



談憂傷療癒

情緒知多少

談情緒疏導

真正的問題不在情緒本身，而是表達情緒的方式。

文／謝秀芬 圖／Amigo

信仰
專欄

聖經的
輔導知能



有人會說：「我今天心情不好，你少惹我喔！」是的，每個人一天中會感覺到自己情緒的起伏，有低潮有高潮。正面情緒如興奮、高興、滿足、歡喜快樂等（詩十六9），負面的情緒如焦慮、生氣、緊張、寂寞、空虛、哀痛和內疚等等，不勝枚舉。筆者所輔導的對象，大都因為有挫折的事或問題困擾著他們，因此他們

通常是帶著負面情緒前來的。究竟人類有多少種情緒？這種種的情緒，有好壞對錯之分嗎？負面的情緒是甚麼？要將之壓抑嗎？人通常因為愛面子，或環境因素而不自覺地在人面前壓抑真正的情緒，讓人只看到情緒的一部分，或是將強烈的情緒以具殺傷力的方式表現。例如，因擔心孩子遲歸，在看到孩子回來時，就以打罵抒發自己的情緒，不僅傷人也傷己。其實真正的問題不在情緒本身，而是表達情緒的方式，如果能以適當的方式，在適當的情境表達情緒，其實是健康的。輔導工作者應該對情緒有所認識，且能輔導案主達到情緒疏導的效果。以下讓我們來認識負面情緒的類別、性質、來由，以及情緒的表現和疏導。

一. 情緒的種類

其實情緒是很複雜而多樣的。在聖經中我們常可看到情緒的詞彙，最早出現在《創世記》，如，亞當害怕（創三10）、該隱發怒（創四6）、耶和華後悔造人在地上、心中憂傷（創六6-7）、動怒（創十八30）等。神後悔的情緒還出現在許多經卷中（出三二14；撒下十五11；撒下二四16）。古聖徒亞伯拉罕有憂愁的情緒（創二一11）、拉結因不能生育而嫉妒姊姊（創三十1）、約瑟的哥哥們嫉妒他（創三七11）、雅各悲哀（創三七34）。害怕、發怒、後悔、憂傷和嫉妒，這些都是負面情緒。

《詩篇》、《約伯記》等經卷中開始出現不同的負面情緒字彙，如悲傷、憂悶、哀痛（詩四二4、11、9）、煩躁（詩四三5）、羞愧（詩四四15）、痛悔（詩

五一17)。在各經卷中也不少，如懼怕（伯九35；撒上一四7）、驚慌（撒上一五9）、震驚、膽怯（箴二四10）、驚嚇（伯六4）、恨惡、慚愧（伯八22）、愁苦和苦惱（伯七11）、厭煩（來三10）。負面情緒還有很多種，如討厭、孤獨、寂寞、空虛、挫折、沮喪、自卑、絕望、失望、矛盾、猶豫不決等等，就不再一一列舉。

只要是人就都有情緒，有些情緒看來很相近，如憂傷、悲傷、憂悶、悲哀，其實那種內在心理的感覺還是有差異的。有些情緒看來是完全不同的，但也會相伴出現，例如掃羅對大衛發怒（撒上一八8），也懼怕大衛（撒上一八12），掃羅對大衛的情緒是既生氣又懼怕，可能夾雜著嫉妒，這些情緒同時出現。在生活中常出現的負面情緒約有八種：憤怒、憂鬱、無助感、難過（哀傷）、焦慮、害怕、羞愧感和罪惡感。

二. 情緒從何而來

從聖經中可以看到引發情緒產生的各種狀況，大略有下列幾種因素：

1. 外來壓力

看到少年人從樓上掉下來死了，而發慌（徒二十10）。最近無妄之災特別多，就如小燈泡無故被砍頭的新聞，讓我們發慌，焦慮環境的安全，憂心社會的治安；酒醉開車造成車禍，撞死守規矩的無辜路人，使人生氣、無奈，失去安全感。

此外有些壓力是和自己有關而引發的情

緒，如毗尼拿激動哈拿，使她生氣、哭泣、愁苦（撒上一6-7、10）、耶穌的父母找不到耶穌很傷心（路二48），又如父母會為愚昧的孩子擔憂（箴十1），或為家人生病而難過、掛慮和擔心。

2. 身體健康狀況

身體不適會引發情緒，病久了不得醫治而覺痛苦，如患十二年血漏的婦女（可五25）。哈拿不能生育（撒上一6-7、10），相信她已很愁苦，還要被毗尼拿刺激，自然難過、生氣而哭泣，我們是否感受到她複雜的情緒。

3. 心理狀況

習慣負面思考或悲觀的人，會比正面思考者有較多的情緒和不快。積極樂觀者，情緒會較穩定。許多人對負面情緒避而遠之，故通常會逃避或對抗，不加以管理不是裝做沒事，就是將錯誤歸咎別人或轉移注意力。這都是一種防衛的方式，欺騙自己使自己心裡好過。最常見的是「投射」，先生怪太太不對，太太怪先生不好，先生又怪小孩不對，因此使自己無法看到不適當的行為模式，不用承擔責任，對自己的情緒就永遠無法了解真相。

4. 試煉

受試煉時會引發一些情緒，會覺得憂愁、膽怯、無助。我們在百般試煉中會暫時憂愁（彼前一6），在患難中也會膽怯（箴二四10），這是神在熬練人心。例如，約伯在試煉中肉體與心靈都受盡苦楚，懼怕、驚

嚇、慚愧、恨惡和愁苦等等的負面情緒都出現過。

5. 認知

人對於環境刺激的不同認知和解讀，帶來不同的情緒反應，例如王太太是有想法的女性，每當討論事情時也會提出自己的看法，但若與先生的觀點不同，先生就會認為太太不尊重他，總是和他唱反調，如此就導致生氣、沮喪的情緒。很明顯的，王先生有這些情緒的原因，和他對事情的想法與看法有關。王先生若對太太的想法持尊重的態度，以一種意見交換和相互討論來看待，相信他會有不一樣的情緒。因為引發情緒並不是事件本身，而是對事件的看法或心中的自我對話造成的，也就是認知的問題。

三. 情緒的表現

情緒的反應是一種複雜的身心反應，也是一種自發性的反應，很難用理智去控制，能做的是當情緒來臨時先覺察到底是什麼情緒，這樣的情緒自己會有什麼表現。一般情緒會從三方面呈現：

1. 心裡的感覺

當某一事件發生時，心理會有一些不舒服的感覺，如考試失敗可能會有挫敗感、膽怯、無望、失去信心、沮喪或難過等等的感覺出現。

2. 生理反應

情緒會帶來生理上的一些反應，如大衛因憂愁，眼睛乾癢（詩六7）。身體會隨著

不同的情緒而有所反應，如害怕時覺得走路無力、發抖；羞愧時覺得臉紅；生氣時覺得心跳加快、血壓升高、氣喘或心臟不舒服。

3. 行為的表現

情緒產生時自然會有一些行為出現，大衛的孩子重病時，他禁食、哭泣、不吃飯（撒下十二16-22）。人憂愁時會哭泣，不吃飯，或者會禁食禱告。情緒出現時表現的行為因人而異，例如，生氣時會言語急躁（伯六3；箴二九20），經上也提到好氣的人挑起爭端，暴怒的人多多犯罪（箴二九22），因此，犯罪行為常與暴怒情緒有關。有人生氣會使用暴力，想打人或罵人，故當除去邪僻的口，棄乖謬的嘴（箴四24）。

四. 情緒的性質

情緒的表現其實是很真實的顯現，沒有好壞對錯。即使是神也有情緒，會後悔、憂傷（創六6）、懷怒（耶三5）。與西方人相較，國人在情緒的表達上，比較保守，也比較會隱藏。因為認為情緒有好壞對錯，故容易壓抑，尤其是負面情緒。情緒是很複雜的，並非單獨出現，當一個人生氣時，也含有害怕和挫折感；當一個人傷心時，也可能連帶覺得委屈、憂鬱和無助。幾種情緒同時出現，可能自己也無法表達清楚。情緒猶如冰山，浮在水面上的只有一部分，大部分是在水面下。若內在沒有這些情緒，別人是無法挑動的，說者無心，聽者有意，便是這個道理。反之，對不存在的情緒，別人想要挑釁，也是辦不到的。在意的事容易有情緒，

不在意或從沒感覺的事則是無感的。負面的情緒對己、對人都有殺傷力，可從三方面了解：

1. 傷身

憂鬱的人患失眠和腸胃不適；發怒易使血壓升高、腦充血，都是常有的事。就如經上所言，憂傷的靈使骨枯乾（箴十七22）。情緒不好容易降低免疫力，使人缺乏抵抗力，易生病和得癌症。

2. 傷心

人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？（箴十八14），有負面情緒很傷人的心靈，也會影響信心，會帶來不舒服的感覺，容易引發個人心理的不平衡。

3. 傷人

掃羅因大衛打死非利士人，受到歡呼說「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬」而發怒，便要殺大衛（撒下十八6-12，十九2）；約瑟的哥哥們嫉妒他想殺他，後來把他賣給以實瑪利人；該隱發怒產生惡念，殺害自己的兄弟亞伯（創四6、8）。有情緒，就會出現一些行為來處理內心的不平衡，但也因此鑄成傷害。

不當的情緒是會傷自己的身心，也傷害他人，影響家人關係和人際關係。耶穌告訴我們溫柔的人有福，因必承受地土（太五5），保羅勸勉我們要常常喜樂（腓四4），原因就在此。



五. 情緒疏導

當情緒強烈時，需要藉助一些方法來加以緩和、紓解，以免失去理智，做出後悔的行為。情緒的反應是一種複雜的身心反應，也是一種自發性的反應，很難用理智去控制，能做的是當情緒來臨時，先覺察到底是什麼情緒，再進一步了解造成情緒的原因和表現的方式。了解引發情緒的原因是掌握情緒的要素之一，若了解造成情緒的原因，解決的方法即呼之欲出。如何調適情緒，提高情緒商數（EQ）呢？以下介紹三種方式：

1. 自我緩和情緒

當我們精神處於緊張狀態時，會引發生理反應，反之，精神處於鬆弛，身體也會較放鬆。故以心理的鬆弛，來達到身體放鬆的效果方法，是將一個人的注意力轉移到其他事務上，非常有助於情緒的改變。如出去走一走、打電動、打球、跑步，做做有氧運動等，情緒就會緩和下來，不會繼續惡化。做一些自己喜歡的事，讓自己高興振奮的事情是有效的，當然也可以以書寫的方式，如寫日記來表達心中感受。其實，神知道我們的狀況，向神禱告，將苦楚告訴神，對療傷很有幫助（腓四6-7）。

2. 與人溝通

心裡難過，情緒感覺不適時，會很想向人訴說，希望找個知心的人吐露。就如約伯所說：「我不禁止我口；我靈愁苦，要發出言語；我心苦惱，要吐露哀情」（伯七11）。的確，當情緒不穩定時，心裡覺得

很苦，找人談一談，對穩定情緒很有幫助。若一時找不到合適的人談，就找輔導人員談談。案主都有很多情緒，輔導人員在提供關懷服務時，應該讓他多述說一些有關自己的感受和想法，這將有助於問題的釐清，而非讓他一味地批評責怪別人。當然這要有信賴的關係和安全的會談氣氛，方能幫助案主走出困境。

3. 情緒疏導

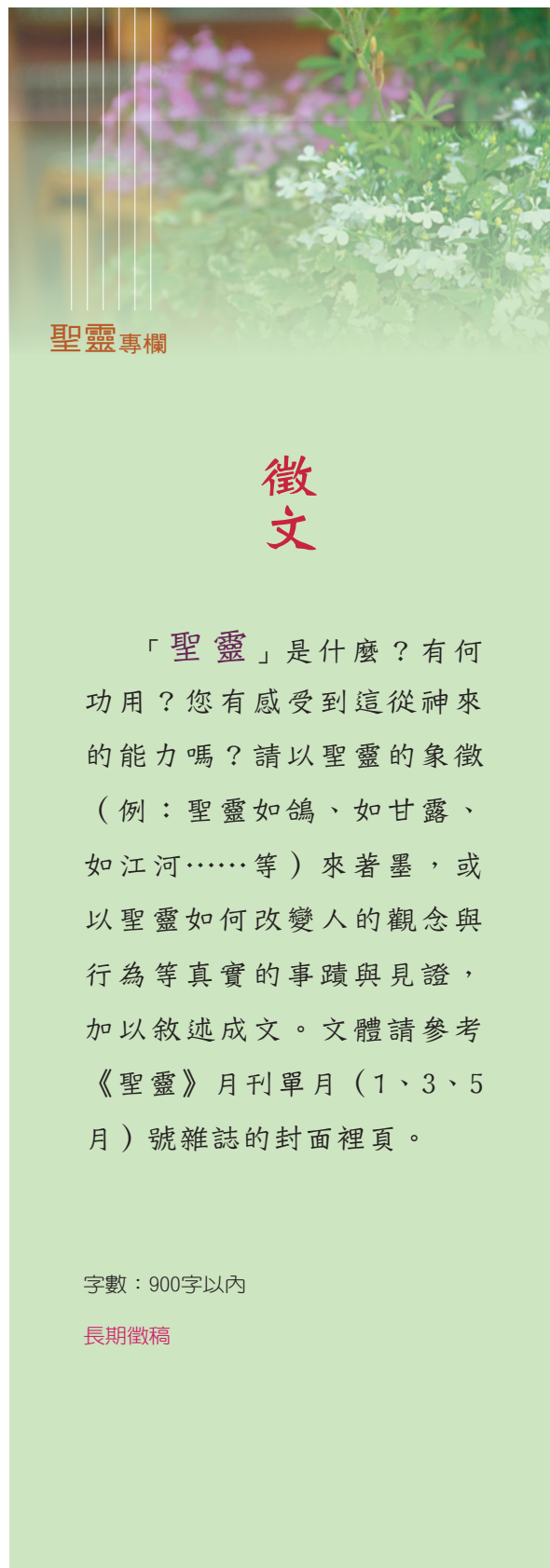
了解人的情緒表現，讓當事人多談些他真實的感覺、身心和行為所呈現的現象，能感同身受，增進對案主的同理和接納，對關



係的建立非常有幫助。輔導人員具備會談的技術，可以讓案主的情緒被疏導，就如經上所言：「回答柔和，使怒消退」（箴十五1）、「良言如同蜂房，使心覺甘甜」（箴十六24）。這已在今年一月和三月份的《聖靈》月刊中詳訴。情緒會傷人也會傷己，與其處理困擾問題，不如先對問題所引發的情緒，先疏導處理，當案主有了穩定的情緒，更能深入思考和分析自己的問題。所以傾聽當事人的傾訴，找出事件所引發的情緒，並給以同理回應，是處理情緒最基本的原則。

六. 結論

不論古今中外，每個人都有情緒，人有負面情緒時是失去理智的。國人向來不重視情緒，將情緒賦予好壞對錯，甚至將之隱藏，就如報載有些人自殺前是看不出端倪的，無法事先預防。當有人情緒不好時，一般人會勸對方想開一點來安慰對方，很少去探究情緒的複雜多樣性，其實當事人也不一定能說得清楚。人在情緒中很難理性思考，負面的思考使人難以想開，他們只希望能對他們的情感有所表達，被傾聽、被了解和接納，而不是探究問題。可惜的是有些人的支持網絡太薄弱，缺乏可以信賴傾訴的對象。輔導人員對人的真誠和愛心，對情緒有認識，會先傾聽感覺，予以同理。經過談論後，情緒會被疏導趨於穩定，相信情緒穩定後，對方就能理性思考，解決方法就呼之欲出了。因為當事人有時是最了解自己問題的人，也是最清楚該如何來解決的人。 



聖靈專欄

徵文

「聖靈」是什麼？有何功用？您有感受到這從神來的能力嗎？請以聖靈的象徵（例：聖靈如鴿、如甘露、如江河……等）來著墨，或以聖靈如何改變人的觀念與行為等真實的事蹟與見證，加以敘述成文。文體請參考《聖靈》月刊單月（1、3、5月）號雜誌的封面裡頁。

字數：900字以內

長期徵稿