

[心靈充電站](#)

情緒風暴之後的提醒

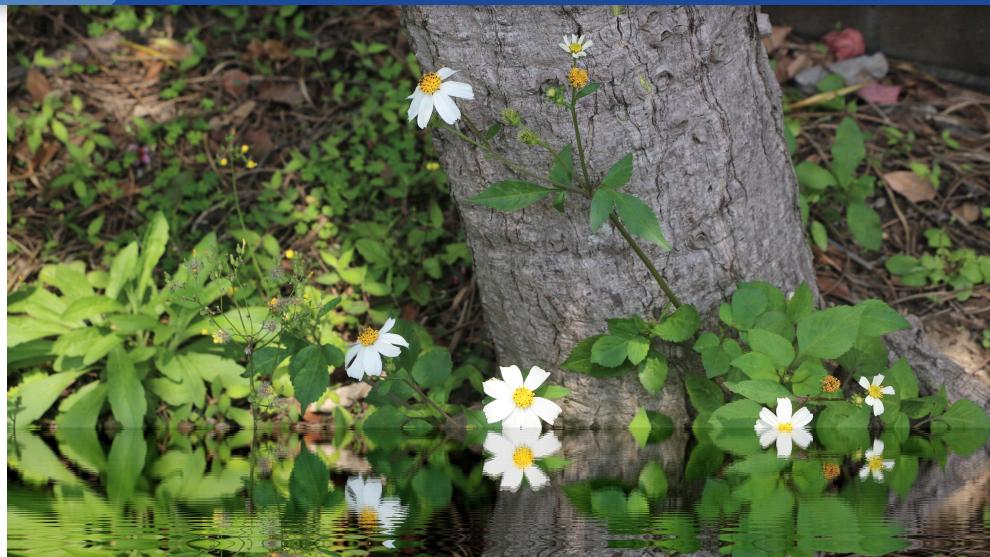


我們的心情常受到外界的影響、波動

最近全台校園有些不大平靜，接連幾件意外或自殺而離開的年輕生命，影響波動了我們彼此的心情。同樣的事件發生，也許有人覺得難過、沮喪、害怕，也許有人覺得無助、生氣；因著不同的情緒發展，每個人也產生了不同的應對回應。其實，情緒是個變動豐富的轉折過程，在心理學領域中也有許多研究與不同的理論。最近山腰讀書會讀的《情緒跟你以為的不一樣》，就是巴瑞特教授透過情緒建構論，讓大家思考人的思維怎麼產生、藉以認識情緒的一本暢銷書。

「傳統情緒觀點」認為人從一出生就有內建的情緒，這是在我們體內清楚明確、可以辨識的現象。情緒的出現是一種本能的釋放且是人類共有的反應，經過演化在人的大腦中有許多對應好的情緒迴路，例如：「恐懼神經元」，聽聞了震驚的新聞會觸發我們的恐懼神經元，所以我們心跳加速、身體僵硬，並且感到懼怕。傳統的情緒觀點深植在我們的社會制度中，亦即它是動物天生本性的一部分，除非我們可以用自己的理性思考控制，否則會造成我們做出愚蠢、暴力或失控的舉動，這也正是人們害怕太接近自己的情緒，或害怕接近充滿情緒的人的緣故。

然而，「情緒建構論」認為情緒是被製造出來的（不是天生的），一個人的經驗和行為是在大腦和身體內進行生物處理的當下被製造出來的；這其中包含了三種建構的元素：「社會建構」中所看重的文化和概念；「心理建構」中所提的情緒，是由大腦和身體核心系統建構而成；「神經建構」中所指的經驗則串聯大腦細胞的想法。因此情緒是被製造出來的（情緒建構論認為我們不辨認情緒，也認不出情緒），我們建構了自己的情緒經驗，我們其實是自己經驗的創造者。



「情緒建構論」認為情緒是被製造出來的，我們其實是自己經驗的創造者

雖然不同理論對情緒的產生，或人們怎麼有情緒，有不一樣的觀點，但對多數人而言較為在意的是：如果我有情緒，或是我正處在情緒困擾中的時候，我可以怎麼辦呢？我們試著用一個觀點來理解「掌控情緒」這件事：當你很豪爽的吃著一大包的洋芋片配著可樂或啤酒時，不完全只有在增加你的能量，還包含著一種愉快放鬆的感覺。因為人的生理和心理之間有特殊的連結，每當我們進行身體活動時，也在用概念作心理活動（哭一哭之後，我覺得放鬆了一些），每一個心理活動也都有身體效應。我們正可以有效運用這個連結來掌控自己的情緒、增強復原力，讓自己成為更好的朋友、情人或父母，甚至改變我認為我是誰的概念。

掌控情緒的最基本功夫，其實就是保持自己的身體預算處於好的狀態。科學已經清楚證明，健康飲食、規律運動和充足睡眠，是身體預算平衡與情緒生活健康的先決條件，但現在人的生活常常讓我們身體預算處於透支不平衡的狀態（例如含糖高熱量飲食、繁重的工作／課業壓力、熬夜等）。所以，若你正協助處在情緒困擾中的朋友，這裡要給你一個重要的提醒：面對外界的資訊與情緒，請為自己設立適當界線。我們見到身邊需要安慰或陪伴的朋友時，一般多數人會想給予對方支持溫暖，我們也正因為看到生活周邊的這些愛，彼此相伴而走得更穩更遠；想要幫助別人是件好事，但於此同時，你也需要對自己保有溫柔的體貼，確認自己在幫助別人時能夠承接多少，以免因為自己的過度負擔，造成自己的身體預算透支！

〈文 / 心諮中心 許伶楓；圖 / 秘書室〉

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [友站連結](#) [上期電子報](#) [校友服務](#)

發行人：郭旭崧 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**1 1 0 5 7 7 7**