**認識情緒意義**

第一部分：不同情緒的意義

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，閱讀後請思考自己有沒有出過相關情緒，然後回答第二和第三部分的問題。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 情緒名詞 | 基本解釋 | 曾經歷相關情緒請填上✓ |
| **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 |  |
| **頹廢** | 萎靡不振、無所事事，有浪費生活和時間感 |  |
| **空虛** | 因生活無聊、缺乏意義而感到心靈空虛匱乏 |  |
| **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 |  |
| 情緒名詞 | 基本解釋 | 曾經歷相關情緒請填上✓ |
| **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，保持清醒地處理問題 |  |
| **平靜** | 心情安定平穩，沒太大高低起伏，感覺安然自在 |  |

第二部分：情緒之最

情緒雖是與生俱來，但每個人的情緒感受和表現都會受性格氣質、成長環境與價值信念影響而有分別。請回答以下簡單問題，為個人情緒把脈。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 我最常出現的三種情緒是 |  |  |  |
| 我最少出現的三種情緒是 |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 我不願告訴別人的情緒是：因為 | 我樂意與別人傾訴的情緒是：因為 |
| 令我心跳加速的情緒 (可填多於一項) | 令我臉紅耳赤的情緒 (可填多於一項) |
| 令我尖聲大叫的情緒 (可填多於一項) | 令我睡得不好的情緒 (可填多於一項) |

第三部分：描述感受練習

你能夠具體而準確地描述個人情緒感受嗎？情緒詞彙愈豐富，愈能以健康的態度來表達和回應內心感受。在以下練習中，請因應你對自己慣常情緒反應的了解，利用**三個或以上的情緒名詞**表達自己面對特定情境時的感受和原因。

**情境(示例)：中文科考試不合格**

明明有努力溫習，仍然不合格，成績低於預期，我感到**失望**。前後左右的同學成績都比我好，令我有點**自卑**，亦**擔心**會被母親喋喋不休地責備。

**情境一：趕時間途中遇上大塞車**

**情境二：被親人無理地指責**

**情境三：本地疫情反覆無常**

**情境四：得悉朋友在背後說自己壞話**