

作者：柯俊銘 心理師

在現實生活中，喜、怒、哀、樂乃人之常情，這些情緒隨著不同的狀況而有起伏和變化。若表現的強度與次數都在社會可以接受的範圍內，則可以認定為合理的情緒表現；但若為莫名過度的不安、焦慮、憤怒、憂鬱、緊張、懊惱就都屬於異常的情緒反應，狹義來說，也就是所謂的心理不健康。

心理不健商的定義涵蓋廣泛，下列的公式有助於了解情緒的來源：心理不健康的程度＝生活壓力／（適應能力＋社會支持系統）

由此公式推論，改善心理健康亦即「情緒之調和」和下列三點有關：(1)減輕重大的生活壓力 (2)增強個人的適應能力 (3)尋求社會支援。不過，上述所言蓋屬理論層次，對於壓力管理實務部分，可分以下三點說明：

(一)那些危險因子易造成情緒障礙？也就是「情緒不好，易衝動」的危險因子。

1. 慢性疼痛：例如骨刺、脊柱側彎、偏頭痛、類風濕性關節炎等。
2. 生理症狀：頭暈、頸酸、腹脹、惡心、心悸、胸悶、經前痛等。
3. 甲狀腺亢進或低下：以女性居多。
4. 長期使用菸、酒、藥物的習慣：過度依賴物資者。
5. 長年失眠者。

6. A型人格：個性敏感、急躁，總覺得時間不夠用，處事具急迫性，喜批判周遭事物，對他人易生猜忌與敵意者。

(二)那些心理疾病會降低適應能力？

1. 精神病：主要是患者的外顯行為、認知思考、判斷、情緒、知覺發生嚴重障礙，而與現實脫節，令周遭他人感到莫名其妙或不可思議。患者往往因缺乏病識感而拒絕就醫治療。普遍的症狀有妄想、幻覺、自言自語、怪異行為、人際退縮等。臨床上以精神分裂症、躁鬱症、憂鬱症居多。

2. 精神官能症：俗稱神經質或神經衰弱，焦慮是此症之核心症狀，通常可分為三個層次。在心理方面，會常感到緊張、恐懼或不安；在身體方面，則常伴隨有頭痛、暈眩、心悸、呼吸短促盜汗、顫抖、頻尿或腸胃不適、心跳加速等；在行為方面，會有坐立不安、注意力不集中、哭泣、挫折忍受度低的現象。另外該類病患也常有慮病現象，因而出入於各大醫院診所，但缺乏任何可證實之身體病變，主要是因個性、心理或社會壓力所造成的社會適應不良。臨床上以強破症、恐慌症、體化症等居多。

(三)如何管理壓力及調和情緒？也就是如何提高我們的情緒智商(EQ)？

1. 培養積極樂觀的人生態度：鼓勵自我接受，肯定自我價值，凡事不苛求、不奢求、不強求十全十美，並能適應學習接受或拒絕別人的批評與要求。另外也能夠體任自己的長處，多提醒積極的內在語言，並給予自己正向的鼓勵，例如「我的同學都如此肯定我，我的表現並不差」、「雖然結果不是很棒，但我已經盡了全力」等自我對話。

2. 常以合理的想法代替非理性的信念(ABC理論)：人的情緒大部分和自我的思考方式與內容有關，一個人可經由認知的改變來控制情緒的變化。當壓力事件(A, Activating event)發生時，若當事人抱持悲觀、消極、偏激的信念(B, Belief)，自然易引發失常的情緒、行為結果(C, Consequence)。例如一時工作不順利，若常存「我是個沒用的人」、「我注定要永遠失敗」等負向思考，那必然會產生鬱悶、愁苦、悲傷的情緒甚至更因此罹患憂鬱症或走上自殺絕路。但若以「人生不如意十之八九嘛！」、「風水總會輪流轉」、「下次我可能會做得更好」等正向思考代之，並從失敗的啟示中加以檢討與改進，反而成為未來成功的助力。

3. 社交技巧的練習：人是群體的動物，彼此互動間難免有所摩擦與衝突，無形中也造成你我情緒上的困擾。但若能抱持「忍一時，風平浪靜；退一步，海闊天空」的達觀態度，常用同理心待人，設身處地為他人著想，相信必能營造出和諧穩定的人際溝通關係。

4. 適度的肢體運動或訓練：例如坊間常見的有氧運動、氣功、坐禪等，或較為深層的肌肉放鬆術、冥想、瑜珈術等，皆是應付壓力或減低焦慮情緒的好方法。

5. 溫和的藥物處理：醫囑的適量藥物，例如安眠藥、鎮定劑、抗焦慮劑、肌肉鬆弛劑等，或多或少具有緩和情緒的功用。

誠如諺語所言：「當一個人的拳頭握緊時，他便無法清楚思考。」生活中層出不窮的壓力，難免引發個體本身情緒的波動，而清微的情緒能夠激發個人的潛力，促成目標的達成；但強烈而深刻的負面情緒卻會造成自我挫敗或傷害人際關係，甚至引發難以挽回的悲劇。因此，如何有效面對壓力，適當管理情緒與自我認知，幫助自己享受生活，進而邁向幸福大道，相信是現代文明人必修的課題。