

## 情緒發展

廖璽瑣醫師

### 前言：

談到嬰幼兒發展，往往想到的是生理上的，例如：大動作、小動作、認知能力的發展等等，但心理發展（psychological development）的重要性其實更是不容忽視，而情緒發展（emotional development）正是其中重要的一環。

如果我們不重視情緒發展，有些人有可能因沒有學好"情緒調節"（emotional regulation），在往後的人生道路上，也許因極度生氣而殺人，因極度沮喪而自盡，或時常處在責備自己或責難他人的情境，非常不快樂、人際關係有問題，家庭不和諧，進而更影響下一代，問題不可謂不大。

然而在了解異常心理問題及尋求解決之道前，最好要先知道正常的情緒發展，尤其是嬰幼兒期。如此一來，父母親在面對新生兒伊始，就可以有所本的協助其情緒發展，對於往後的成長過程會大有助益。

發展進程的分析當然是人為的，人們試著去觀察並分析人類的情緒發展，因此，這些分類會因角度不同而有所不同，也因如此，當我們在運用這些發展進程來分析時，一定要牢記：不是你的幼兒去符合每一個進程，也不是在發展進程以外就是異常，而是我們應視每一幼兒之發展為獨一無二，進程發展只是以統計歸納法去幫忙分析，給大家一個概觀而已，焦點應該擺在如何促進情緒發展上。

### 甚麼是情緒（emotion）？

給情緒下一個定義，真是一個極可能弄巧成拙，畫虎不成反類犬的動作，不過簡單來說，情緒是我們與環境，經驗互動下的情感反應（感受），這個反應涵蓋心理、生理與行為三方面。

### 情緒理論：

情緒是怎麼產生的？不同的觀察者提出了不同的理論，其分歧點與"雞生蛋，蛋生雞"是一樣的，也就是"情緒是最先的因，還是最後的果？"以下所列部分情緒理論源自上個世紀，當時醫學沒有今日發達，因此心理學家由觀察中歸納出情緒的可能起源，現代的情緒理論則在影像學的幫助下，尤其是功能性核磁共振攝影（fMRI, functional MRI），更為清楚的描述情緒的發生，但是並不是說過去的理論就一無是處，這些理論在心理諮商協助上幫助頗大。

#### （1）生物學理論

達爾文主張情緒是具有進化性的，乃是為了物種生存之故，例如：我們生氣，憤怒乃是為了去除有礙我們生存的狀態；我們喜悅、快樂是為了親近對我們繁殖有益的事務，這些情緒反應與個體的生存有關，這個理論解釋了我們人類的基本情緒。

#### （2）生理學理論

James-Lange 兩位學者認為身體上的生理反應決定了你的情緒、生理反應是因，情緒是果，例如：當你遇到老虎，生理反應有心跳加速，呼吸急促，手腳發抖，然後你才解讀這些現象為"害怕"，Cannon-Bard 兩位則認為有時候我們有一樣的生理反應，可是不一定只有一種情緒，例如：看到心上人，也可能心跳加速，呼吸急促，手腳發抖，因此認為情緒的產生應該是生理反應，同時加上由視丘直接產生的情緒反應，換句話說，情緒與生理反應是相生而來，而非因果。

### (3) 認知學理論

Schachter-Singer 則認為刺激引起生理反應，但是我們的大腦會參與評估，加添想法，才產生情緒反應。

由(1)到(3)的理論，我們彷彿看到人類的"腦進化"，生物學理論談的是我們最原始的(爬蟲類腦)情緒反應，生理學理論談的是中階的(哺乳類腦)情緒反應，認知學理論則進階到(人腦)高階思考反應。

### (4) 現代情緒理論

經由各種機能性神經影像學(functional MRI)的協助，醫學界同意：腦(前腦)是人類意識活動的指揮中心，管理著思考、感覺、情緒、動作、行為等等各種感覺功能，其中接受刺激，產生情緒的主要位置在杏仁核，屬邊緣系統的一部分，杏仁核受刺激後，一方面將訊息傳往大腦皮質以評估及產生想法，然後就有了情緒。但是另一方面，也會由杏仁核傳到下視丘(中腦)，再傳送荷爾蒙訊息到身體以產生生理的改變，如肌肉收縮，心跳加快等。這些生理的改變又回饋到大腦各個不同的感覺皮質區(在功能性核磁共振攝影掃描可以辨識出來)，再將訊息送到額葉，額葉再綜合這些生理反應來產生情緒，但是也有由上而下的途徑，由大腦皮質先分析，再將訊息下傳到情緒中心以生情緒反應的。

這些迴路來來回回、上上下下、交互影響，但是有時刺激過強，杏仁核就會迅速反應，大腦還來不及指揮，先遣部隊已然先斬後奏，所以才有"看到黑影就開槍"，"忍不住淚流"，"一巴掌打下去"，"一時衝動傷害別人"等情事發生。

但是人類的情緒絕不只是由這些神經、生理、認知等等操控而已，還要加上社會文化、宗教哲學、教育的影響，其實是相當複雜的。

### **情緒調節的意義**

依據上述的情緒理論，我們可以說人類處理情緒可分三方面：

- 1.情緒的調節--由前額葉進行理性(理性的腦)的約束(情緒約束)。
- 2.情緒的感受--由邊緣系統(情緒的腦)進行感受與判斷(情緒感受)。
- 3.基本情緒--由下視丘(本能的腦)進行本能反射(身體反應)。

在這個基本架構下，我們可以了解，所謂的情緒調節就是運用我們的理性腦去認知情緒，去調控情緒，然後面對情緒，妥善處理情緒、良好的情緒調節有多重要，我們只消看看有多少人因情緒失控而做出讓自己或身邊的人

痛苦的案例就能得到驗證，而情緒處理的好的人（俗稱高EQ），往往能設身處地為人著想，推己及人，能與人共同合作，有較高的自我價值感，我們都希望自己與下一代是這種人，因此情緒教育是十分必要的。

### 情緒始於何時？

關於情緒始於何時的論點頗多，有些人認為始於胎兒期，因此提倡胎教，若我們將焦點放在出生後，可確知的是，嬰兒在一個月內已經有一些基本情緒可確切的被識別，例如：挫折感與愉悅感，許多父母都發現新生兒"笑了"，是真的嗎？那有如天使般撫慰新手父母驚鴻一撇的淺笑，是真的嗎？有些研究顯示，越是早產的嬰兒，這種淺笑越多，所以看起來，新生兒的笑也許只是一種肌肉的不成熟牽動而已，但是，重點是，嬰兒將在非常短的時間內，將人類的基本情緒經歷完成，因此父母們應將你們的新生兒視為一個有情緒反應的個體，好好的與他們互動，隨時回應他們的情緒。

### 嬰兒的情緒發展里程

以下為嬰幼兒期的期緒發展里程，但正如前面所言，每個嬰兒都是獨一無二的，這種里程是給大家一個概念，提醒我們要更注意他們的發展。

#### 1 個月：

- 可以被安撫
- 需求滿足時會發出聲音
- 可以感受到照護者的部分情緒
- 自我安撫（吸吮）

※情緒種類：愉悅、挫折、驚奇。

#### 2 個月：

- 經常性微笑
- 發出愉悅的滿足聲
- 對新奇的事感興趣（成人的表情）
- 哭與挫折關聯性變大
- 發出聲音引起注意

※情緒種類：愉悅、挫折、驚奇、厭惡、傷心、感興趣。

#### 5 到 7 個月：

- 微笑及咯咯笑
- 表示對某些人的喜悅與不悅
- 對一些遊戲有興趣及表現出高興
- 驚訝感
- 聲調開始因情緒而不同
- 開始反映大人的情緒

※情緒種類以上再加：生氣，害怕，高興，難過，驚訝。

#### 8 到 12 個月：

- 生氣、發脾氣、大發脾氣、暴怒

分離焦慮  
有的開始有些幽默感  
黏住照護者，尋找安全感  
明顯表示喜悅  
開始想要引起注意  
※情緒種類以上再加：憤怒，焦慮，喜悅，幽默，情緒強度上升。

### 12 到 15 個月：

“暴怒”、“大發雷霆”都是常見的事  
分離焦慮更明顯  
挫折感加重  
有一點幽默感  
開始懂得分享  
“自主性”啟蒙

### 16 到 19 個月：

快樂、生氣、挫折等情緒更具針對性，更劇烈  
更具幽默感  
更會分享、拒絕  
對親近的人的喜愛更明顯  
開始表達“不”、“不”、“不”

### 20 到 24 個月：

開始用語言表達情緒  
對人、事的好惡更明顯  
自主性更強、挑戰尺度  
害羞與分享  
開始會關心同伴  
懂得遵守規則，贏得讚賞。

### 如何協助嬰幼兒情緒發展？

知道嬰幼兒情緒發展進程的好處是，家長可以經常提醒自己注意幼兒的情緒信號，好做一個嬰幼兒的“情緒信號觀察員”，觀察嬰幼兒情緒訊號，需要學習，因此知道發展里程是一個參考值，切勿一直忽略孩子的情緒訊號，未加回應，研究顯示，情緒未被好好回應的嬰兒，輕則發展有問題，重則致死，被忽略情緒反應的嬰兒難以發展出與他人的連結。

有幾個協助嬰幼兒情緒發展的原則可供家長參考：

#### 1. 注意情緒的信號，並好好回應：

不回應造成不信任，將失去興趣、沒有自信、沒有安全感。

#### 2. 加強正向情緒訊號（最大化興趣、愉悅、驚奇）：

如果嬰幼兒表現正向情緒時，家長應把握機會，增強其存在的時間。舉

例來說，當他們對某個物件感興趣，則應與之互動，加強好奇心，使他們感受到自己的興趣被重視，且產生愉悅感。

### **3.最小化負面情緒（挫折、生氣、傷心）：**

當負面情緒產生時，家長宜思考如何降低其發生。例如：嬰幼兒也會因環境過度吵鬧或過度安靜而感到挫折。換句話說，刺激過度或刺激不足均可能與負面情緒相關，所以當負面情緒發生時，家長可以認可其情緒，同時將發生的狀態最小化。

### **4.使用語言溝通情緒表達（你生氣了呀？很高興對不對？）：**

即使是小嬰兒，也最好以語言協助表達，即使他們聽不懂，也會從姿態與聲調中獲取訊息。這種協助乃是為了將來可以幫助他們辨識自己的情緒做準備。