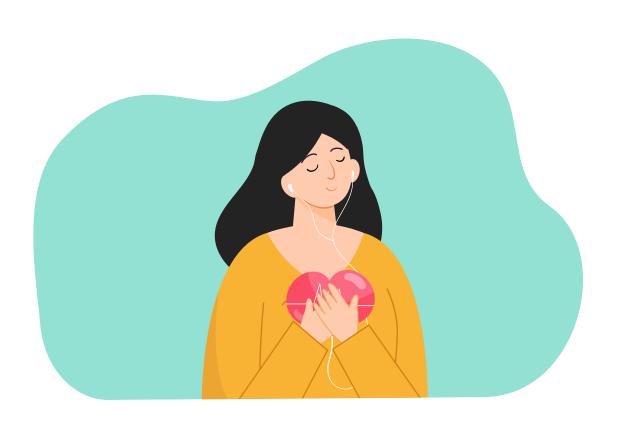
聆聽情緒訊息

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,就能了解自己的眞實需要。



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「我怎可以生出惡毒急頭?」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