頁1

認識情緒意義

情緒無分好壞，無論快樂、悲傷、憤怒或害怕， 都有它的意義，能促進我們反思、行動與改變。 認識和接納情緒，是培養情緒健康的第一步。

頁2

情緒（emotion）的拉丁文詞根是「流動」（movere），代表流動在我們身體的能量。當我們受到刺激，引發出內心感受、身體反應、想法與行動，就是情緒。例如某人被言語冒犯（刺激），感到十分憤怒（情緒），覺得對方的無禮行為侮辱了自身尊嚴（想法），不禁心跳加速和握緊拳頭（生理反應），然後要求對方道歉（行為）。

很多人以為一定要時刻快樂，才能保持心靈健康，因此極力壓抑和否認不愉快的情緒。其實每種情緒都有重要意義，例如當失去重視的人，悲傷難過是人之常情，亦反映對對方的感情。當我們被欺負，憤怒這種感覺驅使我們作出抵抗，好好保護自己，而恐懼提醒我們遠離危險，增加生存機會。

人類情緒不下數百種，除了喜、怒、哀、懼等基本情緒，還有經過學習與社會化後產生的複雜感受如感動、自卑、寂寞、內疚、迷惘等，每一種情緒傳遞的訊息都不同，不用刻意分好壞，亦不必強迫自己時刻開心。經常壓抑情緒，可能會影響心理健康，或在不當時機以不理想的方式爆發，帶來更多負面的後果。

要維持情緒健康，我們可學習情緒健康三部曲。第一步是覺察情緒，先了解情緒的不同意義，平時多留意自己的真正感受和內心需要。第二步是表達情緒，尋找空間抒發感受、向值得信任的人傾訴心事等。第三步是調適情緒，以適合自己的健康方式減壓放鬆、增強身心能量。只要持續練習這三點，便可以和情緒和平共處！

頁3

情緒名詞基本定義

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，請思考自己有否出現過相關情緒，以及它們帶來的身心感受和啟示。

情緒名詞 ／ 基本解釋

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

頁4

情緒名詞 ／ 基本解釋

頹廢 ／ 萎靡不振、無所事事，有浪費生活和時間之感

空虛 ／ 因生活無聊、缺乏意義而感到心靈空洞匱乏

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

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，常以發脾氣的方式呈現

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，保持清醒地應對問題

平靜 ／ 心情安定平穩，沒太大高低起伏，感覺安然自在

資料來源：《情緒字典》及《解憂手冊》，香港青年協會出版