



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE6請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊 [【校園焦點】邱士華教授榮獲「第12屆國家新創獎」](#)

山腰部落格

「情緒」是生理與心理的交互作用

任何人都會生氣，那是容易的。
但是，要生氣在對的人、以對的程度、在對的時間、持著對的理由，
並且以對的方式表達，這是不容易的。
——亞里斯多德 (Aristotle)



「情緒」是對一系列主觀認知經驗的通稱

想像假如有一個外星人要你解釋情緒，你會如何回答？你也許會說：情緒是我們所感覺到的；或是你會說：情緒就是心情。

當我們說：「我心情不好！」、「這感覺真棒！」、「我真受不了我媽媽的情緒！」這是意味著「心情」、「感覺」、「情緒」，這些是不一樣的吗？

簡單而言，情緒 (emotion) 是對一系列主觀認知經驗的通稱，是多種感覺、思想和行為綜合產生的心理和生理狀態。感覺 (feeling) 是個人對情緒的主觀認識，更私人化、更主觀，因人而異。心情 (mood) 是一個人所處在的感情狀態，比「情緒」延續的時間長，感情波動不如「情緒」強烈。心理學家比較關注情緒，因為似乎理解情緒就能梳理感覺與心情。

其實，情緒是一種每個人在生活中，都很熟悉卻又不容易掌握的心理狀態，有時候甚至會使人陷入困局。情緒有許多基本特徵，情緒也有其功能、運作歷程，情緒也能夠調適與改變。

原級情緒中樞與高級情緒中樞

情緒是因外在刺激或內在的身體狀況，所引起個體自覺的心理失衡現象。情緒源於拉丁文動詞「行動」(motere)，加上字首「e」代表遠離，意指採取趨吉避凶的行動，或稱為「行為衝動」。基本上，任何一種情緒都是促使我們採取某種行動的驅力，例如：恐懼 (fear) 會使我們保護自己遠離危險；「害怕」會使我們依賴他人或求助他人來支持自己。

原級情緒主要由原級情緒中樞所掌管，原級情緒中樞也就是情緒腦，由大腦中的邊緣系統 (limbic system)，以及其中的視丘 (thalamus)、下視丘、杏仁核 (amygdala) 及海馬迴 (hippocampus) 等，這些都是大部分動物大腦的基本結構，能快速反應，逃離危險，具有生存功能。人類大腦中的新皮質，尤其是前額葉 (frontal cortex)，也具有掌管情緒的功能，稱之為高級情緒中樞，通常透過理性、邏輯、分析來管控情緒，接收速度和作用強度都比較複雜、多元、緩慢 (洪蘭譯，2013)。

手碰到高溫的鍋子，反射性的縮手回來，這時循著原級情緒中樞，走低階情緒路徑「逃離」危險，等到確定傷勢不嚴重，在經由大腦皮質產生「不安」、「還好」、「自己太粗心大意了」等情緒感受；突然半夜一點鐘聽到電話鈴響，你有點惱怒是哪個冒失鬼擾人安寧？本來「生氣」、「火大」不想接，一看來電顯示是大哥打來的，心想一定不妙，否則不會半夜來電，「著急」起身聽電話，說是父親心臟病發住院，這時循著高級情緒中樞，走高階情緒路徑，後來的「不安」、「擔心」取代了起先的「生氣」、「火大」。

情緒具有生理性差異

每個人對於情緒反應也具有生理差異，在情緒氣質、反應強度、反應閾等方面也有所不同。

1. 情緒氣質 (Temperament)，指的是個體與生俱來的獨特情緒行為反應傾向 (楊俐容，2013)。從嬰兒的情緒反應可以觀察到，有些嬰兒安靜，有些嬰兒好動。嬰兒氣質無好壞之分，卻關係著養育的難易程度，一般分類有三：

- A、安樂型：這類兒童平時活動比較悠閒輕鬆，適應性強，心情愉快，對於新的事物也很快就能夠適應接受，對周遭的人常表示友善，能建立起比較有規律的吃飯和睡眠習慣，對新的規矩、食物或人適應很快；到了學齡階段之後，這類兒童也能較好地適應學校生活。
- B、慢吞吞型：慢吞吞型的嬰兒，活動量小，反應強度弱，對於陌生的人事物較容易表現退縮內向的一面。對於初次接觸的事物，需要一段時間才能適應。
- C、養育困難型：飲食與睡眠時間較不規律，活動力強，反應較激烈，對於新奇事物的適應能力也比較兩極化，需要一些時間調適，經常堅持度高，會堅持自己所想要的。

這些嬰兒期的天生氣質，也會影響到成人階段的情緒表現。當然，後天環境與自我修為仍然能夠改變情緒的表現方式。



從嬰兒的情緒反應可以觀察到，有些嬰兒安靜，有些嬰兒好動 (圖片提供 / 周怡霽)

2. 反應強度 (Response intensity)，是指情緒表現的力度。不同人對同一件事情的反應強度不同，有些人情緒強烈，有些人相對微弱。以憤怒而言，由弱到強，可以由比較弱的「不悅」到最強烈的「憤怒」。

弱-----

----強

感傷	難過	悲傷	哀痛
不對勁	困惑	驚訝	驚愕
不同意	討厭	厭惡	敵對
不悅	反感	生氣	憤怒
擔心	不安	害怕	恐懼

3. 反應閾 (Response threshold)，是指引發情緒的最小刺激量。有人在極為微小的挫折情境，即可以引發出情緒，有人卻要比較大的挫折情境才會引發情緒。反應閾有些源於生理基礎，例如痛點滴、笑點滴、哭點滴...等等。也有些跟後天學習經驗影響有關，例如有人期末總成績得超高過90分才覺得滿意，但有些人期末總成績得61分就很滿意，因為有驚無險、低分飛過；也有人得74分，覺得傷心哭泣，因為這是他這學期8個科目中最低分的一科。這涉及對分數的主觀認知差異所致。

認知解釋造成情緒結果

雖然有一些情境可能直接連結大腦生理反應和情緒狀態，但是認知仍是最重要的連結因素，認知在決定情緒狀態上扮演一個重要的角色。你會讀到某些害怕的生理元素是心跳加快、冒汗、肌肉緊繃和血壓升高，有趣的是，這些徵狀與興奮所伴隨而來的生理變化相似。換句話說，假如一個正有一股強烈情緒的人，我們去測量他的生理狀況，我們可能難以理解他是因害怕而顫抖或是因興奮而顫抖。大多數情緒的身體元素是相似的這個事實，使得一些生理學家推斷驚恐、歡愉或生氣的經驗主要取自於某個標籤，這個標籤就是在某些既定的時間，我們會有相同的生理徵狀。心理學家Philip Zimbardo (張文哲等譯，2012) 為這個法則提供了一個很好的例子：

我注意到當我在演講時我會冒汗，因此我推論我是焦慮的。假如它時常發生，我甚至可能會自己貼標籤為一個「焦慮的人」。一旦我有了這個標籤，下一個我必須回答的問題是「為什麼我是焦慮的？」然後，我開始去找尋一個適當的解釋，我也許會注意到有一些學生離開這個場合或者心不在焉，我會焦慮是因為我沒有發表一場精采的演說，這的確令我焦慮。我如何知道這場演講不精采呢？因為我讓我的聽眾覺得索然無味，我會焦慮是因為我是一個乏味的演說者，雖然我很想成為一個演講高手。我覺得我不適合演講，我乾脆去速食店工作還快活一點。或許，之後有學生跟我說：這裡太熱了，我一直在流汗而無法專心聽你的演講。霎時間，我不再是「焦慮的」或是「令人乏味的」了。

羅斯福總統的夫人愛琳娜 (Eleanor Roosevelt) 說：「除非你同意，沒有人可以讓你覺得矮人一截」，意思是沒有人可以使你自卑，除非自己自卑。我認為這句話可以改成「除非你同意，沒有人可以讓你覺得生氣」，意思是沒有人可以惹你生氣，除非自己生氣了。思考現於言辭；言辭化為行動；行動形成習慣；而習慣根生蒂固為性格。所以，用心觀照和思考它的狀態，我們想什麼，我們就會變成什麼。(摘自Dhammapada “The saying of the Buddha”)。當然，這也意味著我們要為自己的情緒負責，而我們確實是可以做自己情緒的主人。

< 文 / 心理諮商中心 黃素菲主任 >

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[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](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

