



109.10.30 發行

*活動訊息



1. **特殊選才**: 各校已陸續公布特殊選才簡章，請高三同學主動掌握資訊，並留意各校報名日期。輔導處最新消息亦有部分公告，詳細資料可至 **大學多元入學升學網**—**特殊選才招生專區** 查詢。
2. **青年教育與就業儲蓄帳戶方案說明會**: 輔導處將於 109 年 11 月 3 日（二）中午 12:20-13:00 於團體諮商室辦理「青年教育與就業儲蓄帳戶方案說明會」，歡迎有興趣的高三同學報名參加。
3. **國立臺北藝術大學學士班單獨招生**: 訊息已公布，歡迎有興趣同學至網站瀏覽相關資訊，報名日期：109 年 11 月 9 日（一）至 11 月 18 日（三）。

*生命教育文章



學習與情緒共處

取自: <https://wmc.hkfyg.org.hk/emotion/>

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。不論是快樂、憤怒、悲傷、焦慮還是絕望，每種情緒都有其價值，能促使我們反思、行動和改變，無需刻意壓抑，而是學習如何覺察、表達和調適情緒，不讓其演變為傷害自我或他人的不利行為！



情緒的定義

丹尼爾·高曼 (1996) 在暢銷書《EQ》中把情緒定義為「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向」。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。例如某人踏進冷巷時遇到一隻看來很兇惡的狗（刺激），當下十分害怕（情緒），擔憂自己會受到襲擊（感受和想法），不禁心跳加速和顫抖（生理反應），最終決定繞另一條路走（行為）。

情緒通常都是短暫的，待刺激事件結束後，情緒便會消失。在上述例子中，那名怕受猛犬襲擊的人在決定繞路而行，消除即時危機後，理論上便不會感到害怕。

然而，當事件對我們產生比較大的影響，如親人離世、失戀、患重病、家園被毀等，可能讓情緒維持一段時間，成為一種持久的心境與狀態。例如當一個人因長期承受挫折而沮喪，未必會引起明顯的生理反應，但內心一直感到挫敗和鬱鬱寡歡，即使沒有特別事情發生，仍停留在這種狀態之中。



情緒可分為正面及負面？

博物學家達爾文在其著作《人與動物的情感表達》中提及六種基本情緒，包括快樂 (happiness)、驚訝 (surprise)、恐懼 (fear)、厭惡 (disgust)、憤怒 (anger) 和悲傷 (sadness)，是有助人類適應環境、提高生存機會的本能情緒。其他複雜情緒如妒忌、緊張、自豪、尷尬、內疚等，則是由上述基本情緒混合衍生而成，並且經過學習與社會化之後才會產生。

現代人常將情緒分為正面與負面。快樂、感動、幸福被認為是正面情緒，能帶來好的影響。悲傷、憤怒、害怕和焦慮等則被視作負面情緒，會令人產生不良思想、行為與後果。

開心就是好，憤怒就是不好？所謂正負，有那麼容易分清嗎？舉個例子，一群人被拐賣成富翁的奴隸，他們起初憤怒不甘，經過多番折磨後，開始恐懼，為保性命不敢表達異議。時間久了，他們逐漸變得麻木，對這種非人生活漠然地認命。直至某天，其中一人的孩子被勞役至死，激起眾人的怒意，合力擊倒囚禁他們的富翁及其手下，逃出生天，最終重獲自由。

這群人最終的憤怒該被定義為負能量嗎？如果憤怒等同罪惡，那是否懷著愉快心情接受勞役，才值得被欣賞？若然在特定處境下，出現和表達憤怒情緒是合理的，那麼以憤怒為名殘害他人，又合不合理？在定義情緒好壞之前，這些問題皆值得我們深思。



假如世上只剩下快樂……

普遍人都追求快樂，然而若世上只剩下快樂情緒，真是值得慶賀嗎？著名英國小說《美麗新世界》裡所描述的未來世界中，所有人都很「快樂」，沒有任何激烈情緒及痛苦。當人們感到失落與不安，可服用一種名為「索麻」的特效藥，令悲傷、憤怒、懼怕等「負面情緒」通通消失，心情瞬間好起來。

讓我們來想像一下，如真存在「索麻」這種藥物，世界會否變成以下模樣？當摯親不幸離世時，她毫無哀思之情，反面露喜色地說：「這真是天大的喜事啊，我太高興了！」

剛被友人使計奪去房產的他，親切地捉著對方的手，感恩道：「衷心感謝你取去我所有財產，讓我不被名利與物質沾污！」眼見一輛失控的巴士向自己全速衝來，他心跳平穩、淡定如常，繼續站在原地打機……然後平靜地被巴士撞得支離破碎。

如此正能量滿瀉的世界，對你而言是否吸引？



情緒的獨特意義

在判斷每種情緒好不好之前，請先了解各種情緒的獨特意義。每種情緒都是一個訊號，提醒你目前的狀態和需要，促使你作出反應或行動。例如我們因獲得別人的讚賞而感到愉快，背後反映了被認同的需要。人們會表現得更加努力，以得到更多快樂和滿足感。又例如當我們對於陌生人或環境感到懼怕不安，其實反映著對安全感的渴求，提醒我們遠離危險。近年情緒健康在社會上愈來愈受重視和關注。所謂情緒健康，不代表全天候保持愉快心情，而是即使面對不同的情緒，也能夠透過覺察、表達及調適，與情緒共處。希望大家都能學習覺察、表達和管理情緒的能力，促進身心健康發展。

文章出處：

情緒字典（日期不詳）。香港青年學會－全健思維中心網站。日期不詳，取自：

<https://wmc.hkfyg.org.hk/emotion/>。