以下是我看完這本書的閱讀心得,看完了終於也懂為何常會不受控制,原來是種種的因素的影響甚鉅,也讓我更懂得該如何去找出癥結點,用對的方式去解決,它啟發了我很多的構想,也感謝有此機會讓我們能夠看這種有深度的書籍,希望藉此書即將所學運用到生活上及工作上以下是我的歸類及心得

**「情緒化」不好？憤怒、哀傷、嫉妒……為何存在？**
**暢銷精神科醫師讓你知道：每個情緒，都對我們的生存至關重要。**
**認識情緒、才能進一步管理，讓他們成為生活的助力**

　　你是否曾傷心欲絕、感到孤單無望？是否曾經因為一時氣憤犯下不可挽回的錯誤？極端的情緒讓人害怕，有時候甚至希望可以「無情」一些。但是，情緒除了讓我們的生活血淚縱橫，是否也有他們存在的意義？本書由法國兩位知名精神科醫師合力撰寫，從四種主流情緒心理學派出發：

　　【──演化論派：情緒源自於基因】
　　達爾文的天擇理論告訴我們，會留存在我們身上的，正是在漫長的演化過程中被需要的。那麼，情緒也是嗎？即使是讓我們困擾的憤怒、哀傷、嫉妒等「負面情緒」？

　　【──生理學派：情緒源自於身體的應激反應】
　　先流淚、才悲傷？許多實驗支持這項看似反常的假設；在某些情況下，生理的直覺反應，會引領出情緒。每種基本情緒對應到的生理反應，是解釋我們感知的重要指標。說不出到底是什麼情緒時，身體才最誠實。

　　【──認知學派：情緒源自於我們的想法】
　　面對同樣情景，不同的思考方式會讓人產生不同的情緒。改變思考的慣性、換個角度想，也就成為治療情緒的重要方法。但一味說服自己要正向，就有用了嗎？又或者，不同情緒可以有不一樣的轉換方式？

　　【──文化主義：情緒源自不同的文化背景】
　　在不同社會成長的群體，對情緒有不同的看法、也可能以不同方式表現出來。想想：在未曾接觸到彼此之前，我們會理解巴布亞紐幾內亞人的憤怒嗎？推到極限，世界上是否存在我們完全無法理解的情緒模式呢？而我們的社會又是如何影響我們對情緒的理解與表達？

**［情緒是理性的一部份］**

　　透過這四個流派的交叉分析，拆解我們彷彿熟悉、卻並不真正認識的七種基本情緒。《理性的情緒化》從專業心理科學出發，帶我們一步步習得情緒的運作機制，並從病例及故事中看到自己及親密的人的影子，重新省思每次憤怒、憂傷、嫉妒、快樂。要走出每段關係裡曾被認為「無解」的胡同，或許地圖就在你自己手上。

　　這本書以七大基本情緒為架構，分別介紹：憤怒、羨慕、喜悅、悲傷、羞恥、嫉妒、恐懼，再綜合來談如何理解「愛」，以及如何與情緒共處，幫助你用理性的方式來思考「什麼是情緒」。

**什麼是基本情緒？**就像顏色有「三原色」，我們所有複雜的情緒由所謂的「基本情緒」、以不同比例混合而成。本書提出最為常見、困擾眾人的七種基本情緒，讓我們在「五味雜陳」時可以抽絲剝繭出各種元素，逐一拆解分析。
**情緒的意義是什麼？**情緒的意義取決於我們看待他們的角度。本書從四個主要的情緒心理流派談起，分別介紹演化論派、生理學派（身體與心理的連結）、認知學派（情緒與思想）及文化主義（情緒和我們所處的社會環境）如何看待每一個基本情緒。四種角度並非互相牴觸，而是在不同情境下提供我們更好的了解。
**情緒讓我們存活下來,**悲傷的樣子，是呼告「我需要幫助」，加深人之間的連結；表現出羞恥，旁人比較容易原諒你、促進團體和諧……情緒的來去或許看來很沒道理，但仔細想想，原來沒有情緒，我們還真無法理解彼此？情緒的表達超越語言的藩籬，讓我們能以「群體」的方式存活下來。

**情緒對我們和人際關係都有莫大的影響,**兩位醫師以多年經驗，帶來受困於情緒的各種案例現身說法，讓你清楚明白情緒如何影響自己、影響他人。當我們開始正視情緒，也就更能知道要如何面對曾經感到彆扭、不知如何交往的對象。
**練習掌握情緒：先察覺，才能有效轉化、改善生活,**承認我們憤怒、我們羨慕、我們哀傷、羞恥、嫉妒、害怕……本書將一步步帶你正視當下的情緒，並提出具體有效的方式轉化情緒，提供練習方式。

**從電影、文學、生活取材，一定聽得懂的分析,**情緒就是太常見了，以至於我們忽略他們的重要性。兩位作者以精采多樣的範例、簡易平實的語言講解生活中常見的情緒影響。擔心太困難？本書意旨就是讓大眾在興味盎然之中反覆驗證自己的經驗、練習掌握情緒的力量。翻開這本書，開啟你向內探索心靈、對外改善表達方式的「情路」！
**【他們這樣說情緒】**
　　．憤怒──憤怒的威懾作用可以避免衝突。畢竟對所有生物而言，衝突的風險高又耗費精力。人類之所以能存活至今，某種程度上來說正是因為最後能以一方被威懾、選擇屈服來結束紛爭。
　　．羨慕──羨慕刺激人們獲取團體裡最富裕的人所擁有的地位及財富，進而增進人類繁衍機率。其中又可分為：憂鬱型羨慕（因羨慕而退縮）、敵對型羨慕（因羨慕憎恨）、景仰型羨慕（因羨慕而有動力進步）
　　．悲傷──悲傷讓我們避開類似的情境、也給我們停下來再次思考的機會。悲傷的表達提醒身邊的人：現在有人需要幫助。
　　．羞恥──同樣犯錯的人，表達羞恥的會受到較輕的處罰。在團體中，羞恥的表達緩和衝突和不可避免的錯誤。
　　．恐懼──恐懼提醒我們避開危險的情境，敦促我們尋找更有安全感的環境。灌輸恐懼的意識，是為了讓人們的行為舉止更符合社會規範。

　　「忍不住一讀再讀，並時時拿來對照自己的行為，去指認、承認、比較這些情緒，讓自己別再活得那麼戲劇化。」
　　「在我讀過所有有關情緒的書中，這是將理論和可讀性結合的最好的一本。」
　　「優秀的作品！將對情緒的認識、他們運作的機制及對人際關係的影響寫得詳細且透徹。」

　　「這本書讓我理解到自己原來一直受『回溯式嫉妒』所苦，更學會如何表達憤怒……相信我，這會幫你找回生活的豐富度。」

這樣的爭論可以無止盡的下進行下去,雙方都不無道理。

沒有了情緒，幸福還存在嗎?人追求幸福，是希望情緒達到某種狀態嗎?但反之，所謂不幸，不正是那些陰暗的負面情緒在作怪，甚至把我們擊垮?再者情緒上的「一時衝動」造成了多少錯誤!但同時，又有許多錯誤因我們懂的關照自己或別人的情緒而得以避免…………

情緒使我們墜入痛苦的深淵或沉醉於狂喜之中，直接或間接地導致我們的成功或失敗。我們無法否認情緒的力量，也無法否認他對我們的選擇、我們的人際關係，以及我們的健康所產生影響。

因此，學習掌握並駕馭這種力量-這便是這本書用意所在。

值得一提的是，「愛」雖然並不屬於基本情緒中的一種，但我們仍然認為它值得用一整張的篇幅來講述，因為它正是使那些激烈的情緒源源不絕的活泉。
　「兩位作者教會我如何理解自己，如何去愛。」
女性為何會故意引起伴侶的嫉妒？米蘭昆德拉小說《生命中不能承受之輕》為我們做出了最佳示範：湯瑪斯深愛特麗莎，但湯瑪斯管不住下半身，經常有肉體出軌的行為，特麗莎為此非常痛苦。有一次，湯瑪斯看到特麗莎與其他男人共舞，嫉妒得都快發瘋，最後他好不容易向特麗莎坦白招認自己的心情，「我真的讓你嫉妒了嗎？」特麗莎不可置信地重複這句話，開心地環著湯瑪斯的腰，在房間裡翩翩起舞。

我們仍和三、四千年前的人做相同的夢，對生活中各種事物仍有憤怒、羨慕、喜悅、悲傷、羞恥、嫉妒、恐懼，這七種支配生活的基本情緒。既然人不可能活得毫無情緒，害怕它們還不如擁抱它們。就像電影《靈異第六感》的布魯斯威利教導小男孩直視鬼魂，多看幾眼就不怕了。人想擺脫情緒的困擾是既可笑又危險的，在赫胥黎小說《美麗新世界》中，一切不開心的情緒都可以依靠「索馬」（一種無副作用的致幻劑，類似現在的尼古丁）來排解，效果立竿見影。

它的確是特效藥，但也跟所有特效藥一樣，其最大危險便在於被過度長期使用，且兼具不怎麼良好的副作用，比方說會導致人際關係發生障礙、表現出嚴重脫序的社交行為，算算壞處實在遠遠超過好處，在此就不贅述了。

許多人們長時間的既有常識，曾經是激進的、驚天動地的主張和發現，但我們今天都曉得它們是有所欠缺與不足的。譬如達爾文「演化論派」的觀點，恐懼的產生是因為採集狩獵的祖先感到生存受威脅，怕黑、怕野獸並非後天習得，而是基因作祟，基因還要求我們不斷繁衍，而嫉妒這種情緒是為了讓男女可以產出更多子嗣。

本書作者除了解說七種情緒的演化論派觀點，還兼容並蓄了其他三種主流情緒心理學派的看法，包括生理學派、認知學派以及文化主義，不時回過頭來審視質疑演化論的缺失和謬誤，並且旁徵博引，出發於書，但不止於書，還包括詩、電影及小說。當我們滿心迫切的情緒困惑不能解之時，本書絕對可以依序開放給你不一樣的答案。

須知我們所面對的未來，絕大部分仍是不確定不透明的，你永遠不知道會遭遇何種危險、挫折、疾病、死亡，哪些緊急狀況會在人生道路的某個轉彎處等著你我。沒有人好命到一出生就可以駕馭情緒，這種本事不是內建的，而是後天才灌輸進去的。

寫作本書的兩位法國精神科醫師很高明，他們不教人壓抑情緒的方式，且太多歷史以及現實生活中血淚斑斑的教訓告訴我們，越是壓抑，只會讓情緒更加肆無忌憚的爆發出來。有一個大家熟悉的畫面應該不難想像：「綠巨人浩克」生氣了！他摧毀身邊所有的一切，也讓激怒他的人走投無路。

這時候除了藉由閱讀小說、看電影來認識這些情緒，也請你把所有的意氣、憤怒或不滿通通寫進日記裡吧，無論是某位親友的逝去、兒時受到的虐待和羞辱，或父母之間激烈的衝突，雖然會讓你重新暴露於痛苦的回憶之中，但是那些事情所引發的情緒，以及情緒和事情之間的關聯，經過再三咀嚼反芻之後，肯定會讓你對抗整個不義世界的必然疲憊和辛酸更有心得。

人總為各種情緒所擾，憤怒、快樂、悲傷、羞恥、恐懼、嫉妒，然而在情緒發生的當下又常常無法自控地做出逾越理性之事，甚且事後懊悔。精神科醫師佛朗索瓦．勒洛爾-），與心理治療師克里斯托夫．安德烈不以道德評判情緒，無論好壞盡皆寬看其發生，不讓無謂的抗拒衍生為壓力根源。他們定義情緒，解釋情緒，運用理性，透過經驗與故事循循善導，使人明白負面情緒處理得當，也能有好的影響；反之，正向情緒亦有失控可能。作者從演化學，生理學，認知心理學與文化層面角度切入分析，更折摘文學作品段落，細篩哲思層次，窺看情緒反應的轉折起伏、發生緣由，企圖使人面對情緒時更能平常心看待，並尋得妥善運化的方式，而不為情緒所支配，讓心靈維持平衡，如此，方能善待自己。（海馬茴）