情緒解讀之書

2種心理學工具×
45種情緒說明，
為心中感受找出口的
疏導指南



自分や他人に
振り回されないための
感情リテラシー事典

大芝義信
王美娟譯

前言

了解「內心的細微變化」，
成為能夠控制情緒的人吧！

在每日的生活當中，我們每分每秒都會受到各種事件的刺激，情緒也隨之改變。

有時也會在情緒的影響之下，一不小心就做出了不恰當的言行，例如「因為擔心孩子，導致一整天都在胡思亂想」、「因為心情煩躁，不經意間對同事說了難聽的話」、「心情飄飄然而行事得意忘形，結果不小心就說錯話了」等。

除此之外，人們在決定升學或就業之類的未來出路，以及在進行結婚等人生岔路上的重要決定時，也有可能受到情緒波動影響而魯莽做出錯誤的選擇。

情緒本來就不是為了使我們痛苦、擾亂我們的人生而存在。所有的基本情緒都對我們有益，其中有些是保護我們的生命與重要事物的防衛反應，有些則是幫助我們打造幸福未來的警告。

不過，自從人類展開文明生活後，無論是周遭的環境，還是人類的思想和欲望都愈加複雜，情緒也隨之變得龐雜。所以，被無謂的情緒折磨、受情緒影響做出錯誤決策、在情緒影響下做出不該採取的行動等情況才會經常發生。

正因如此，要打造舒適的每一天與幸福的人生，不可缺少**管理情緒的技能**。

只要能夠正確掌握自己的情緒，並且了解這個情緒的性質，便能採取適當的行動而不被情緒左右。

當然，在面對周遭被情緒折磨的人——例如動不動就怒吼、被悲傷擊潰、因過去的失敗經驗而焦慮消極、因嫉妒或攻擊欲望而表露惡意的人——**也能判斷如何處理才不會使自己感到不愉快，或是怎麼做才能幫助對方，然後採取適當的行動。**

據說社會生活中的問題絕大多數源自人際關係，而**情緒素養**正是一種預防及解決這些問題的強大能力。

然而眾所周知的事實是，在我們義務教育的課程之中極少有機會學習情緒相關的內容。

人若是接觸文學，可從中學習與情緒相關的詞彙和性質，以及人類內心的細微變化，便能進一步具備情緒素養，也能自然而然培養管理情緒的能力吧。

但遺憾的是，這樣的人少之又少。

我是「經營管理」、「IT」與**「EQ（Emotional Intelligence Quotient，提升情商的知識與訓練之體系）」**的專家，主要為企業提供諮詢服務；不過諮商輔導各家企業的員工後，我發現相當多的人情緒素養都很低，導致他們的工作或私生活不順遂。

為了幫助所有人都能習得情緒管理技能，我將透過本書傳授基本的情緒素養。

對於那些因為自己總是「煩躁易怒」、「愛操心，動不動就焦慮不安」、「老是畏畏縮縮，不敢挑戰新事物」而感到苦惱的人；或是身邊有這

樣的人，因而感到束手無策，甚至希望能幫助他們的人，本書的知識都將特別有所助益。

希望各位能趁此機會加深對情緒的了解，並且反覆閱讀本書，將知識內化成自己的能力。請觀察自己的內心，深入了解並理性控制，將情緒變成自己的強大武器吧！

CONTENTS

前言

了解「內心的細微變化」，成為能夠控制情緒的人吧！ …… 2

序章 看見自己的情緒，「情緒儀表」與「普拉奇克情緒輪」

- 自我檢查內心現狀的正負情緒圖 情緒儀表（The Mood Meter） …… 8
- 普拉奇克情緒輪 …… 14

第1章 其實大有學問！徹底了解常見的「一級情緒」

- 煩悶→生氣（Anger）→狂怒 …… 24
- 厭倦→厭惡（Disgust）→憎惡 …… 30
- 哀愁→悲傷（Sadness）→悲痛 …… 36
- 心亂→驚奇（Surprise）→驚訝 …… 43
- 憂慮→害怕（Fear）→恐懼 …… 48
- 接納→信任（Trust）→敬佩 …… 55
- 平靜→喜悅（Joy）→狂喜 …… 60
- 關注→預期（Anticipation）→警覺 …… 64

第2章 隨心所欲控制複合而成的「二級情緒」

- 樂觀（預期＋喜悅） …… 70
- 攻擊性（預期＋生氣） …… 73
- 輕蔑（厭惡＋生氣） …… 76
- 懊悔（悲傷＋厭惡） …… 79
- 失望（驚奇＋悲傷） …… 82
- 敬畏（驚奇＋害怕） …… 85
- 服從（害怕＋信任） …… 87
- 愛（信任＋喜悅） …… 90

第3章 不願承認而察覺不到！錯綜複雜的「複合情緒」

- 嚮往（預期＋喜悅＋信任＋驚奇等）……94
- 嫉妒（憂慮＋害怕＋生氣等）……97
- 丟臉（厭惡＋驚奇＋害怕等）……100
- 屈辱感（厭惡＋害怕＋生氣等）……103
- 自尊心（生氣＋喜悅＋信任等）……106
- 自卑感（悲傷＋害怕＋厭惡＋生氣等）……109
- 罪惡感（喜悅＋害怕＋悲傷＋厭惡等）……112
- 不滿（悲傷＋厭惡＋驚奇＋預期等）……115
- 孤獨感（悲傷＋厭惡＋害怕等）……118
- 尊重需求（喜悅＋害怕＋預期等）……121
- 優越感（生氣＋信任＋喜悅等）……125
- 孤獨欲（喜悅＋害怕＋厭惡等）……128
- 自我犧牲精神（害怕＋厭惡＋悲傷＋預期等）……131

第4章 自行創造舒適情緒的「心靈駕馭技巧」

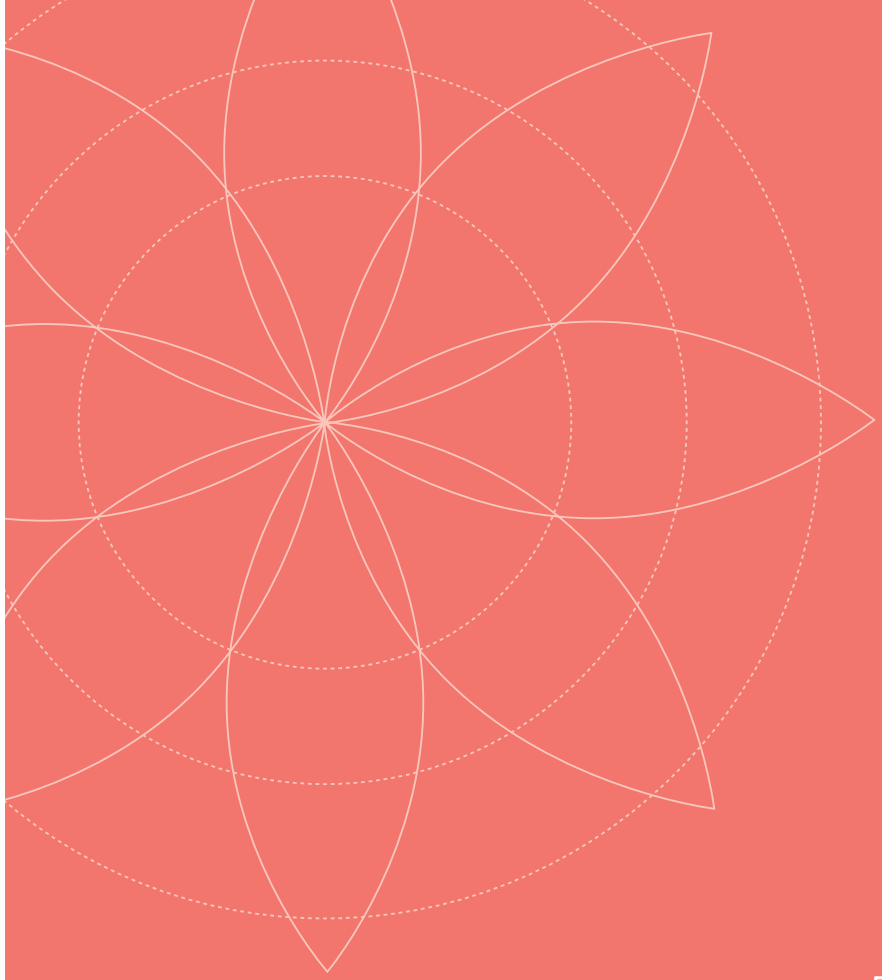
- 將自己與不愉快之事分離的「當事者意識消除作業」……136
- 從「他責」觀點轉為「自責」觀點的「自我效能感」恢復作業……138
- 各個情緒的緊急「待辦清單」……141

後記　**願你的人生充滿「喜悅」**……154

「情緒」反向索引……156

日文版工作人員

編輯支援	伴梨香
書籍設計	山之口正和＋齋藤友貴（OKIKATA）
圖表製作	富永三紗子
DTP	FOREST出版編輯部



序　章

看見自己的情緒，「情緒儀表」與「普拉奇克情緒輪」

自我檢查內心現狀的正負情緒圖

情緒儀表（The Mood Meter）

本圖說明

- 縱軸代表活力程度，共分成10級。越上活力程度越高，越下則越低。
- 橫軸代表愉悅程度，共分成10級。越右愉悅程度越高（情緒越正面），越左則越低（情緒越負面）。
- 各方格第1行為英文原文，第2行括號內為該狀態的中文翻譯，第3行則是對應普拉奇克情緒輪的情緒。請依據第3行標示的情緒，查看本圖各情緒的解說。（※注：表中名稱翻譯及配置位置，可能因不同版本、翻譯或使用目的而有所調整。此處第2行狀態翻譯主要參考英文原文，而情緒在儀表中的配置及第3行的解說則維持日文原書設計。）

高度活力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	Enraged （勃然大怒的） 狂怒	Panicked （驚慌失措的） 恐懼	Stressed （備感壓力的） 憂慮、害怕	Jittery （神經過敏的） 憂慮、害怕	Shocked （震驚的） 驚奇、驚訝	Surprised （驚奇的） 驚奇	Upbeat （振奮的） 喜悅、樂觀	Festive （歡慶的） 喜悅、預期	Exhilarated （心花怒放的） 喜悅、驚奇	Ecstatic （欣喜若狂的） 狂喜
B	Livid （勃然變色的） 生氣、狂怒	Furious （氣沖沖的） 攻擊性	Frustrated （受挫的） 煩悶、生氣	Tense （神經緊繃的） 警覺	Stunned （錯愕的） 敬畏	Hyper （亢奮的） 喜悅、關注	Cheerful （快活的） 喜悅、樂觀	Motivated （有動力的） 預期、關注	Inspired （獲得啟發的） 狂喜、喜悅	Elated （歡天喜地的） 狂喜
C	Fuming （七竅生煙的） 生氣、煩悶	Frightened （受驚嚇的） 害怕	Angry （生氣的） 生氣	Nervous （緊張的） 憂慮、害怕	Restless （坐立不安的） 心亂	Energized （精力充沛的） 喜悅、關注	Lively （活力十足的） 喜悅、關注	Enthusiastic （充滿熱情的） 關注	Optimistic （樂觀的） 樂觀	Excited （興奮的） 預期
D	Anxious （焦慮的） 憂慮	Apprehensive （憂慮的） 憂慮、害怕	Worried （擔心的） 憂慮、害怕	Irritated （被惹毛的） 煩悶、生氣	Annoyed （煩躁的） 煩悶	Pleased （開心的） 喜悅、接納	Happy （幸福快樂的） 喜悅	Focused （專注的） 關注、預期	Proud （自豪的） 狂喜、喜悅	Thrilled （激動的） 驚訝
E	Repulsed （反感的） 厭惡	Troubled （困擾的） 憂慮、悲傷	Concerned （掛心的） 憂慮、預期	Uneasy （忐忑不安的） 憂慮、害怕	Peeved （不高興的） 輕蔑	Pleasant （令人愉快的） 喜悅、平靜	Joyful （喜悅的） 喜悅	Hopeful （抱有希望的） 預期	Playful （好玩的） 喜悅、關注	Blissful （極樂的） 喜悅、平靜
F	Disgusted （厭惡的） 憎惡	Glum （陰鬱的） 哀愁	Disappointed （失望的） 失望	Down （心情低落的） 悲傷、哀愁	Apathetic （漠不關心的） 厭倦	At Ease （自在的） 平靜、接納	Easygoing （悠閒的） 平靜、接納	Content （滿足的） 平靜、接納	Loving （充滿愛的） 愛	Fulfilled （心滿意足的） 喜悅、接納
G	Pessimistic （悲觀的） 憂慮、悲傷	Morose （鬱鬱寡歡的） 悲傷、悲痛	Discouraged （沮喪的） 懊悔	Sad （悲傷的） 悲傷	Bored （無聊的） 厭倦	Calm （平靜的） 接納	Secure （安心的） 信任	Satisfied （滿意的） 接納	Grateful （心懷感激的） 接納、喜悅	Touched （感動的） 狂喜、喜悅
H	Alienate （被疏離的） 悲傷、厭惡	Miserable （悲慘的） 悲傷、悲痛	Lonely （孤單的） 悲傷、哀愁	Disheartened （灰心的） 悲傷、失望	Tired （疲累的） 哀愁、厭倦	Relaxed （放鬆的） 平靜、接納	Chill （從容的） 平靜、接納	Restful （安寧的） 平靜、接納	Blessed （有福氣的） 平靜、接納	Balanced （均衡的） 平靜、接納
I	Despondent （心灰意冷的） 悲傷、悲痛	Depressed （憂鬱的） 悲傷、悲痛	Sullen （悶悶不樂的） 生氣、悲傷	Exhausted （疲憊不堪的） 哀愁、悲傷	Fatigued （疲憊的） 厭倦、哀愁	Mellow （溫和的） 平靜、喜悅	Thoughtful （考慮周到的） 敬佩	Peaceful （心平氣和的） 平靜、接納	Comfy （舒服的） 平靜、接納	Carefree （無憂無慮的） 喜悅、平靜
J	Despair （絕望的） 悲痛	Hopeless （無望的） 悲傷、悲痛	Desolate （孤寂的） 悲傷、悲痛	Spent （枯竭的） 哀愁、悲傷	Drained （精疲力竭的） 厭倦、哀愁	Sleepy （昏昏欲睡的） 平靜、心亂	Complacent （安於現狀的） 服從	Tranquil （平心靜氣的） 平靜	Cozy （舒適的） 平靜、喜悅	Serene （安詳的） 平靜
低度活力	低度愉悅									高度愉悅

測量活力程度與愉悅程度的「情緒儀表」

請問你每天都會注意自己的情緒嗎？

你可能對他人的情緒很敏感，例如發現「老婆今天的心情很差」、「總覺得老公沒什麼精神」、「上司一副不耐煩的樣子」等，但應該鮮少客觀地審視自己的情緒狀態。

想過得舒適，並在工作與私生活方面都有最佳表現，就不可缺少情緒管理能力。而情緒管理的第一步，就是**「正確掌握自己的情緒」**。

本章為各位介紹有助於了解自己與他人情緒的工具。

第一項工具就是美國耶魯大學情商中心教授馬克．布雷克特（Marc Brackett）提出的**「情緒儀表（The Mood Meter）」**（→第8～9頁）。情緒儀表是由內心活力程度以及心情愉悅程度這2條軸所構成的矩陣，總共呈現出100種情緒。

使用情緒儀表進行自我檢查（圖1）

1. 以「內心活力程度是高是低」、「心情是正面還是負面」來衡量現在的情緒狀態，看看大致落在圖中的哪個位置
2. 從這個範圍找出符合自己的情緒並記錄下來
3. 可以的話，一天進行上述的作業數次
4. 回顧留下的紀錄，檢視一整天下來情緒有什麼樣的變化
5. 每天用情緒儀表進行這項自我檢查，並在2～4週後回顧檢查結果，分析自己的傾向，思考該如何做才能調整到更舒適的狀態，然後擬定計畫付諸實行

圖1 範例（34歲男性上班族）

① 起床後　② 通勤時　③ 上午工作時　④ 下午工作時　⑤ 回家後

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	Enraged 勃然大怒的	Panicked 驚慌失措的	Stressed 備感壓力的	Jittery 神經過敏的	Shocked 震驚的	Surprised 驚奇的	Upbeat 振奮的	Festive 歡慶的	Exhilarated 心花怒放的	Ecstatic 欣喜若狂的
B	Livid 勃然變色的	Furious 氣沖沖的	Frustrated 受挫的	Tense 神經緊繃的	Stunned 錯愕的	Hyper 亢奮的	Cheerful 快活的	Motivated 有動力的	Inspired 獲得啟發的	Elated 歡天喜地的
C	Fuming 七竅生煙的	Frightened 受驚嚇的	Angry 生氣的	Nervous 緊張的	Restless 坐立不安的	Energized 精力充沛的	Lively 活力十足的	Enthusiastic 充滿熱情的	Optimistic 樂觀的	Excited 興奮的
D	Anxious 焦慮的	Apprehensive 憂慮的	Worried 擔心的	Irritated 被惹毛的	Annoyed 煩躁的	Pleased 開心的	Happy 幸福快樂的	Focused 專注的	Proud 自豪的	Thrilled 激動的
E	Repulsed 反感的	Troubled 困擾的	Concerned 掛心的	Uneasy 忐忑不安的	Peeved 不高興的	Pleasant 令人愉快的	Joyful 喜悅的	Hopeful 抱有希望的	Playful 好玩的	Blissful 極樂的
F	Disgusted 厭惡的	Glum 陰鬱的	Disappointed 失望的	Down 心情低落的	Apathetic 漠不關心的	At Ease 自在的	Easygoing 悠閒的	Content 滿足的	Loving 充滿愛的	Fulfilled 心滿意足的
G	Pessimistic 悲觀的	Morose 鬱鬱寡歡的	Discouraged 沮喪的	Sad 悲傷的	Bored 無聊的	Calm 平靜的	Secure 安心的	Satisfied 滿意的	Grateful 心懷感激的	Touched 感動的
H	Alienate 被疏離的	Miserable 悲慘的	Lonely 孤單的	Disheartened 灰心的	Tired 疲累的	Relaxed 放鬆的	Chill 從容的	Restful 安寧的	Blessed 有福氣的	Balanced 均衡的
I	Despondent 心灰意冷的	Depressed 憂鬱的	Sullen 悶悶不樂的	Exhausted 疲憊不堪的	Fatigued 疲憊的	Mellow 溫和的	Thoughtful 考慮周到的	Peaceful 心平氣和的	Comfy 舒服的	Carefree 無憂無慮的
J	Despair 絕望的	Hopeless 無望的	Desolate 孤寂的	Spent 枯竭的	Drained 精疲力竭的	Sleepy 昏昏欲睡的	Complacent 安於現狀的	Tranquil 平心靜氣的	Cozy 舒適的	Serene 安詳的

①起床後　「無聊的」

起床之後到吃完早餐為止，都處於迷迷糊糊、活力程度很低、心情有點低落的狀態。由於每天都這樣，不曾覺得有什麼問題，但如果有辦法讓心情更加爽快開朗會想試試看。

②通勤時　「忐忑不安的」

想著一件又一件接下來要處理的工作，雖然並不焦慮卻無法冷靜下來。儘管已習慣搭乘擁擠的電車通勤，但途中經常遇到令人不愉快的事而造成壓力。這種靜不下來的心情也是投入工作前的一種緊張狀態，故沒有覺得是不好的情緒。

③上午工作時　「悠閒的」

因為職場的人際關係良好，見到同事後便平靜下來，也調整好面對工作的心情。覺得這是個很可貴的工作環境。不僅注意力集中，也能精神奕奕地進行團隊工作。

④下午工作時　「煩躁的」

下屬沒按照自己的期望行動，因而感到煩躁。仔細想想，其實自己沒必要煩躁，只要平靜地處理就好了。此外也自我反省，或許事前需要更仔細地指導下屬。也可能是因為當時有點忙碌，才會為了小事感到煩躁。

⑤回家後　「安寧的」

和等著自己回家、就讀幼兒園的孩子一起洗澡放鬆身心。邊洗澡邊聊天，體認到孩子真的很可愛，覺得很滿足。雖然還有今後的職涯問題、老婆的工作、換房子等煩惱，基本上覺得自己很幸福。

根據1天的結果進行檢討

自問以下3個問題，探討自己的情緒與起因，並思考改善辦法。

Q **當時自己是什麼情緒？**

（猶如重溫經驗一般，生動地回想當時的情況）

Q **原因是什麼？**

（針對引發情緒的事件，找出外部因素與內部因素。內部因素要思考原因是否為自己的言行或看待事物的方式）

Q **為了「避免不愉快的情緒」，或者「擁有更舒適的情緒」，自己能夠做什麼？**

根據2～4週後的結果進行檢討

自問以下4個問題，探討自己的情緒與起因，並思考改善辦法。

Q **自己有什麼樣的情緒傾向？**

Q **當情緒狀態良好／不好時，有什麼固定的思考模式或行為模式？**

Q **這個模式是源自於自己的什麼性質、想法或行為習慣？**

Q **若想擁有更舒適的情緒，自己能夠做什麼？**

只要重新面對自己的情緒，一層又一層地深入挖掘與洞察產生這種情緒的原因，便能**獲得許多發現，例如自己沒意識到的情緒、思維、行為習慣等。**然後再根據發現的問題點，進行情緒管理。

運用在孩子與下屬的心理管理上

情緒儀表常用來管理他人的心理狀態，也是一種非常實用的工具。

其中一種管理對象就是**孩子**。在幼兒園、學校等場所張貼情緒儀表，然後習慣性地詢問孩子「你今天有精神嗎？還是沒精神呢？程度是多少呢？」、「心情很好嗎？還是不好呢？心情有多好、有多不好？」並且讓孩子標記自己的回答。接著再根據回答的內容進一步詢問「為什麼呢？」與孩子進行對話和諮商，確認孩子的心理狀態，以及背後的校園和家庭生活有無問題。

除此之外，**企業內部**也看得到運用情緒儀表的情況。例如領導者在與下屬進行一對一面談時使用情緒儀表，根據下屬的回答內容詢問對方的心理狀態與面臨的問題，再一起思考解決辦法。

使用情緒儀表時，可當場實現以下2點。

1 **測量並透過視覺辨識自己的情緒**

2 **給自己的情緒貼上標籤以便明確掌握**

即便只是向當事人提供回饋，也能起到一定的正面作用。之後再進行分析、討論改善辦法並付諸實行。

雖然「心理分析」、「情緒管理」和「心理照護」方面的指導需要借助專家，如果面談的目的是了解、貼近下屬的心情並找出問題，一起思考改善辦法，那麼**即使不具備專業技術也可運用這項工具。**

另一種企業內部的運用方式，則是在每天的晨會之類的場合，請每位成員簡短發表自己此時的情緒儀表結果與原因。好比說「寵物身體不舒服，我很擔心」、「通勤時看到別人吵架，心情有點差」、「擔心工作能否按時在今天完成，我很焦慮」等，事先了解一下彼此的情緒狀態，便會自然萌生同理心或體貼，從而促進互助合作，在團隊內部形成友善的氛圍。

普拉奇克情緒輪



剖析情緒的情緒模型「普拉奇克情緒輪」

1980年，美國心理學家羅伯特・普拉奇克（Robert Plutchik）發表了**「普拉奇克情緒輪」**（→第14頁），將人類各種情緒的關聯性結構化的模型。如各位所見，這個模型就像一朵有著8片花瓣的花（原本是立體模型，本書將之轉為平面圖進行介紹）。理解這張圖的意思，有助於詳細了解盤旋在自己心裡的複雜情緒。

此外，**「自己的情緒惡化後會怎麼樣」，以及「現在的情緒有可能轉變成何種情緒」等問題，只要使用這個模型便可一目了然，**因此對情緒管理有很大的幫助。馬上就來為大家介紹這個模型的使用方式吧。

1 人類有8種基本情緒

普拉奇克認為，**以人類為首的高等動物具有8種純粹的情緒，其他情緒則是由這8種情緒加以混合而成。**

這8種基本的情緒稱為**「一級情緒」**。在模型圖中，一級情緒位於各片花瓣的中間。



- **生氣** 重要事物受到威脅時的激動心情
- **厭惡** 討厭某人或某事物的不愉快心情
- **悲傷** 失去重要事物時的消沉心情
- **驚奇** 遭遇意想不到之事時的震撼心情
- **害怕** 擔心壞事會發生的不安心情

信任　高度肯定某人或某事物，認為可以託付的心情

喜悅　欲望獲得滿足時的愉快心情

預期　專注於未來的心情

2 情緒有強弱之分

情緒有強弱之分，強度不同的情緒被視為另一種情緒，並賦予不同的名稱。

在普拉奇克的模型中，**1片花瓣依顏色深淺分成3層，這3層為相同性質的情緒。而越靠近花朵中央（深色層），情緒就越強烈。**例如［煩悶］若是增強就會變成［生氣］，如果再增強就會發展成［狂怒］。



弱		基本情緒		強
煩悶	<	生氣	<	狂怒
厭倦	<	厭惡	<	憎惡
哀愁	<	悲傷	<	悲痛
心亂	<	驚奇	<	驚訝
憂慮	<	害怕	<	恐懼
接納	<	信任	<	敬佩
平靜	<	喜悅	<	狂喜
關注	<	預期	<	警覺

3 位在正對面的情緒是「對立的情緒」

在此模型中，花瓣的位置也具有意義。**位在各片花瓣正對面的情緒即是「對立的情緒」。**例如與［生氣］對立的是［害怕］，與［信任］對立的是［厭惡］。

撇開後述的複合情緒（嫉妒）等例外不談，這2種對立的情緒，基本上無法同時存在於心中。比方說生氣時無法害怕，我們無法信任厭惡的人。此外研究也發現，人的情緒很難轉變成對立的情緒。

煩悶 < 生氣 < 狂怒 ⟷ 憂慮 < 害怕 < 恐懼

厭倦 < 厭惡 < 憎惡 ⟷ 接納 < 信任 < 敬佩

哀愁 < 悲傷 < 悲痛 ⟷ 平靜 < 喜悅 < 狂喜

心亂 < 驚奇 < 驚訝 ⟷ 關注 < 預期 < 警覺

4 相鄰的情緒容易混合，形成複合情緒

相鄰的2種情緒親和性很高。由於是相近的情緒，兩者容易互相轉換，此外相鄰的2種情緒有時會同時出現在心中並互相混合，形成**複合情緒**。

例如［生氣］與［厭惡］混合而成的情緒是［輕蔑］；［喜悅］與［信任］混合而成的情緒是［愛］。這些基本的複合情緒稱為**「二級情緒」**。



喜悅＋信任＝愛　深切的關懷、疼惜之情

信任＋害怕＝服從　接受信任之人的一切並順從對方的心情

害怕＋驚奇＝敬畏　尊敬又畏懼偉大存在的心情

驚奇＋悲傷＝失望　期待落空而受到打擊的難過心情

悲傷＋厭惡＝後悔　為過去感到後悔的消沉心情

厭惡＋生氣＝輕蔑　輕視、討厭對方的心情

生氣＋預期＝攻擊性　想為重要事物而戰的強烈心情

預期＋喜悅＝樂觀　期待美好未來的心情

除了上述**由相鄰的情緒混合而成的二級情緒外，還有由「相隔1片花瓣」、「相隔2片花瓣」的情緒混合而成的二級情緒，總之複合情緒的種類多到數不清。**

在我們心中生成的情緒，就是如此細膩、複雜且精妙。有時情緒也會帶來不好的影響，例如搞不清楚心中那股悶悶不樂的情緒究竟是什麼，導致難受或不愉快的感覺持續很長一段時間，或者採取不符合自身作風的行動等。

只要具備以8種基本情緒為核心的「普拉奇克情緒輪」相關知識，即使遇到這種情況，自己也能正確理解並且妥善管理情緒，進而重獲舒適的日常生活。

相隔1片花瓣的複合情緒

悲傷＋生氣＝悲憤　憤怒與悲傷交織的心情

生氣＋喜悅＝自尊心　有自信且拒絕外部干涉的心情

喜悅＋害怕＝罪惡感　做了壞事獲得喜悅後感到後悔的心情

害怕＋悲傷＝絕望　失去所有希望的痛苦心情

信任＋驚奇＝好奇心　對未知事物感興趣的心情

驚奇＋厭惡＝憤慨　對意想不到的事情非常憤怒的心情

厭惡＋預期＝諷刺　想間接譴責厭惡對象的心情

預期＋信任＝命運　超越合理解釋覺得是命中注定的心情

相隔2片花瓣的複合情緒

喜悅＋驚奇＝感動　內心深受撼動且感到愉悅的心情

驚奇＋生氣＝震怒　吃驚而更加生氣的心情

生氣＋信任＝優越感　面對他人時充滿自信且驕傲的心情

信任＋悲傷＝憐憫　被事物觸動而感到難過的心情

悲傷＋預期＝悲觀　想像不好的未來而消沉的心情

預期＋害怕＝憂心　擔心不好的未來而不安的心情

害怕＋厭惡＝恥辱　榮譽等重要事物受損而感到被羞辱的心情

厭惡＋喜悅＝惡意　想做壞事的扭曲欲望

想妥善控制情緒得先知曉「情緒的特性」

要將「普拉奇克情緒輪」加以活用，得先掌握情緒的特性等重點。這是控制情緒時的基本原則。

1 情緒的強度越弱越容易起變化

如同前述，湧上心頭的情緒有時會逐步增加強度；**在強度偏弱的階段，情緒極為容易起變化。因此，想控制情緒重點就在於要趁早。**

例如［害怕］的情緒，是從較弱的［憂慮］逐漸增強為［害怕］，再增強為［恐懼］。在［憂慮］階段可運用各種方法使情緒轉變成［安心］，但

要是情緒增強到變成［恐懼］就很難控制了。如果感到［憂慮］，就要趕緊採取行動以免發展成［害怕］或［恐懼］，切記要在情緒惡化之前的階段好好處理。

2 產生情緒後，理性至少要花6秒才會啟動

以［生氣］為例，當「大腦邊緣系統」產生這種情緒後，腦內掌管理性的「前額葉皮質」就會為了抑制情緒而發揮作用。

然而**研究發現，從產生情緒到啟動理性，至少要花6秒的時間。換言之，在這6秒的時間內人無法靠理性適當控制情緒，情緒會直接表現出來。**於是就會發生，遇到不愉快的事時氣到直接怒吼這類情況。

若要防止這種情形，可以事先訂出「就算生氣了，也要忍6秒不做出反應」之類的規定，即使產生激動的情緒也不要立刻做出反應。只要順利撐過這6秒，就能發揮理性採取適當的態度。

3 不要試圖將情緒變成難以轉換的「對立情緒」

我們通常不是只要顧及自己的情緒就好，周遭也會有人正在為情緒所困擾。

這種時候我們也可能會想提供一點幫助，因而主動關心對方，傾聽煩惱並給予建議。此時的**重點是「不要引導對方轉換成對立的情緒」。**

舉例來說，想幫助處於深度悲傷的［悲痛］狀態的人，而採取「做些會令對方快樂、開心的事」這種行動是錯誤的做法。［喜悅］是與［悲傷］、［悲痛］對立的情緒，因此難以轉換，即使想要取悅對方也不容易。這麼做不僅幫不了對方，還有可能使對方覺得「這個人不懂我」而感到孤獨，或是哀嘆自己無法從中獲得樂趣，導致心情變得更糟。這點一定要充分留意。

要管理情緒，首先必須「正確地」掌握湧上自己心頭的情緒。

如果一直把那股情緒當作「模模糊糊難以捉摸的不快感受」，便會難以處理。另外，當自己的內心萌生［屈辱感］、［嫉妒］之類的情緒時，有些人因為不願意承認，便將之偷換成其他的情緒（例如［生氣］、［指責］、［正義］等），歪曲理解成「自己在生氣」、「那個人不對」等。

再舉個例子，如果產生了非常強烈的［悲痛］，內心的防衛本能有可能發揮作用，使人變得［茫然］、［無動於衷］，或是以［生氣］、［狂怒］的形式吐露內心壓抑的悲傷。因此要正確掌握自己的情緒，其實並不簡單。

「普拉奇克情緒輪」能幫助我們正確地掌握自己或複雜、或被隱藏、或被歪曲的情緒。此外，上述原則是將情緒導往好的方向時的基本方針。

從下一章開始，請各位詳細了解各種情緒的特徵與性質，並將這些知識運用於行動，為自己創造舒適的每一天。