




聆聽情緒訊息

情緒是一種訊號，提醒我們目前的狀態和需要，
例如寂寞促使你與人連結、憤怒激發你作出抵抗。
好好聆聽內心，就能了解自己的真實需要。






情緒是促進人類生存的機制，無論快樂、悲傷、恐懼或憤怒，都是一種訊號，提醒我們目前的狀態和需要，作出反思和反應。例如身處陌生環境感到不安，反映對安全感的渴求，促使我們保護自己、避開危險。



忽略情緒傳遞的訊息，會引致誤判形勢而做錯決定。小方因心情不好而對妹妹亂發脾氣，事後感到內疚。如果他能夠反思過錯、向妹妹道歉，同時學習用其他方式宣洩情緒，減少相同的行為，這份內疚便發揮了功能。他的內疚會逐漸減輕，亦可能間中浮現，提醒他別再犯相同錯誤。若然小方不正視這份感覺，下次心情不好再對無辜的妹妹發火，繼續只懂內疚自責而不改過，一直重蹈覆轍，只會讓自己和別人陷入痛苦的漩渦裡。

很多人極力否認內在感受，特別是一些被污名化的情緒，例如「妒忌」。當一個人覺察自己妒忌朋友，通常會拒絕承認——「我怎麼可能妒忌他？」又或者自我攻擊「我怎可以生出惡毒念頭？」否認與逃避，不代表不存在，反而讓其滋長蔓延、侵蝕心靈。其實妒忌是人類在競爭資源時自然產生的感受，幫助我們了解自身未被滿足的渴求。若化妒忌為仇恨，或會生出謀害或疏遠對方的心理。若化之為動力，則可激發人奮發向上、完善自己。



情緒本身沒有過錯，影響好與壞，關鍵在於如何解讀及回應其背後訊息。我們不必盲目被感覺牽著走，生氣便打人、妒忌便害人，只需探索它們出現的原因，正視其傳遞的訊息，有智慧地應對與調適，就能活得更安穩自在。

情緒訊息示例

情緒如同哭鬧的小朋友一樣，你愈逃避和忽視，他們為引起注意會表現得愈激烈，隨時引致失控。不妨靜下心來，聆聽每一種情緒的訊息，了解內在需要。以下是部分情緒的常見訊息：

常見情緒訊息

情緒	訊息
熱情	真心對某人某事感興趣，充滿熱誠和動力
委屈	受到不公待遇了，嘗試解釋清楚、抒發心情吧
緊張	你很在意這件事，想表現好些，為自己打氣吧
害怕	你正面對威脅，請設法自保、遠離危險
空虛	是時候了解自己需要甚麼，追尋生活的意義
自卑	覺得自己被比下去，請將不足化為前進動力
失望	因期望落空而難受，可學習接納現實與調節期望
內疚	意識到自己犯下了錯，請嘗試彌補或改過
後悔	做了錯誤抉擇，下次請作出更適合的決定
心累	心靈能量即將枯竭，請善待自己，放鬆身心
煩躁	提醒你壓力將爆煲、狀態不佳，要放鬆調適
厭倦	感到無聊乏味，不想維持現狀，渴望改變

資料來源：《情緒字典》及《解憂手冊》，香港青年協會出版