

# 情緒篇

## 情緒的意義

當我們生理上或精神上受到外來刺激時，會引起種種的心理反應，這些反應就是情緒。情緒亦是反映個人需要的一種訊號。



## 情緒的影響

情緒本身無分對錯好壞，但持續的情緒困擾可以影響身體和大腦功能，減低學習和工作能力。

**對學習的影響：**例如在考試時情緒緊張，想不出答案。

**對健康的影響：**例如長期處於緊張狀態，容易引起頭痛胃痛。

**對能力表現的影響：**例如在演講時因情緒緊張，影響了表現。

## 情緒的處理

- ◆要明白、接納和面對自己的情緒。
- ◆用一些對別人沒有傷害而又適合自己的方法來疏導情緒，如找人聊天、寫日記等。

