

情緒是甚麼？

精神健康基金會



情緒是甚麼？

情緒可以幫助我們與其他人溝通和連結情感；不論正向還是負面的情緒，也是很重要的，因為它們會促使我們作出不同的行為表現。

例如負面情緒會幫助我們保護自己，躲避危險和捍衛自己的權益。



七種基本情緒

美國心理學家保羅·艾克曼 (Paul Ekman) 的「情緒間斷理論」 (Discrete Theories of Emotion) 理論指出，基本情緒共有以下七種：

憤怒

悲傷

驚訝

厭惡

羞恥

恐懼

愉快

情緒的用途

情緒是與生俱來的，能幫助我們為生存而作出快速的反應。如果我們沒有這種迅速的信號，當危險發生時，我們便需要較長的時間才能反應過來。



這些基本情緒為我們提供有關社交環境中的重要訊息，好像電腦一樣自動啟動了「**逃避或戰鬥反應**」以應對不同情況。



而七種基本情緒中，每一種都衍生相應的行為。



認識情緒的意義

憤怒

當我們感覺受到威脅和權利被剝削時，我們感到**憤怒**，從而堅定地爭取自己的權利，並對抗不公平的對待。

當我們感到**悲傷**時，我們會感覺到自己正在經歷「損失」，我們會以抽離的方式去安靜自己，又或是透過哭泣以尋求安慰。

悲傷



驚訝

當我們感到**驚訝**時，我們會意識到有些事情超乎了自己的認識和想像。我們會覺得好奇，希望了解更多相關的資訊，以掌握足夠的知識，去彌補當中的差異。





厭惡



當我們感到**厭惡**時，我們就知道有一些事物令人反感，從而避免類似的訊息。

羞恥

而感到**羞恥**時，這個訊號提示我們做了一些不當的行為；或者會有被拒絕的機會。此時我們會採取適當的措施來嘗試糾正我的行為，或隱藏自己的訊息，以免自己受到批判。



當我們感到**恐懼**時，代表正遇到危險和威脅。我們的腦袋中都設有一個「警鐘」。當遇到危險時會作出警告，令身體進入戒備狀態，驅使我們遠離危險，增加生存機會。

恐懼

愉快

最後不得不提的是，當我們感到**快樂**時，我們就會更有活力及動力，可以做出更有創造性的活動。



思維和情緒的關係



其實情緒和思維是在大腦不同的區域互相連繫。當我們思考時，處理思考的大腦區域便會啟動。

同時，我們也會體驗到不同的情緒時，與情緒相關的大腦區域亦會被啟動。而這些訊息被綜合以便我們作出決策。

所以情緒並沒有好壞之分，每一種情緒都有其獨特意義。

而情緒健康，並不是需要時刻保持愉快心情，而是如何覺察自己的不同情緒，了解內心需要，並以健康而恰當的方式去表達和調適。



精神健康基金會

 @HKMentalHealthFoundation



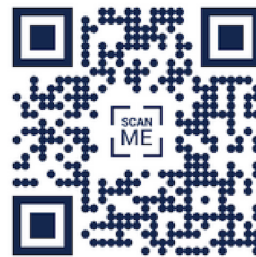
 @hk.mhf



 精神健康資訊平台
<https://eplatform.hkmhf.org/>



 www.hkmhf.org



 3705 2851  info@hkmhf.org

 香港中環德輔道中環球大廈 626 室
Room 626, World Wide House, 19 Des Voeux Road Central, Central

