

情緒

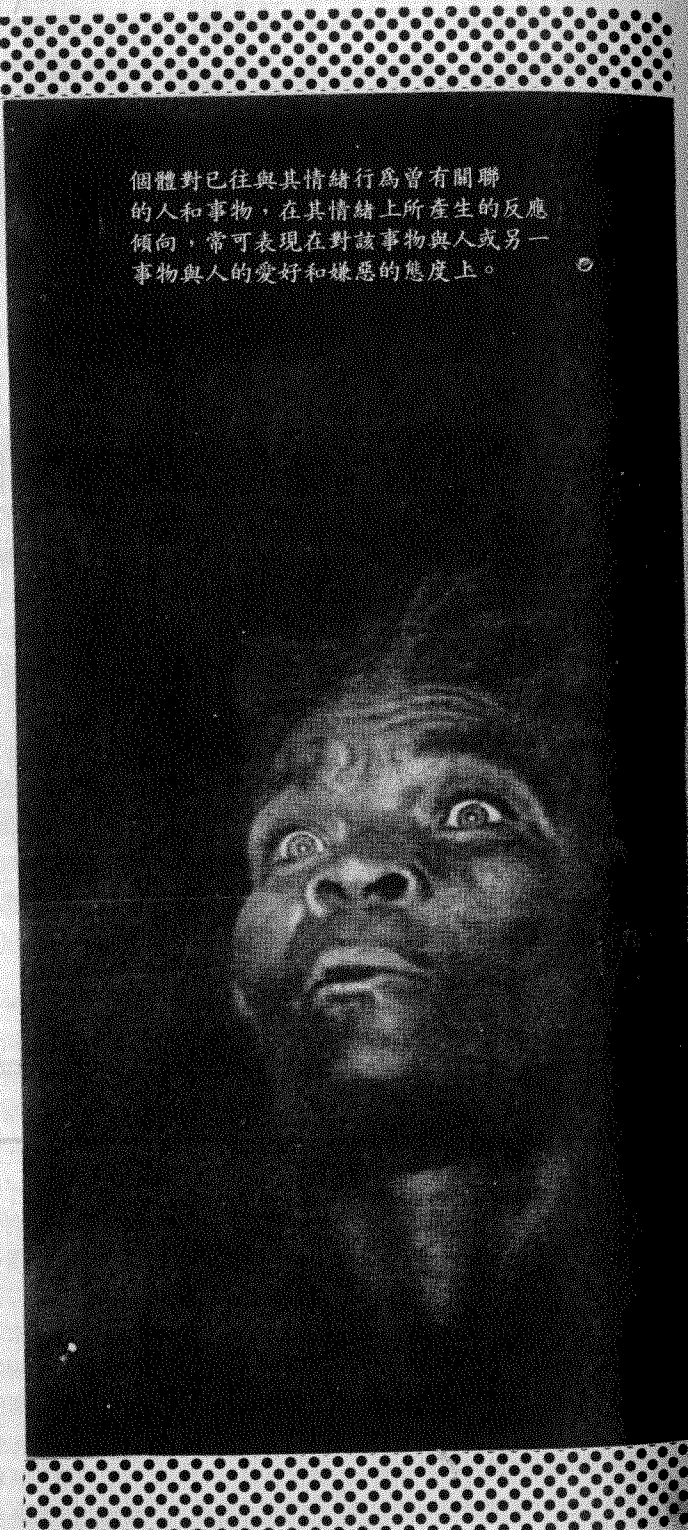
■曾志仁

古今成就人物，除了有宏大的才氣外，便是有一個歷經淬鍊的情緒。

情緒對於我們個人的行為實在是頂重要的事，甚至可以說我們的行為是受着情緒的主宰。當我們情緒不得意的時候，什麼事都覺得尷尬難為，可是情緒如意時，一切事做起來，都是稱心應手，隨心所欲。不僅是在生活上的表態可以顯露情緒的重要，對於各行各業的人，情緒都佔着決定性的地位。比如政治家、藝術家，懂得運用情緒或鍛鍊自己情緒的人，便能激起群眾的共鳴或創作出最深刻的藝術，甚至有人說，醫生這門道裏病人的多寡，便是靠情緒的作用。

情緒實在是很複雜的東西，相較起來，理論或道理就顯得單純得多，理論原理原則就好像是數學一般地明確，可是當它映射到我們腦裏，它就披上一層主觀或說是情緒的外衣，有時情緒就是這樣蒙蔽了我們的判斷力與理性，甚至完全左右了我們理想目標的方向和企圖，所以說這世界是一個表象世界，也就是說這原本的世界根本不存在，存在的是在我們情緒中的一個假象世界。所以愈能了解和控制情緒的人，便愈能接近實際的世界與道理，也就愈能達到目標與企圖。

個體對已往與其情緒行為曾有關聯的人和事物，在其情緒上所產生的反應傾向，常可表現在對該事物與人或另一事物與人的愛好和嫌惡的態度上。



在心理學中情緒原始的定義，是激動和感動的綜合，在今天我們才終於將情緒推廣成情感，也就是把感情也包含在裏面。假如我們能充分體認自己的情緒和運用自己的情緒，則可以使我們自己的生活從平淡無奇變成充滿意義與緊密的生活，生活的充實，這是一個人能力的原動力，情緒的奠基是從嬰兒就開始的，每個人一點一滴的情緒都代表著該個人整個人生的綜合，所以我們更能由情緒中去了解和體諒對方的心境與整個生命歷史，如此便能推展我們的社會觀和回復淬鍊自己使自己擁有更高尚的情緒。

當我們和同伴朋友交往，或是正在從事某項工作時，常會察覺由於自己情緒的錯誤而使工作失敗或侮辱了對方尊嚴與貶抑自己的人格，這種情緒差錯是很難避免的，首先我們必須了解，情緒是屬於一種意識經驗與意識行為，同時情緒也包容了潛意識經驗與行為的突發，所以我們若要提高自己的情緒，或意圖修正自己的情緒時，就不要企圖以立時改過或類似頓悟的方式來改變情緒，情緒的鍛鍊，就如同彫塑一樣，是日積月累逐漸改變自己的生活習慣與思想觀念而來，愈經一分挫折，個人的情緒便會愈昇華高尚，也許這就是所謂的氣質，可是氣質只是外表的糖衣而已，我們要注重的是內涵實質的增進。

情緒的獲得與改變增進，在心理學中把它歸為遺傳與學習成熟，而其中最要緊的便是學習成熟，情緒的成熟年齡與生命的成熟年齡是無關的，情緒的成熟是決定於內省自觀的頻數與深度，以及處世嚴謹態度的程度與環境加諸於其身上的刺激而定。人是無法意圖成熟的，雖然成熟僅是某一程度問題，但是它的來臨卻是不知覺而來臨後可知覺的實體，學習與自觀便是加速這些步驟的催化劑，當然更重要的是要有外觀的能力，也就是透視對方心裏，諒解對方心境的能力，這在情緒成熟歷程中，是極重要的。

個體對已往與其情緒行為曾有關聯的人和事物，在其情緒上所產生的反應傾向，常可表現在對該事物與人或對另一事物與人的愛好和嫌惡的態度上，尤其對於將來要從醫生行業的我們，這

一點是必須被了解的。病人的情緒與態度也許是很難接受或忍受的，但做為醫生的我們必須了解情緒的報復是絕對不正確的行爲，同時我們必須體認，有時候表現的情緒是轉移性的爆發，病人常常是我們生活上不如意的無辜代罪者，外來情緒的刺激與自己情緒的反應常是不相連屬的。可是由於我們常忽視情緒與濫用情緒的結果，不僅加重了情緒的暴烈，也蒙蔽了自己的良知。

情緒的運用與諒解，是做為一個醫生所必須具備的常識，也是為人必須了解的基本原則，從情緒的擁有，學習與發洩都必須在自主理智下進行，而不要讓理智和判斷力在情緒下莽撞盲行，從情緒上的修正與改變使之演進成行為的修正與改變和內在思想的修正與改變，這才是我們真正意圖進步的，這也才是一種人格的真正提昇。偉人英雄就是由此條最平凡的路徑奮鬥出來。

