

負負得正(下)

黃錦翔

「盈力僱員服務顧問」高級培訓顧問，擁有逾 10 年培訓經驗，擅於主講管理、上班族溝通及客戶服務等主題，並常為多間企業提供人事管理的顧問意見。

計劃網址：

<http://www.hkvep.vtc.edu.hk>

「抗疫戰」打了 5 個多月，這段時期打工仔對疫情、對工作，必會出現過擔心、驚慌或者迷惘的時刻，負面情緒也許比正面情緒出現得還多。

上次提及負面情緒其實有正面作用，更可能引領我們抗疫成功。「心情低落」這種負面感受會令我們動力下降、熱情度減低，尤其看完一些疫情新聞後，情緒變「down」，提不起勁。



「無 Mood」都有正面作用

在古時，這種原始情緒能阻礙我們祖先外出的意欲，因為狀態不佳、反應慢這些「心情低落」的特徵來襲，出門捕獵隨時會遇上意外而斷送性命。現在疫情下，我們做甚麼都「無 Mood」（work from home 的打工仔想必更認同），從正面角度看，這可讓我們多居家少外出，以免接觸病毒及陷入其他危機。

如此看來，負面情緒是我們的腦袋因應外來環境變化而給予的警號，有保護性命安全的正面作用。假如你在這段抗疫時期，完全沒有出現恐懼、擔心、心情低落，那真是不合理的樂觀！甚或有人還可以經常保持情緒高漲與雀躍，想必也保持高頻率的出門與聚會，這情況反而令人值得憂心。

抗疫靠負面情緒

不少學者認為，從生存角度來說，負面情緒比正面情緒扮演更關鍵的角色。但「針無兩頭利」，負面情緒經常出現會消耗身體能量，讓人疲累，因此負面情緒亦需要好好管理。

除了通勤外出，打工族許多消遣活動也因疫情停頓。因此，抗疫期在家應該尋找一些能令你情緒放鬆的活動。除了煲劇、打機、烹飪外，不妨在家做瑜伽、舉啞鈴等簡單個人運動；我們也可以把抗疫期當作一個 break，回想及重拾之前因忙碌而未完成之事，好像看看 N 年前在書展購買但還未看過的小說，執拾你那些小學時的相片，布置一下家居令自己開心點；也可趁疫情向久未聯絡的朋友發短訊問候，用視訊軟件代替見面。定期輕鬆活動，可中和負面情緒引發的不安。

負面情緒是有用的抗疫機制，但假若負面情緒過分強烈、時間過長，久久揮之不去的話，很可能危害精神健康，導致焦慮症、強迫症、抑鬱症等情緒病，那就必須正視問題，向專家求助。

面對漫長「抗疫戰」，我們要認識、擁抱負面情緒，同時亦切勿讓負面情緒變成情緒問題。FR