



## 有情緒 = 情緒化 = 失見證？

在一個平日的工作天，心理坊的同工聚在一起，談及在輔導和治療信徒個案或是在個人信仰生活上，就職場信徒的情緒之體驗。

入物： 臨床心理學家 孫妮娜博士（孫）  
臨床心理學家 陳子平女士（陳）  
心理輔導員 廖黃寶珊女士（廖）

廖：似乎我們個別都對這個主題，即職場信徒的情緒有不少體會。特別在我們的心理服務工作裡，我們自然會接觸不少受情緒困擾，甚至有明顯病症的人士。你們的經驗是如何的？

陳：我的體會是，往往職場信徒不知道他們的情緒有需要，以抑鬱和焦慮的個案為例，案主很多時都不知道自己情緒已發展成有問題和需要治療的情況。

廖：即是發展為病徵？

孫：未必是明顯的病徵，而是情緒上有些早期徵狀，而由這些早期徵狀發展至情緒病是個過程。不過，當他們發現一些早期徵狀（例如：我不想上班、我整天都很疲倦、我一放假就生病等），他們自然的想法是：我可能只是太疲倦、是我工作太忙、我的身體最近變得差、天氣的轉變令我很疲倦等等。而多數人未必理解以上情況為情緒的生理警號，又或是工作壓力是與情緒有關連的。

陳：換句話說，即生理的警號反映情緒出了問題。

孫：特別是在睡眠方面，睡眠上的徵狀是與情緒有比較大的關連（例如不能入睡、特別早醒）。另外是食慾上，即胃口差，又或是進食後胃部不舒服。

廖：同意，在我的接觸裡，職場信徒在身體有徵狀時不會聯繫到是情緒上自己有需要，或已經醞釀情緒問題。

陳：另外一方面是，信徒不太懂處理自己的怒氣和脾氣。

廖：通常對比較負面的情緒，信徒會迷惘，不知如何處理。

陳：當信徒在職場遇到人際上或是工作上的不順利時，會容易暴躁，甚至會發脾氣。但他們不理解，亦不懂這些

其實是情緒上的徵狀，是需要處理甚或治療的問題。好些信徒只覺得在公司罵下屬甚至和上司爭吵是失見證，但又不知如何是好。

廖：即一有情緒就自判為失見證！

陳：是的，他們在理智上和屬靈上都知道不應該如此，但卻像失控似的，之後又內疚，很無奈。有些職場信徒在公司勉強可把持不發脾氣，卻把脾氣轉移到家中。

廖：有些時候信徒在信仰上會想到情緒上的很多「應該」和「不應該」，而不理解這些情緒是如何產生的，背後的因素又是甚麼。

孫：就是信徒有可能對情緒基本特質的不了解，他們不知道情緒其實反映需要，當一些需要得不到基本的滿足，便出現了某種情緒狀態。例如：我發怒是有人不合理地傷害我，而我需要被保護。信徒需要的不是去自責有情緒，而是去拆解和了解情緒背後發生甚麼事。

廖：在我見的夫妻個案中，信徒也會自責「我應該要原諒，我應該愛對方」，他們不知道情緒的層面，不是單一從理性層面「應該」和「不應該」的道理，而是我作為妻子或丈夫有怒氣的情緒時，是反映我們之間有事發生了，需要正視自己內裡的情緒，才能正確理解原因。然後二人互相向對方真誠地表達和拆解，才能達致真正的諒解和原諒。剛才說的信徒在工作場所有情緒，轉移回家才發出來，那也是夫妻和家庭中不健康的情緒互動。

廖：作為信徒在職場中，若未能及早辨識自己情緒的需要，漸漸演變成調節不了情緒而發脾氣，或有其他情緒病，卻又馬上自責失見證，那真是痛苦難受啊！我不禁自問：信徒在情緒上的包袱可不輕，而我們如何讓他們對情緒需要有更多認識，並建立神喜悅的健康情緒生活呢？！

註：心理坊將於11月10日開始，與HKPES合辦3次「如何處理信徒的焦慮與負面情緒」工作坊。