

## 關於情緒對心理健康和治療的重要了解

### Critical Things to Know About Emotions for Mental Health and Healing

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：Hilary Jacobs Hendel, LCSW

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士及陳雅凡社會工作碩士 校對

Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

*With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.*



在我研究情緒的18年裏，我學到了對健康和福祉至關重要的東西，以至於我很震驚在我們小時候從未被教育過這些。我在高中時學了三角學，我幾乎沒用過，但我從未學過關於情緒的重要信息（情緒顯然影響了我的日常生活）。

也許了解情緒的最重要的事情是把它當成”情緒只是情緒而已”。它們不一定能被阻止或避免發生。我們不能阻止核心情緒的發生是有原因的——情緒進化是為了幫助我們生存。

好消息是，我們絕對可以控制如何反應自己的情緒，我們可以用有益的方式來建立和加強我們的心理和情感的健康。

### 核心情緒是如何運作的

我們都經歷的核心情緒包括憤怒、悲傷、恐懼、厭惡、快樂、興奮和性興奮。我們通常認為情緒存在於我們的腦海中。雖然情緒是在大腦的邊緣系統中觸發的，但核心情緒的目的是激活身體。這通過將大腦與身體連接起來的迷走神經而產生。

每個核心情感都包含一個特定的行動計劃，可以引起某些感覺和衝動（同樣，為生存而設硬連線）。例如，恐懼使身體想跑。憤怒讓身體想戰鬥。

這些衝動，特別是當我們沒有意識到或控制它們時，可能會產生不想要的行為，例如對所愛的人大喊大叫，因為他們錯誤地傷害了我們的感情。無論我們是否意識到情感衝動，它們總是成為行動的力量。例如，當我們受到侮辱時，我們可能會有衝動想要打斷激怒我們的人，即使我們沒有意識到我們正在承受憤怒和悲傷的核心情緒。

感知體內核心情緒的能力對健康、症狀緩解、癒合和轉變有重要影響。這能力是我們可以通過努力練習而得到。

## 抑制性情緒的影響

抑制性情緒——如焦慮、內疚和羞恥——是埋葬、壓制和阻止核心情緒的另一類情緒。抑制性情緒抑制核心情緒，使我們與他人保持聯繫。例如，如果我們覺得我們會因表達這些情緒而受到批判，我們將學會壓制我們的悲傷或恐懼。因此，在不知道自己正在經歷其他核心情緒的情況下，我們可能只會感到焦慮。

我教給大眾並用來建立和維護自己心理健康的工具《變化三角》最有用的方法之一是，它促使我們把焦慮作為信號，而不是診斷。焦慮是一種信號，表明核心情緒在下方，等待被命名、尊重和驗證。

我們中的許多人（不知不覺地）學會了用內疚和羞恥來埋葬憤怒。因此，我們甚至不再意識到我們很生氣。我們把情緒內化，最後只感到沮喪。被困在體內的情感能量讓我們失去活力。與我們的核心情緒隔絕會帶來許多後果：更大的焦慮、抑鬱和孤獨；缺乏自信和難以傳達我們的需求；以及身體症狀，包括肌肉緊張、腸道問題、頭痛等。

## 了解我們對情緒的反應

許多人批判或指責他人“情緒化”。發生這種情況有幾個原因，首先是因為我們不理解情緒以及為甚麼我們有這些情緒。由於焦慮和情緒是“傳染性的”，與其他正在經歷核心情緒的人在一起可能會增加我們自己的壓力和不適。因此，人們有時會做出嚴厲的反應。但有了工具和理解，我們可以用有幫助的方式作出回應。

通過知道超過70%的情感交流是非語言的，我們可以更好地理解“情感的傳染”。我們習慣於對彼此的聲音強弱、身體姿勢和面部表情做出深刻的反應。例如，無論我母親說甚麼，如果她看起來在生氣，並有刺耳或批判的語氣，我都會有情緒反應。

因為我們生活在一個從沒有教導用健康方法來驗證和尊重情緒的社會，所以當情緒出現時，我們默認將其推開。我們使用防禦來避免情緒，這些防禦旨在保護我們免受情緒不適。

防禦是高超的適應，旨在幫助我們度過痛苦的經歷。認為它們不好無濟於事。相反的，重要的是要明白，習慣性使用防禦會耗費我們的活力和真實性。謹慎地使用防禦對我們有好處。例如，我可能會在工作中壓低我的悲傷或憤怒，這樣我就不會在老板面前哭泣或大喊大叫。但過後，我應該抽出時間來照顧自己的悲傷和憤怒，這樣我就不會把這這些情緒埋在身體裏。

### 充分理解情緒的好處

處理核心情緒，而不是埋葬它們或用防禦和抑制性情緒阻止它們，是很重要的，因為核心情緒產生的能量需要釋放——而不是停留在我們的身體內。理想情況下，我們把情感能量花在與外部世界的接觸上，比如有意義的工作、活動和與他人的聯繫，而不是在抑壓情緒。

通過了解情緒並與自己建立關係，我們就開始了治愈的過程。例如，注意到情緒與大腦、思想和身體聯繫起來，從而帶來更大的平靜、自信、精神活躍和健康。

歸根結底，知識驅散了許多危險神話，比如“情緒是薄弱的”，我們應該能夠“克服它”。教導人們他們的情緒很脆弱，或者用“思想重於物質”來阻止情緒，這會對我們的心理健康產生嚴重後果。

我們不能理解所有的情緒，這不是我們的錯——如果沒有人教過我們，我們該怎麼辦？但能治愈和預防焦慮和抑鬱等症狀是在我們的能力範圍內。在正確的條件下，從了解我們的情緒開始，心靈痊癒是可能的。

## 作者簡介

希拉里·雅各布斯·亨德爾（Hilary Jacobs Hendel）是國際獲獎書《It's Not Always Depression: Working the Change Triangle to Listen to the Body, Discover Core Emotions, and Connect to Your Authentic Self》（Random House）的作者。她在衛斯理大學獲得了生物化學學士學位，在福特漢姆大學獲得了MSW學位。她是一名認證的精神分析師、AEDP心理治療師和主管。她在《紐約時報》、《時代》、《NBC思考》、《福克斯新聞》和《奧普拉》上發表了文章，她的博客遍布全球。您可以在[hilaryjacobshendel.com](http://hilaryjacobshendel.com)上找到有關情緒的免費資源和情緒健康的變革三角工具，並在Facebook、Twitter、Instagram和YouTube上關注她的作品。