聆聽情緒訊息（https://wmc.hkfyg.org.hk/emo2/）

引言

每種情緒都是一種訊號，提醒我們當下的狀態和需要。有時是督促你休息，有時是驅使你保護自己。學習聆聽情緒的訊息，有助回應內心、調節狀態。

學習重點

情緒是一種訊號

人在不同情況下會出現各種情緒，有時開心、有時難過、有時覺得害怕和生氣。每種情緒都是一種訊號，提醒我們當下的狀態和需要。例如當個人權利被侵犯，本能會覺得“憤怒”，想奮起反抗以維護個人權益；“快樂”這種美好感覺反映我們享受當下一刻；“焦慮”是害怕有不好的事情發生，提醒我們做好準備、避開危險；“後悔”告訴我們之前做錯了決定，帶來負面影響，下次要做更適合的抉擇。

否認情緒的反效果

很多人極力否認內在感受，特別是憤怒、自卑、恐懼等大眾眼中的負面情緒。這樣不但無法釋放情緒，還可能積聚壓力，令問題變得更嚴重。

例如有人妒忌朋友的成就卻拒絕承認，覺得自己不可能妒忌對方。否認與逃避不代表不存在，反而會讓這種感覺滋長蔓延。其實妒忌是人類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和追求成功機會，化妒忌為仇恨，可能忍不住謀害或疏遠對方。若化妒忌為動力，則可激發人努力向上、完善自己。

學習聆聽內心感受

大家平日多留意自己的心情和想法，慢慢就會對內在感受和需要愈來愈敏銳。情緒本身沒有過錯，影響好與壞，關鍵在於如何解讀背後訊息。我們不必盲目被感覺牽著走，生氣便打人、妒忌便害人，只需要聆聽內心，了解情緒傳遞的訊息，有智慧地回應，就能活得更輕鬆自在。