

為甚麼我們關心抑鬱症中「感受情緒的能力」？

研究指出很多抑鬱症人士

- 對評估其他人的情感表達感到困難
- 及傾向判斷中性面部表情為傷心或不認同

感知非言語性的提示**例子**

一個人摸他的太陽穴。

在你而言，他為甚麼會這樣做？

有甚麼可以幫助我們回答這問題？

- 關於此人的舊知識：他是否有偏頭痛？
- 環境/情況：他是否專注在一個任務？或他可能作晚睡得不太好而很累？
- 自我觀察：我甚麼時候會摸我的太陽穴？（特別小心——你不能強行認為自己有此行為的原因一定與其他人一樣！）
- 面部表情：他看起來很累，煩惱，痛苦或其他？

當我們不認識那個人及沒有其他提示時，理解別人表達了甚麼情感會很困難。

- 面部表情和姿勢並不是經常容易推測！
- 有時一個疾病（例如：帕金森症）或藥物（例如：肉毒桿菌毒素，抗精神病藥）會引至減少的面部表情。這樣為那人的情感生活下一個結論時會更加困難。
- 在肯定那人的面部表情和姿勢前，應該獲取關於那人更多的資訊。

以下有一些不同的常見面部表情。嘗試寫下你的立刻評估以及其他的可能性。第一行是一個例子。

以下面部表情可能表達了甚麼？

面部表情	立刻評估	1.其他可能性	2.其他可能性
愁眉苦臉	憤怒	煩擾	專注
緊閉雙唇			
目光呆滯			
皺眉			
皺起鼻子			
扁嘴			
向下望			

如你所見，很多不同的評估也是有可能的！要達到一個更準確的評估，我們須要更多的資訊。

假設你在一個情況下面對一個特定的面部表情而你不知道是什麼意思，你能做什麼去讓自己更肯定？

情感到底有什麼用？

(1) 情感可以用於溝通

- 面部表情能表達情感。表情比字句能更快傳達資訊，有時比我們意識到的更快（有些不對勁，直覺）。

你能想起一些情緒協助了你溝通的情況嗎？

(2) 情感為我們準備作出行動

- 情感讓我們在重要的情況下能迅速應變而不用思考
- 情感也能引至一些重要的身體改變。例如：害怕會加快我們的心跳和準備我們逃走或戰鬥（即是戰鬥或逃跑反應）。

你能想起一些情況是情緒令你能快速作出反應嗎？

(3) 情感讓我們感到活著。沒有負面的情感，我們就不會有正面的情感！

我們的情感一定反映現實嗎？

- **不**，我們的情感不是經常「正確」的！
 - 當我感到自己無價值的時候，並不表示我真的無價值！
有時，我們的情感是不可靠的！
 - 抑鬱症人士傾向使用「情緒化推理」，即是他們相信自己的負面感覺就是真正發生的（我感到不被愛—所以沒有人愛我）。
- 研究發現你的心情會影響你如何推論他人的面部表情和姿勢。
- 當我們鬱悶時，我們經常覺得其他人拒絕我們（想關於自己的負面想法）
- 我們經常沒有用「玫瑰色眼鏡」來看情感信號而使用了「灰色鏡片」來推論。

嘗試記住一些情況是你的個人心情影響了你對他人的評價。然後想想如果你的心情不同會對他是甚麼評價？以下的例子可幫助你明白。

情況	你的心情	評價	其他可能的心情	你的新評價
在地鐵上旁邊的人對着我笑。	鬱悶	他很八掛。	開心	他很友善。很高興見到有人這樣開心。

總結**學習重點總結**

- 緒伴隨的行為是十分高效的。有很多功能和對生存是關鍵的。
- 但情緒並不一定是事實，即使我覺得被拒絕，這並不表示我真的被拒絕。
- 其他人的面部表情和姿勢是情感的重要提示，但是可能會被誤導的！
- 評估他人的情感時，嘗試考慮面部表情以外的資訊（對他人的先前知識，實際情況或其他），亦可試試問他們現在感到怎樣。
- 你的情緒對你如何看這個世界有極大的影響。

意見

開放問題，遇到的問題，或想在下次見面時匯報的經歷：

其他意見：
