

## 《情緒好與壞》

我們常常聽到一些好意的忠告，要人把過去難過傷心的事忘記，對憤憤不平的事釋懷，忘記背後，從新開始！這些苦口婆心的好意，卻往往未能真正解決情緒的困擾，一個不留神，不知從那裡又湧入那懊惱的情緒！所以有些人認為情緒不是好東西，只會誤事，使人無法把真正的才能完全表達，所以有些人設法抑壓和否認情緒，完全憑理智辦事，仿效機械人的理智和冷靜，其實情緒對人是好抑或是壞？沒有情緒的人又會是如何呢？

情緒是神賜予人類天賦的本能，劃分電腦不能超越人腦的基本界限。根據腦部醫學生理學家的研究，發現除了海馬趾(Hippocampus)是人腦的資料記憶系統外，還有扁桃狀腺(Amygdala)是人的情緒記憶系統。當一個人看見一件物件，這個資訊會傳入腦部的丘腦(Thalamus)，再輸入視覺皮層及其他的部份作細緻的分析，然後作出適當的回應。另外有一小部份的資料從丘腦直接輸入扁桃狀腺，透過聯想比較的形式，使人對看見的物件作出快速的判斷和反應，對於面對危急的情況，這個短促的資料輸入過程，使人可以在數秒鐘內應急逃脫求生！所以這個情緒的記憶系統是人類生存的重要原素。

扁桃狀腺把每一次過往的經歷所反應的情緒都儲藏和分類，所以每當遇到新的事物、人物或情況，情緒記憶立時從舊的檔案與新的資料作比較和聯想，如果有相似的地方，立時反應儲藏的情況，讓人面對危險，作出即時的反應。譬如一個曾經被狗咬的人，以後當看見類似狗的動物，便會立刻感覺驚恐，立時逃跑，這些情緒記憶系統，幫助人基於以往的經驗更快驚覺危險而逃生。可惜這個聯想式的新舊事物比較並非十分準確，正如不是每一隻狗都會咬人，而情緒記憶並無法精細分辨，需要其他腦部的系統作客觀的分析和研究！

這個情緒的記憶系統也解釋了很多人的心理障礙，從成長中日積月累的負面情緒的經歷，因未能化解而統統列入情緒記憶的檔案中，尤其是心靈創傷的經驗，情緒反應越大，記憶更深刻。所以往往遇到熟悉的事物、人物、或境況，負面的情緒隨之從記憶中被勾起，以致當事人常常徘徊在抑鬱、憤怒、緊張或神經衰弱的情緒中，揮之不去！這些記憶需要透過心理的治療才可以化解平復，忘記或壓抑只可以作短暫的抒緩，並非可以真正的根治！

近年心理學的調查探討對一個在人在社會成功的輔助因素，發現情緒智商(E.Q.)比智商(I.Q.)更為重要！有一些研究發現I.Q.高的學生卻在學校成績表現差劣，調查結果顯示，這群學生雖有高I.Q.，卻無法處理內在情緒，影響他們學習能力及成績！另外一個調查美國一群81個伊連諾瓦州(Illinois)的中學高材生，跟進他們以後入大學出社會的表現，結果顯示雖然他們在大學裏都有好成績，在30歲後卻只有四份之一的人在事業上比同輩有出色的表現！由此可見，I.Q.高並非等於事業成功，而情緒的智商卻是成功的重要因素！

情緒智商的量度有兩方面。人內在的智商和人際智商。內在智商包括人對自己內在情緒的認知、管理、和推動力。而人際智商高則包含洞識別人情緒的能力和處理人際關係。兩者之中，對自己情緒的驚覺和管理是首要條件，如果無法了解和處理自己的情緒，更難去洞識別人情緒和解決人際關係的問題！

然而情緒智商不只影響一個人事業社會的成功，更是影響一個人與神的關係及屬靈生命的成長！有一些的心理調查發現，在每一個人的心裏、無論他是否信徒，皆對神有一種的形象，無論這形象是好或壞！這種形象跟這個人與父母的關係有相連的關係。譬如被父母虐打的人，調查顯示神在他心中的形象也是兇惡冰冷的。這個調查結果與解釋情緒記憶系統的運作相乎，這個人與父母的關係充滿被虐待的創傷，當他聯想神和父母都是權威人物時，很自然又浮現被虐待的感覺，所以對神的形象自然是負面的！由此可見，我們過往與父母的關係深深影響我們與神的關係。與父母關係所不能解的結也可能是與神關係上的結！

葛琳卡博士臨床心理學家  
《天倫樂》雜誌第90期  
二〇〇〇年十月