認識情緒意義（https://wmc.hkfyg.org.hk/emo1/）

引言

快樂是好的情緒，悲傷、憤怒和恐懼是壞的情緒？在判斷情緒好壞之前，請了解情緒的功能和意義，或許你會有不一樣的看法！

學習重點

何謂情緒？

情緒英文是emotion，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。例如某人踏進後巷時，遇到一隻看來很兇惡的狗（刺激），覺得十分害怕，擔心自己被咬傷（內心感受和想法），不禁心跳加速和顫抖（身體反應），最終決定急步繞路離開（行動）。

六大基本情緒

博物學家達爾文提及過人類有六種基本情緒，包括快樂（happiness）、驚訝（surprise）、恐懼（fear）、厭惡（disgust）、憤怒（anger）和悲傷（sadness），屬於有助人類提高生存機會的本能情緒。其他複雜情緒如興奮、委屈、自卑、妒忌、內疚、寂寞等，則是由基本情緒混合衍生而成，並且經過學習與社會化之後產生。

情緒無分好與壞

一般人習慣將情緒分為正負面，覺得快樂屬於正面情緒，悲傷、憤怒、恐懼則對人有害。其實情緒無分好與壞，每一種情緒都有其獨特意義。例如對於陌生環境感到恐懼不安，反映著對安全感的渴求，提醒我們遠離危險。悲傷時脆弱流淚，則可吸引關顧與扶持，促進人際聯繫。

情緒健康之道

假如對情緒存在偏見，否定和壓抑自己的真正感覺，明明傷心卻扮開心，明明生氣卻默默忍受，很容易令身心健康出現問題。所謂情緒健康，不代表要時刻保持愉快心情，而是要有能力覺察自己的不同情緒，了解內心需要，並以健康恰當的方式去表達和調適，讓心靈回復平靜。