

表達情緒

撰文：曹翠英老師



情緒（emotion）指一個人受到某種刺激後，所表達喜怒哀樂等的心理狀況。當然，相信多數人知道，影響一個人身體最直接的兩大因素，一個是腦（思考），一個是心（感受），腦帶動人的思維，心引發人的心情起伏，因此進一步探究情緒，以及如何掌握情緒之多樣貌，進而能在家人互動中適切表達，這是家庭教育專業人員需具備的，下列分就幾項重點列述：

一、情緒之意涵

情緒（emotion）一詞，是對某人或某事所產生的熱切感覺。游恆山（1993）認為情緒即情感，它是明顯的或細微的行為，且發生在特定情境中。彭懷真（1997）、張春興（2013）及葉重新（2020）從心理學角度檢視，認為情緒是由外在刺激或內在身體狀況所引起個體自覺的心理變化狀態，含有極為複雜的情感反應。故進一步歸納情緒意涵是指個體受到某種內、外在刺激，所引發的一種身心變化狀態，它含有個體主觀內在感受、評價認知和行為動機，包括喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲。

二、情緒之成分與特質

陳伊琳（2004）提出，情緒含有認知、評價與動機三種成分：一、情緒認知成分：情緒認知不同於一般認知，它帶有感情，不像理性認知般「超脫」，因此常會激發行動者採取行動。二、情緒評價成分：情緒評價是承載價值的判斷，是情緒中最重要特質。三、情緒動機成分：情緒動機涉及改變或維持現在、過去或未來的一種慾望或準備。此動機指的就是行動準備、採取行動、或預備行動。

從哲學的角度歸納分析情緒的主要特質為：一、情緒的感受特質：強調個體所擁有的內在感受，是個體自身狀態的表達。二、情緒的意向性特質：情緒的意向性較具有主動性，強調情緒必須以外在的參照點作為指涉的對象，此對象可以是他人、自己，甚至不存在的人物（陳伊琳，2004）。

三、如何表達情緒

1990年Salovey 與 Mayer（引自王振德，2004）提出情緒智力理論，其認為情緒智力是識別和理解自己和他人的情緒狀態，以運用這些訊息指引個人思考及行動的能力，因此，我們可以從情緒智力理論下列圖中各項介面可以好好善用。

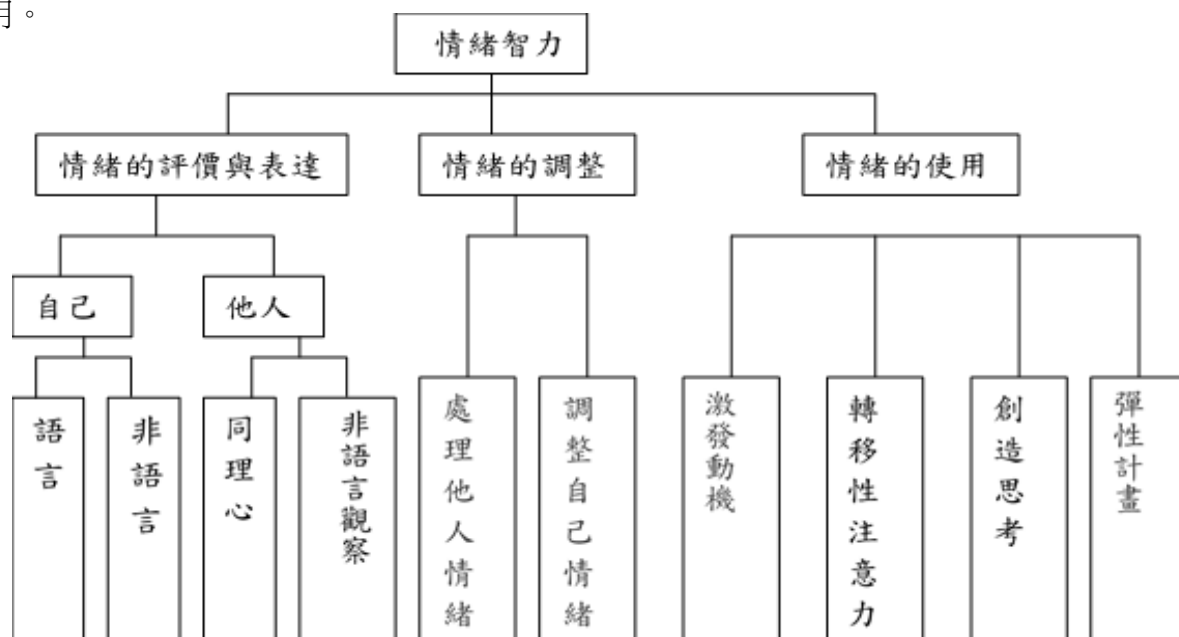


圖1 Salovey & Mayer（1990）情緒智力概念圖

資料來源：Salovey & Mayer（1990） 引自王振德（2004）

從情緒智力理論出發，情緒智力包括了情緒的評價與表達、情緒的調整、情緒的使用三大面向，故良好情緒表達需要充分關注下列重點（曹翠英，2015）：

個人的情緒影響自我對環境的適應力，也是一種自控力的顯現，一般來說個人是否擁有良好情緒，可從自我意識、自我調節、自我激勵、自我社交技能方面來檢視，可行的作法分別說明如下：

（一）自我覺察

指個人對自我內在的身心狀況，以及外在環境的各種刺激覺察與認識，常會隨時空、情境、身心狀況不斷改變。自我覺察也是情緒的自我意識，具體表達方式包括：感知與體驗自己情緒及可能產生的結果，準確地進行自我評估，知曉自己優弱點與特質，增強信心，對自我價值、能力及投入或付出表示肯定。

（二）自我調節

指自我對情緒與情境的自控能力，包括：懂得應用方法調節與控制易造成破壞性的情緒或衝動，勇於承擔，能保持誠實與坦率，擁有靈活能力與適應力，樂於接受新觀念、新訊息、新方法挑戰，並能積極圖謀創新與改革。

（三）自我激勵

意在經由努力，提高個人正向情緒驅力或符合高品質標準，包括：樂觀、主動，隨時與團體或組織保持目標一致性，即使遭遇挫折仍能始終保持應有的態度與靈活彈性。

（四）自我社交技能

自我社交技能與前三者明顯不同，是個人自身修為外應具備的能力，包括：清楚表達訊息，擁有團隊協調能力，培養和諧人際關係，溝通與解決分歧，引導群體增強互動，與他人合作協力、實現共同目標。

以家庭教育專業人員提供諮詢為例，在未知狀況前，我們可以不帶任何預設想法地與來談者溝通，不下任何評估判斷，甚至分享彼此成長的感受與經驗，深度真誠的對話，同時在組織中建構非制式有人味的輔導網絡，讓其知道

面對困境時，仍然有個管道可讓他感受到信任、安全、舒緩、喘息或宣洩，而這股力量不僅可以溫柔陪伴，也是安穩與堅定的力量，任何時刻都可以陪著走一段。

其次，在家庭教育活動設計與帶領上，應讓來談者擁有探索、嘗試錯誤與失敗的機會，在挫敗中學習如何能穩健走每一步伐，用足以開啟視野的活動或情境，引領參與討論，進行合作學習，不僅讓來談者能從遊戲、體驗、對話中學習，同時也悄然地改變了視野與氣度。

四、落實正向情緒表達

「不放棄任何人」是家庭教育專業人員需堅持的信念與理想，當我們以真善美來體驗人生時，人生自然開出燦爛花朵，這是一種良善本質，也是正向表達情緒。此正是一股不可忽視的力量，彰顯人性價值，盼你我皆能從自我意識、自我調節、自我激勵與自我社交技能進行自我檢視，在諮詢服務中持續投注愛、信任、尊重與包容，喚回真誠、理性與感動，讓家庭教育成為家庭中的後盾，相信社會將更形美好。

參考資料

王振德（2004）。情緒智力理論及其在資優教育的應用。發表於國立台南大學主辦 [2004 資優教育學術研討會]（專題演講），台南市。

陳伊琳（2004）。情緒、道德與道德教育—亞理斯多德《尼各馬科倫理學》的哲學檢視。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/zthup9>

張春興（2013）。現代心理學。臺北市：東華。

曹翠英（2015）。校園情緒智力之探討。諮商與輔導，349，15-18。

游恆山編譯（1993）。心理學。臺北市：五南。

彭懷真（2015）。社會心理學。臺北市：巨流。

葉重新（2020）。心理學。新北市：心理。