

認識情緒

施建彬

(大葉大學通識教育中心助理教授)

(大葉大學學生事務處學生發展輔導中心輔導老師)

人天生就有七情六慾。從誕生的那一刻起，隨著生理的獨立運作，人們就感受到情緒的存在以及情緒所產生的威力。然而，人們卻很少真的用心去思考地與體會「情緒到底是什麼？」、「情緒如何產生？」以及「人們應該如何有效地管理自己的情緒並且與它相處？」這些與日常生活息息相關的問題。

情緒到底是一個怎麼樣的東西？簡單地來說，情緒是一種建築在生理反應的基礎上所出現的主觀心理感受。當情緒出現的時候，我們的身體也會伴隨著這些情緒的感受而產生特定的變化。通常，情緒並不會突然地出現。情緒反應會因為環境中所出現的刺激、個人對內在認知想法的知覺或是感受到生理出現變化這些的因素而被誘發出現。因此，情緒可以被視之為是一種有機體對自己身體、內在想法以及外界環境進行監控之後所獲得的產物。而這些誘發情緒的機制也說明了情緒的複雜性，只有感覺到生理的變化並不足以理解情緒的發生與存在，更重要的是如何透過認知概念對於生理變化所做出的解釋，才能夠真正理解個人對情緒的感受。

而人們依賴哪些的認知評估標準來評估情緒的發生呢？一般而言，當人們在進行情緒發生的認知評估時會依循以下三個不同的標準：被社會所共同接受的日常生活經驗、演化過程中被制約的情緒反應以及個人過去生活經驗的影響。

而情緒如何受具社會標準的生活經驗所影響呢？由於情緒本身就擁有溝通與社會展示的功能，在不同的文化中，對於在特定的場合中所應該表現出的情緒反應，通常具有一些約定成俗，廣為一般民眾所接受的情緒表達標準。像是參與婚禮的賓客就被期待表現出歡樂祝福的情緒，才能表達出對新人的祝福；相反地，如果在他人婚禮中表現出悲傷哭泣的情緒，不僅不符合當下的喜慶情境脈絡，甚至會引發一些像是是否為前男女朋友前來婚禮鬧場等錯誤不必要聯想。人們透過在日常生活中彼此的互動而學習得這些具有社會性的情緒經驗，也構成了分享相同文化的社會中，非語言溝通的重要基礎。

此外，由於情緒具有一定的生理基礎，有許多的情緒經驗是在生物演化的過程中，被制約產生而來。例如，當人們在面對危險的情境時，很容易被激發出害怕、緊張的情緒。其背後的原因在於當個體身處在一個危險的情境中，如果沒有辦法斷然地採取一些快速有效的反應方式，通常會造成個體生存的危害。因此，透過制約的機制，當個體認為有害的環境因素

出現的時候，交感神經系統就自動地被激發啟動，進行快速的反應與危機處理。在這同時，害怕緊張這些令人不悅的負向情緒也被釋放出來，以作為催促有機體更有效率地面對危險環境的促動因子。因此，這樣的機制也說明了情緒在某種層面上是一種直覺式的制約反應，也說明了為何某些時候情緒的表達是非常直接強烈，跳脫了理性層面的管制。

第三個影響情緒的認知評估標準是個人的過去生活經驗。雖然情緒的感受與表達透過社會標準的傳遞以及演化經驗的影響而具有一定的共通與社會性，然而，個人過去的生活經驗也會對個人的情緒經驗產生個別化的影響。這意味著人們會隨著自己的生活經驗，不斷修改自己對情緒的感受與解釋，因此，隨著不同的成長背景，所遭遇的不同生活經驗，人們會受到他內在所知覺的世界，逐漸建立起屬於他自己的情緒經驗與感受。而這個部分說明了個別情緒經驗感受與表達的獨特性。也唯有回歸到這些脈絡背景之下，許多的個人的情緒經驗才能獲得真正的理解。

從以上的三個情緒認知評估標準中可以歸納出一些重要的情緒特質。情緒本身是一種與生理狀況緊密相連的心理感受，它的發生與表現一部份是來自於所身處社會的期待，具有族群之間的共通性，然而，它也是一種個人生活經驗的彙整，具有個別的特殊性。而就表達的層次而言，也分為一個較符合社會期待，具有社會展示意味的社交情緒以及另一個符合內在真實感受的隱私情緒。正因為情緒具有這些的複雜特性，而在不同的時空環境背景之下，人們會知覺到情緒的某個不同層面的部分，進而產生不同的感受與反應，這也就是為何情緒會讓人有一種捉摸不定，難以掌控的感受。

然而，情緒是人類生活經驗中必然存在的一部份，如何有效掌握自己的情緒狀況，進而與它們和平相處，是生活適應上的一大挑戰。也正因為情緒對於行為具有強大的觸動力，而許多的情緒反應又幾近於直覺式的制約反應，在未經適當掌控與調整的前提下，不當的情緒表達與感受，很有可能對個人的日常生活產生毀滅性的破壞。因此，如何對自己內在的情緒經驗進行理解與管理，便成為現代生活中的一個重要課題。

至於如何有效地管理自己的情緒？首先，必須對所身處環境對於適宜情緒表達方式進行理解與學習。由於符合社會期待的情緒表達是社交互動的基礎，也是身處現代社會的基本禮儀常識。唯有在符合社會期待的標準下，以彼此都能接受的情緒表達方式表達內心的情緒感受，才能避免因為不當情緒所激發的不理性行為，導致破壞性的互動發生。因此，透過與外界環境互動的過程中，學習適宜的情緒表達方式是情緒管理的第一步。

情緒管理的第二個重要技巧則是透過他人的協助，對個人在特定情境下所出現的情緒反應進行觀察與監控。由於在一些具有危險性的情境中，制約反應直接啟動個人的情緒反應，許多超乎自我理性所能掌握的情緒反應並會自動出現與產生，而在這個時候，情緒常會干擾個人的理性運作，

個體無法客觀地觀察與面對自己的情緒。因此，透過身旁他人的觀察與真誠的反應，將會收到協助個體正確理解自己的情緒表現，並針對不適宜的部分進行調整與改善的情緒管理效果。

當然，個體過去的生活經驗對情緒的表達具有決定性的影響效果。若想真正地面對與管理自己的情緒，對於過往生活經驗的再理解與整理是情緒管理中不可或缺的一個重要步驟。當然，有些情緒經驗建立在一些個人無法承受的傷痛經驗，也有些情緒是隱藏在個人所不能理解的過去生活事件之中。單靠個人的自省與體悟，也不見得可以得到清楚的認知與再理解。在這樣的情況下，尋求適當的心理專業人員協助，也是進行情緒管理的一個重要技巧。

情緒是人類生存的一個重要的心理特質。它雖然某些時候會帶來一些生活上的困擾，但它也可以讓人感受到生命中的陽光與動力。如何讓情緒發揮他提昇生活品質的正向動力，降低對生活品質的負向破壞力量，是人生的一大挑戰，卻是重要的課題。在現代化忙碌的社會中，偶爾停下腳步感受一下自己的情緒狀況，調整好再上路，相信可以讓你的日子過得更充實，更愉快！