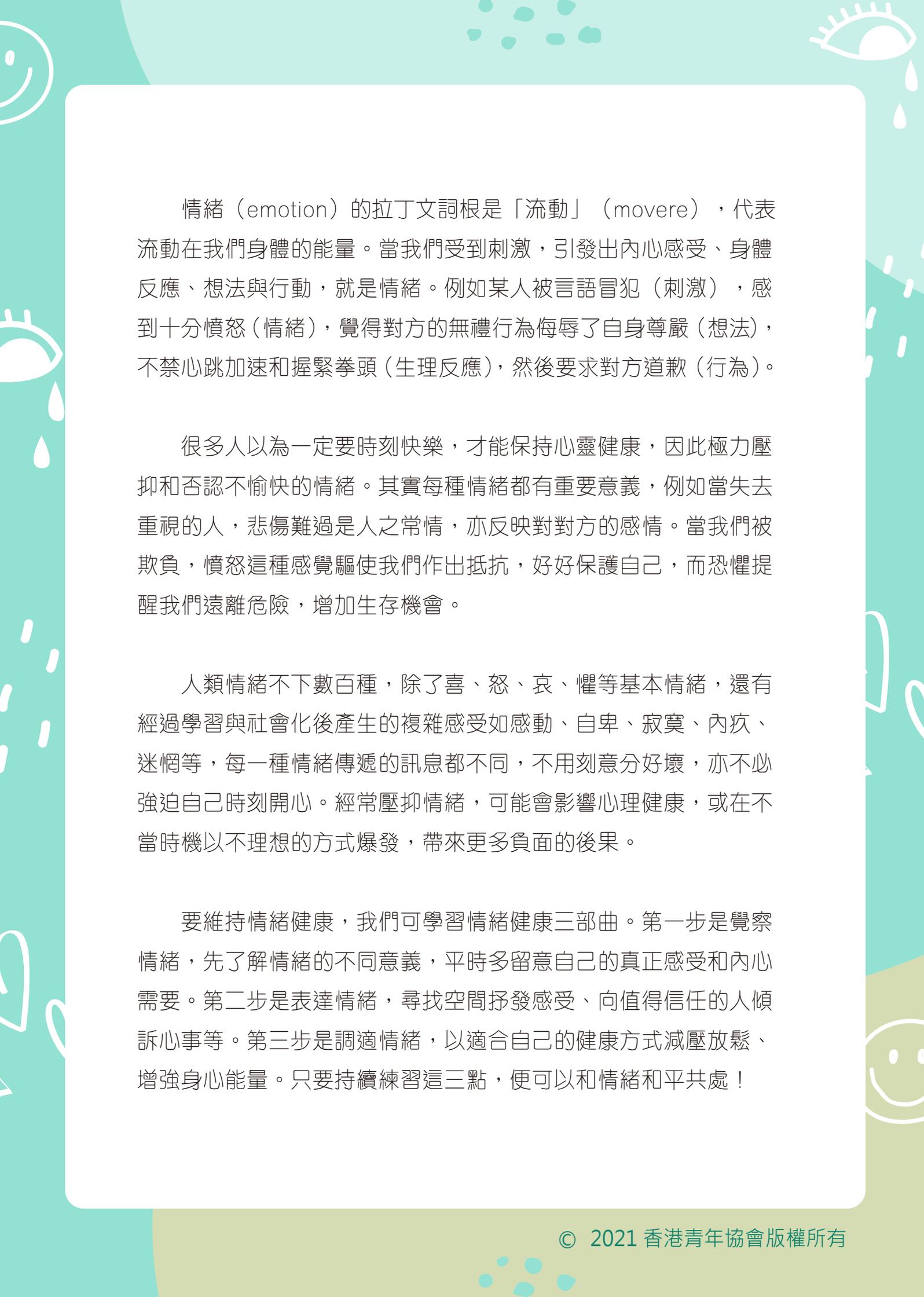


認識情緒意義

情緒無分好壞，無論快樂、悲傷、憤怒或害怕，
都有它的意義，能促進我們反思、行動與改變。
認識和接納情緒，是培養情緒健康的第一步。





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。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。例如某人被言語冒犯（刺激），感到十分憤怒（情緒），覺得對方的無禮行為侮辱了自身尊嚴（想法），不禁心跳加速和握緊拳頭（生理反應），然後要求對方道歉（行為）。

很多人以為一定要時刻快樂，才能保持心靈健康，因此極力壓抑和否認不愉快的情緒。其實每種情緒都有重要意義，例如當失去重視的人，悲傷難過是人之常情，亦反映對對方的感情。當我們被欺負，憤怒這種感覺驅使我們作出抵抗，好好保護自己，而恐懼提醒我們遠離危險，增加生存機會。

人類情緒不下數百種，除了喜、怒、哀、懼等基本情緒，還有經過學習與社會化後產生的複雜感受如感動、自卑、寂寞、內疚、迷惘等，每一種情緒傳遞的訊息都不同，不用刻意分好壞，亦不必強迫自己時刻開心。經常壓抑情緒，可能會影響心理健康，或在不當時機以不理想的方式爆發，帶來更多負面的後果。

要維持情緒健康，我們可學習情緒健康三部曲。第一步是覺察情緒，先了解情緒的不同意義，平時多留意自己的真正感受和內心需要。第二步是表達情緒，尋找空間抒發感受、向值得信任的人傾訴心事等。第三步是調適情緒，以適合自己的健康方式減壓放鬆、增強身心能量。只要持續練習這三點，便可以與情緒和平共處！

情緒名詞基本定義

你了解不同情緒的含意嗎？以下列舉 36 個常見情緒名詞的簡單定義，請思考自己有否出現過相關情緒，以及它們帶來的身心感受和啟示。

情緒名詞	基本解釋
快樂	因感官或精神層面得到滿足而感覺良好
幸福	覺得圓滿，有一種由心而發的滿足和愉悅感
興奮	因極度高興或情緒高漲而感到激動與振奮
自豪	為自己或與己有關的人及團體感到光榮驕傲
感動	心靈受到觸動，生出感激、欣賞或憐惜之情
悲傷	因不愉快事件而感到非常傷心難過
憂鬱	情緒極為低落，喪失愉快感和動力
委屈	受到負面或不公平對待而感到難受
沮喪	因事情不如意而灰心失落、垂頭喪氣
內疚	覺得自己做錯了或做得不夠好而慚愧自責
失望	因期望未能實現而感到不圓滿、不愉快
寂寞	遠離或無法融入群體時的孤單落寞之感
自卑	自覺在某些方面表現不如別人，因此感到失意
無奈	對不愉快的處境感到無能為力，只能被迫接受
困擾	面對困難或難以解決的事而覺得煩惱不安
厭倦	對某事失去興趣和動機，感到困倦和不想繼續



情緒名詞	基本解釋
頹廢	萎靡不振、無所事事，有浪費生活和時間之感
空虛	因生活無聊、缺乏意義而感到心靈空洞匱乏
麻木	內心冷漠疏離，對個人情緒感受缺乏意識
驚訝	因某事出乎意料之外而感到詫異、吃驚或喜悅
尷尬	面對特定處境感到丟臉、難為情、不自在
緊張	面對重要或危急事件，精神處於繃緊的狀態
害怕	面臨威脅或困難時感到不安，希望逃離
擔心	心中有顧慮，害怕某些不好的事情會發生
焦慮	思慮過度而忐忑不安、心緒不寧，害怕失控
焦急	十分著急，希望事情快點如心中所想地發展
不滿	為事情不合己意而不平、不滿足、不愉快
憤怒	對人或事情極度不滿，生出對抗或反擊的慾望
煩躁	覺得某事煩擾而心情不好、不耐煩、焦躁易怒
暴躁	怒氣滿瀉至爆發出來，常以發脾氣的方式呈現
厭惡	討厭或憎惡某人事物，覺得反感，渴望遠離
妒忌	因他人條件、表現、待遇勝過自己而感到不快
激動	受刺激而引發激烈的情緒反應，難以自控
輕鬆	處於壓力不大的狀態，覺得放鬆，悠然自得
冷靜	沉著理智、處變不驚，保持清醒地應對問題
平靜	心情安定平穩，沒太大高低起伏，感覺安然自在



資料來源：《情緒字典》及《解憂手冊》，香港青年協會出版