

情緒管理大師

情緒控管影響一生

主編 郭瑞增

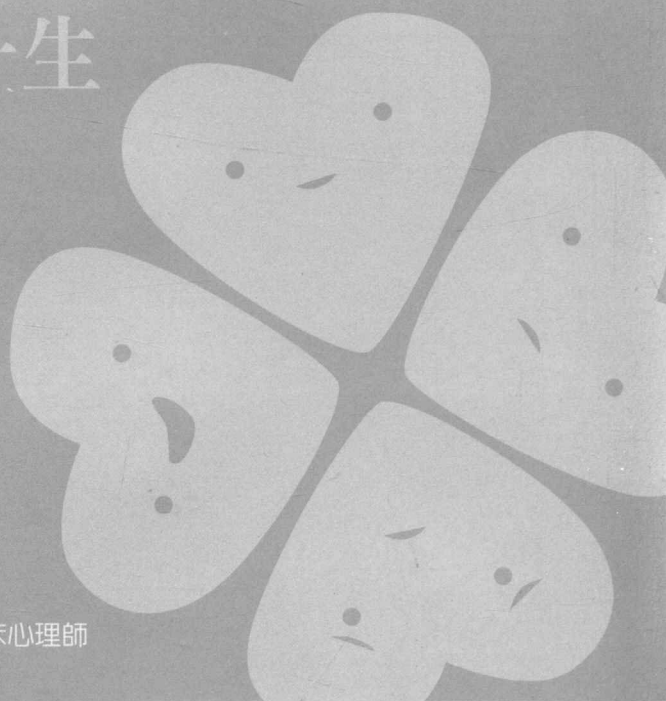
校訂 林俊宏 臺北市立聯合醫院松德院區臨床心理師



合記圖書出版社發行

情緒管理大師

情緒控管影響一生



主編 郭瑞增

校訂 林俊宏 臺北市立聯合醫院松德院區臨床心理師



合記圖書出版社發行

國家圖書館出版品預行編目資料

情緒管理大師：情緒控管影響一生 / 郭瑞增主編。

— 初版.— 臺北市：合記，2010.04

面：公分

ISBN 978-986-126-673-2(平裝)

1. 情緒 2. 情緒管理

176.5

99004695

情緒管理大師—情緒控管影響一生

編 著 郭瑞增

校 訂 林俊宏

助理編輯 林謹瓊

創 辦 人 吳富章

發 行 人 吳貴宗

發 行 所 合記圖書出版社

登 記 證 局版臺業字第0698號

社 址 台北市內湖區(114)安康路322-2號

電 話 (02)27940168

傳 真 (02)27924702

網 址 www.hochi.com.tw

80磅 特級模造紙 40版

西元 2010 年 4 月 10 日 初版一刷

本書原出版者為天津科學技術出版社，

經授權由台灣合記圖書出版社在台、港、澳地區出版發行

版權所有・翻印必究

總經銷 合記書局

郵政劃撥帳號 19197512

戶名 合記書局有限公司

北醫店 電話 (02)27239404

臺北市信義區(110)吳興街249號

臺大店 電話 (02)23651544 (02)23671444

臺北市中正區(100)羅斯福路四段12巷7號

榮總店 電話 (02)28265375

臺北市北投區(112)石牌路二段120號

臺中店 電話 (04)22030795 (04)22032317

臺中市北區(404)育德路24號

高雄店 電話 (07)3226177

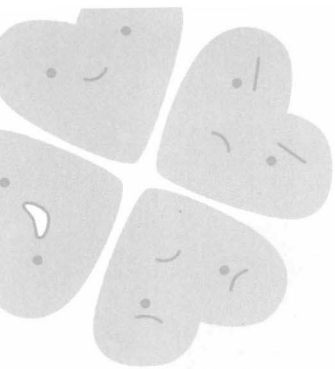
高雄市三民區(807)北平一街 1 號

花蓮店 電話 (03)8463459

花蓮市(970)中山路632號

成大店 電話 (06)2095735

台南市北區(704)勝利路272號



校訂者序

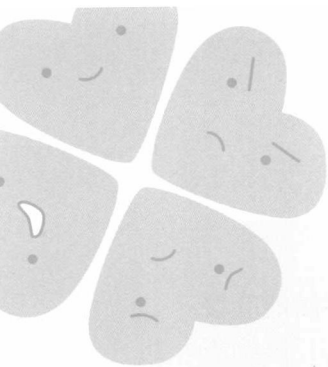
在一個國際身心醫學研討會上，受合記圖書出版社編輯鄭小姐邀約下，參與本書校訂工作。本書是先進郭瑞增先生所主編，為將本書介紹給國人認識，因而修訂書中相關用語使之本土化，以符合國人閱讀習慣。

這是一本相當適合一般民眾和心理衛生工作專業人士的讀物，書中不討論艱澀深奧的心理學理論，而是以淺顯易懂的文章，將情緒各個面向作鉅細靡遺的說明，並以相當豐富的例子深入淺出介紹情緒。本書共分十二個章節，內容涵蓋情緒的辨識、情緒所影響的層面、覺察及培養好情緒的方法和**控制情緒的技巧**等，最後一個章節還附上多種情緒檢測工具。

情緒是人類非常自然的反應狀態，讓人歡喜也讓人憂，由於情緒是非常主觀的經驗，因此人與人之間的情緒表現有很大的差異性，藉由本書的指引，相信可以有效提升自己情緒的控制能力，期待各位讀者能夠在閱讀完本書後都成為自己情緒的掌控者。

臺北市立聯合醫院松德院區（原臺北市立療養院）臨床心理師

林俊宏



前 言

生活中，人人都可能遇到不如意的事情，有的人會為此大發雷霆，但事情並不會因你的憤怒而得到解決，反而會變得更糟，而有的人則是處變不驚，可以很好地掌控自己的情緒，而這些人往往會立於不敗之地。

情緒是天使與魔鬼的綜合化身，管理得好，我們的事業與生活就會錦上添花；管理得差，我們的事業與生活就會瀕臨險境。

生活中，情緒會用它天使般的翅膀撫慰人們的生活。一抹淡淡的笑容，你已經如沐春風；一句小小的誇獎，你已經欣喜若狂；一個小小的鼓勵，你已經信心百倍……

但情緒也會不斷用它魔鬼般的觸角干涉人們的幸福，讓人們無法按捺自己。可能只是為了一點小事，你就大發雷霆；可能只是遭受了一點挫折，你就猶豫不前；可能只是遇到了一點危險，你就恐懼不安……

人們無時無刻都受到情緒的影響，若能恰當地處理與調適自己或是別人的情緒，那麼你會享受到更多的快樂。反之，情緒將會吞噬我們的靈魂，成為我們生活與交際的負擔。

人應該學會控制自己的消極情緒，調適自己的積極情緒，這樣才能對工作充滿熱情、對生活充滿自信，做事有效率並可以透過自己的智慧取得一個又一個成功。此外，在學習掌控自己的同時，也應學會調適他人的情緒。能調適他人情緒的人往往會在輕鬆中完成交際，在快樂中創造和諧。

爲了更能適應社會的發展，讓自己走上成功的捷徑，你必須學會控制及調適自己與他人的情緒，理智地處理你所面臨的困難，只有這樣你才能把命運掌握在自己手中。反之，你將一事無成。

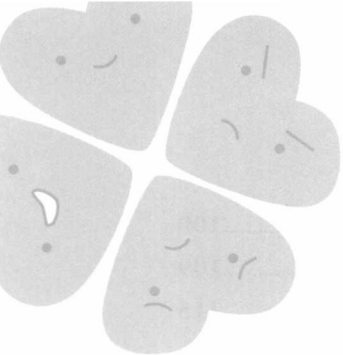
情緒就像一匹野馬，如果掌握了它的習性，你就可以駕馭它，成為你的得力助手；如果你不能了解它，你只能被它重重地摔在地上。

你的人生猶如一輛高速奔馳的列車，情緒正是它的駕駛艙，不僅能間接給它輸送動力，也能決定它的前進方向。一個人事業的成功需要有正確的思想指引，而真正的精神力量來自積極的情緒之中。

如果你學會了認識與激勵自己，學會了控制自己的情緒，學會了調適別人的情緒，你將不再是一個任消極情緒擺佈的弱者，你可以心平氣和地面對一切，也可以輕鬆自如地駕馭它們。

掌控了情緒，你就掌握了自己的命運；掌控了情緒，你就走上了修身養性的健康之路；掌控了情緒，你就已經選擇了一條成功的捷徑！

本書由郭瑞增主編，劉富強、李敏和姚會民參力編寫和審校等工作。



目 錄

第一章 掀開情緒的神秘面紗

鬧情緒——讓你歡喜讓你憂.....	2
看情緒——見葉落而知歲暮.....	6
分析情緒——萬般皆從心中來.....	13

第二章 情緒伴你一生

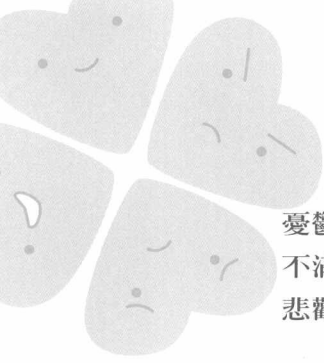
情緒影響我們的成長.....	17
情緒影響我們的生活.....	20
情緒影響我們的幸福.....	23
情緒影響我們的命運.....	27
情緒影響我們的成功.....	33
情緒是會傳染的.....	37

第三章 情緒讓生活更美好

控制情緒——他好、我也好.....	42
擁有好情緒——把精彩留給自己.....	46

第四章 留心身邊的壞情緒

憤怒——破壞和諧的大敵.....	51
焦慮——健康生活的終結者.....	59
孤獨——凍結快樂的冰霜.....	66
恐懼——禁錮心靈的枷鎖.....	72
嫉妒——摧毀幸福的惡魔.....	78
緊張——束縛交際的繩索.....	87
自卑——埋葬自信的深坑.....	94



憂鬱——一種慢性自殺	100
不滿——成功路上的陷阱	109
悲觀——壞心情的催化劑	115

第五章 讓好情緒影響自己

愛——讓春風吹暖人間	125
感恩——讓世界充滿愛	133
寬恕——退一步海闊天空	140
熱情——融化冷漠的冰霜	150
自信——播撒希望的種子	156
快樂——讓生活充滿陽光	168

第六章 了解自我情緒——揭開自己心頭的秘密

認清自我困難重重	178
正確認識自己	180
別人眼中的我	182
最好的鏡子是你自己	184
男人的「經期」——情緒周期	186

第七章 調適自我情緒——讓積極取代消極

心理暗示——想什麼就是什麼	189
工作情緒的調適——好情緒讓工作更順利	195
戀愛情緒的調適——好情緒讓愛情更美滿	207
親子情緒調適——好情緒讓孩子更出色	219

第八章 識別他人情緒——於細微中覺察他人內心

靜靜傾聽每個人的聲音——聽懂他人的內心情緒	230
關注每一個眼神——猜測他人的慾望感情	232
覺察每一細微表情——判斷他人的心靈陰晴	234
其實我明白你的心——掌握員工的情緒動態	236

第九章 調適他人情緒——從細微之處牽動他人的心

懂得讚美.....	239
學會微笑.....	246
委婉溝通.....	252
幽默處世.....	257

第十章 職場情緒管理——管理員工不花錢

讚美激勵法.....	263
榮譽激勵法.....	264
興趣激勵法.....	265
尊重激勵法.....	267
激將激勵法.....	269

第十一章 情緒的食物調適——吃出好情緒

好心情離不開它.....	272
教你吃掉壞情緒.....	273
健康飲食精神爽.....	275

第十二章 測測你自己

1 測測你的情緒類型.....	278
2 測測你的情緒穩定度.....	283
3 測測識別自我情緒的能力.....	286
4 測測你控制自己情緒的能力.....	287
5 測測自我調適情緒的能力.....	289
6 測測調適他人情緒的能力.....	290
7 測測運用自身情緒的能力.....	291
8 測測運用他人情緒的能力.....	292
9 艾森克情緒穩定性測驗.....	293



1

掀開情緒的 神秘面紗

或許你已經注意到，自己開始變得多愁善感起來。常常會為一件很小的事情傷心，也常會因別人一句微不足道的讚美而感動不已。時而愁容滿面、時而開懷大笑，在情緒的強烈衝擊下，感受它帶給我們的歡樂與憂鬱。

此刻，你更應該試著去了解它……



鬧情緒—— 讓你歡喜讓你憂

情緒，
人們往往感覺不到它的存在，
但如果你不懂得控制它，
它就會影響你的生活。

焦躁式的情緒

人人都有過焦躁的心理，有時候也許只是一個念頭，但一念之後，有的人知道自己該做什麼，而有的人卻迷失了自己，這便出現了焦躁式的情緒。

從前有一個人，他常常因小事而焦躁不安，並因此向別人大發脾氣，所以得罪了不少人。為了徹底改正自己的缺陷，他決定好好修行，於是花許多錢蓋了一座廟，並命名為「百忍寺」。

為了顯示自己修行的誠心，他每天都站在廟門口，向前來參拜的香客一一說明自己改過向善的心意。香客們聽了他的說明，都十分欽佩他的用心良苦，也紛紛稱讚他改變自己的決心。

這一天，他仍然在向香客解釋他建造百忍寺的意義時，佛陀向修行者詢問牌匾上到底寫了什麼。

修行者回答佛陀說：「牌匾上寫的三個字是百忍寺。」

佛陀沒聽清楚，於是又問了一次。

這次，修行者的口氣開始有些不耐煩：「上面寫的是百忍寺。」

等到佛陀問第三次時，修行者已經按捺不住自己焦躁的情緒，很生氣地回答：「你是聾子嗎？跟你說上面寫的是百忍寺，你難道聽不懂嗎？」

佛陀聽了，笑著說：「你才不過說了三遍就忍受不住了，還建什麼百忍寺呢？」

可見焦躁不安是此人很難改變的障礙情緒，在現實生活中焦躁也是最常見的一種情緒問題。

焦躁即焦慮、煩躁；因著急而躁動不安。

焦慮是由於欲望受到壓抑而出現神經衰弱症的症狀，它是引起煩躁情緒的導火線。擁有焦慮心理的人通常過於認真、一絲不苟，常杞人憂天，無論做什麼事，不做到底誓不罷休，對一點小事往往心存芥蒂、耿耿於懷。這種人的人際關係不佳，往往容易受他人的言行刺激，容易自我封閉或容易暴怒，出現受情緒影響的情況。因此，在日常生活中經常承受著精神疲勞之苦。

躁動不安則是焦慮情緒嚴重化的後果，躁動往往會引發盲目和冒險性的衝動。情緒取代理智，行動前缺乏思考，只要能發洩，自己便不顧一切地去做，儘管是違法亂紀的事情。這種躁動的病態心理也是造成當前犯罪、違紀事件的一個重要原因。可見，焦躁式的情緒是有百害而無一利的，不僅使自己輕狂、盲目，而且會引發一系列的身心危機，如頭痛、頭昏、目眩，感覺嗓子噎住、呼吸困難。小小的刺激便會心跳加快，注意力不容易集中、常常心煩意亂、毫無頭緒。永毋寧日，夜不安寢，把心機浪費在無謂的事情上。

情緒不是隨便「鬧」的。如今讓人焦躁的事太多了，如果逢事便「鬧」，那什麼時候才能「鬧」夠呢？正所謂「安禪何必須山水，滅卻心頭火自涼。」

撒嬌式的情緒

誰都一眼看得穿，但又甘心被俘虜，這是撒嬌者最盲目的地方。撒嬌其實是一種最細膩曖昧和複雜的心理權術遊戲；撒嬌式的情緒也正是一種無傷大雅的心理舒緩劑。

小張和小李是一對新婚夫婦，美滿的蜜月後，他們走入了正常的家庭生活軌道，但此時仍不乏浪漫情調，兩個人也時常打情罵俏。

「晚上你去洗碗吧。」作為妻子的小李匆匆忙忙地告訴小張便撲到電視機前，因為她想去看她最喜歡看的韓劇。

「我今天頭好痛啊，還是你去吧，老婆！」小張臉上掛滿笑容。

小李坐著一動也不動，只是從沙發那邊伸出貼著OK繃的手指頭，「昨天為你做飯的時候不小心切到手，現在還在痛呢，你忍心讓我去洗碗嗎？」

一句「為你弄傷的手還在痛」，再加上一副可憐兮兮的樣子，還有略顯生氣的情緒，小張再也無法拒絕了，他趕忙向廚房走去。



很顯然，小張和小李兩人是在互相撒嬌，並夾雜了撒嬌式的情緒。假裝生氣、虛擬的痛苦是他們情緒的主要表現。如此的情緒可以很有效地緩和尷尬的氣氛，並略帶浪漫情調地處理好兩人之間的關係。

撒嬌的確是處理戀人或是夫妻間小矛盾最有效的武器。徐志摩有句撒嬌經典台詞：「別擰我，疼。」不要看不起這類肉麻的言語，在情侶間卻是越肉麻越受用，越老土越催情。想挽回頹勢又不想太失面子的求和方法就是撒嬌，一句「我病了，我痛」，就能勾起對方的關懷、挽回破裂的關係，如果再稍微撒嬌一下，對方便再也無法招架，乖乖地低頭忍罪。

現實生活中大家時常看到女性撒嬌地鬧情緒，但男性用這招挽回女方的心，絕對不弱於女性。只要男人稍顯弱勢，女人的母性便會啟動。一聲柔性的呼喚，不論男女都會投降。

所以，情緒並不全是不好的，只要找對場合、找準對象、找好時機，撒嬌式的情緒會為生活增添一些情趣。但如果掌握不好分寸，那就會出問題。

有時候，男朋友會帶女伴出席一些公司內相關活動的場合，例如慶祝晚會或飯局等，在這些地方所碰到的主要是和男朋友有公事關係的人，例如上司或生意伙伴等。

此刻，男朋友需要的是一個能出得大場面的女伴，而不是一個不懂事的女朋友。試想，當男朋友和上司談話時，女伴突然走過來，抱住他撒嬌，或者是因為男朋友不陪自己而鬧情緒，相信沒有一個男人會覺得這樣的撒嬌可愛，可見在這種場合，撒嬌只會令人覺得你不識大體，要撒嬌就留到家中吧。

一般情況，公共場合不適宜撒嬌，但並不代表在二人世界中可以無時無刻地大撒特撒，有時候亦要懂得看對方臉色。當一個人心情不好時，脾氣會比較暴躁，明明是一些簡單的事，他們也會有很大反應，普通一句話亦能掀動他們的怒意。看似很可愛的舉動也會讓對方心煩氣躁，當然這時鬧情緒不會取得預想的效果。

憤怒式的情緒

憤怒雖只是一種情緒，但它卻有巨大的破壞力。當憤怒的情緒爆發，受傷的不會只有一個人，就像火山爆發，不但破壞了周圍的環境，更毀滅了火山本身。

在一列飛快行駛的列車上，一位商人將一大筆小費送給一名服務人員，希望他第二天早上6點到達米倫站時叫醒他，因為商人有一個很重要的會要準時在那裡參加，他擔心自己不能按時起床。

「沒問題，一定照辦，先生！」服務員爽快地回答，「請您放心！」

可是到了第二天上午10點多，商人才迷迷糊糊地醒來，發現列車仍然飛快地行駛中，只是離米倫站越來越遠了，目前至少已有二百英哩。商人氣急敗壞地找到服務員大發脾氣，把他的髒話毫無保留地罵了出來，甚至用上了他未曾用過的粗話，然後怒氣沖沖地在下一站下了火車。

「那簡直是我看到過的最粗野、最瘋狂的人。」列車長碰巧目睹了這場風波，冒著冷汗說道。

「如果你認為他是最瘋狂的，你該去看看早上6點被我叫醒的另一名乘客，他簡直想要了我的命！」服務員說。

雖然這只是一個冷笑話，但從中我們也可以讀出很多道理。憤怒式的鬧情緒是最常見的情緒表現形式。通常來說，在生活和中工作中，人的需求得不到滿足、遭受失敗、遇到不公、自己的見解或者意見不被重視、受到限制和反對、無端被人侮辱、歧視等都會引發憤怒的情緒，此種情緒的爆發便正是我們說的憤怒式的鬧情緒。

憤怒是一種情緒，來自於外在刺激與自我認知之間的矛盾，不可能憑空消失。消除這種情緒不能靠壓抑，也不能光靠發洩，一般來說，憤怒情緒的發洩途徑正是鬧情緒，它像暴風驟雨一樣襲來，對周圍的人進行言語和精神上的「摧殘」，對周圍的事物進行破壞性的攻擊和摔打。可見憤怒地鬧情緒影響極壞，就像火山爆發，不僅破壞了周圍的環境，也毀滅了自己。

憤怒式情緒的破壞力顯而易見，釋迦牟尼曾經這樣概括：

當一個人生氣時，會有七件事情降臨在他的身上。

1. 即使刻意裝飾，依然醜陋不堪。
2. 雖然睡在柔軟舒適的床上，依然疼痛纏身。
3. 誤把善意作惡意，錯把壞人當好人，做事魯莽不聽勸告，導致痛苦與傷害。
4. 失去辛苦賺來的錢，甚至誤觸法網。
5. 失去勤勉工作所得來的聲望。
6. 親友形同陌路，不再與你為伍。
7. 死後將轉世投胎到畜生道，因為一個任怒氣駕馭自己的人，身心及言語皆表現得不健全，從而造成令人惋惜的結果。

所以，憤怒的情緒還是少發為妙，如果在日常生活中，我們可以及時克制自己的憤怒，並且從憤怒情緒中走出來，少鬧情緒、少發脾氣，那麼，這個世界將會更加和平。



看情緒—— 見葉落而知歲暮

《淮南子·說山訓》中道：「見一葉落而知歲之將暮，目睹瓶中之冰而知天下之寒。」可見，人們經常透過表象來認識事物本質，對情緒而言，我們亦可以以近論遠。

從表情看情緒——表情是暴露情緒的鏡子

表情是心靈的一面鏡子，每個人的臉部表情都可以表現其內心世界的喜、怒、哀、樂，通過觀察人的表情變化可以窺探其心理變化。如果說眼睛是靈魂之窗，那麼臉部表情便可以稱作是心靈的外衣。臉部表情是豐富多彩的，我們不妨先來做一個遊戲。

請拿出一張紙和一支筆，然後閉上眼睛思考：如果快樂，我們的臉上會有如何的變化；反之，如果不愉快，我們的臉上又是如何表現的呢？

思考過後，請把自己的想法用簡單的形式勾勒出來。

相信很多朋友會這樣形容一個人的快樂：

1. 嘴角微微地向上翹起。
2. 眼睛眯成一條縫，眼角魚尾紋增多。
3. 眉部肌肉很平緩。
4. 有的人還會在微笑時展露迷人的酒窩。

而不愉快的表情大家通常會這樣來形容：

1. 嘴角下垂。
2. 臉部下拉，嘴唇緊緊地閉著。
3. 雙眉緊鎖，皺成「八」字。
4. 甚至有的人臉上還會點綴幾滴淚水。

很顯然，人們對自己的臉部表情都很了解，但在了解自己的同時也希望大家能從別人的表情中獲悉他人的心理。

眼睛是靈魂之窗，一個人的內心世界最容易從眼睛流露出來。當對方認真與你交流時，他的目光一定不停地注視著你的目光。一旦對方顯出疲倦的樣子，兩眼不時看其他東西，此時就顯示出對方已無意再聽你說下去。

眉毛的變化往往和額頭聯繫在一起。當對方贊同你的觀點時會舒展雙眉、額部肌肉上提；對方眉頭突然緊皺，表示對你的觀點感到驚訝或否定。若對方一直眉頭深鎖，那表明他已經很不耐煩了。

鼻子的動作很少，但代表的意義卻很明顯。厭惡時聳起鼻子，輕蔑時嗤之以鼻，憤怒時鼻子張大，緊張時鼻腔收縮、屏息斂氣。若對方一直用鼻子吹氣，則說明他一定有什麼不順心的事情。

嘴不僅擔負著說話、交流的使命，更可以透過某些不經意的口形來表達主人的內心情緒。傷心時嘴角下撇，歡愉時嘴角會提升，委屈時嘴巴撅起，驚訝時會張口結舌，忍耐痛苦時常常是緊咬下唇或緊閉嘴唇。

此外，觀察人的情緒，還有一個小技巧，那便是看對方的左臉。

人的喜怒哀樂，通常是透過臉部肌肉的活動來表達的。但人的兩側臉頰的變化並非是對稱的，在表達情緒時，人的表情一般是先從左臉開始的。美國學者沃爾夫在對人的臉部表情作了深入的研究後，驚奇地發現在表達情緒時，人的左臉要比右臉變化得快並且強烈。

針對沃爾夫的結論，美國賓州大學的心理學家也做了類似的實驗。他們挑選了86個不同性格的人，在經過多種測試之後得出了相同的結果；人的臉部表情左右並不對稱，臉部表情變化通常先由左臉開始，這是因為左臉是由大腦右半球直接控制的。而大腦右半球通常和外界有著直接的聯繫，可以不透過言語作為媒介而直接在臉部表現出來。言語的表達則是由大腦左半球控制的，所以，注意觀察人的左臉會更快地得到對方的情緒訊息，從而更早作出判斷和思考對策以爭取更寶貴的時間。

人的情緒很容易透過表情展現出來，所以認真留意他人的表情是掌握他人情緒的捷徑。

從聲音看情緒——透過聲音破解情緒密碼

我們通常用言語進行交流，以及表達自己的感情，但即使我們極力地偽裝，別人也能透過聲音破解我們的情緒密碼。



1915年美國科羅拉多州的居民把洛克菲勒家族視為大財閥，十分嫉恨他們。洛克菲勒工廠的工人嚴詞提出加薪要求，並發動暴動幾乎毀壞了整個工廠。

而洛克菲勒在雙方僵持中，進行了多方的協調，最重要的是靠他出色的演講便讓眾多的工人得到安撫。

一次演講能有這麼大的作用嗎？事實告訴我們：誠懇的態度與溫和的聲音是打動工人的制勝法寶。下面我們以洛克菲勒演講詞的開頭部分來說明聲音對情緒的傳遞作用。

「我們能夠在這個場合和各位見面，感到非常的榮幸。這期間，我曾訪問過各位的家庭，我們應該不再陌生了。讓我們彼此問安，因為我們榮辱與共、休戚相關。（聲音柔和、態度謙遜使工人們安靜下來）

今天我能夠站在這裡和各位談話，可以說是各位的善意恩賜。（聲音溫和、誠懇，語速適當，令人信服）

今天將是我這一生中最值得紀念的日子，我能有機會和本公司各單位的代表見面，真是我莫大的榮幸。我相信這一次會談，將會永遠銘刻在我的心中。如果這次會談在兩個星期前舉行，那麼可能除了少數人之外，其餘的我都不認識。但上個星期我到了南區工作場地去訪問，除了有事不在的人之外，我和大部分員工作了單獨談話；我又訪問了各位的家庭，和各位的家人見面。我強調，我們不是陌生人，而是朋友。因此，我想以朋友的立場，和各位談談我們之間的利害關係。

聽說這次會議是由公司的幹部和工人代表們決定召開的。我既不是幹部，也不是工人，能參加這次會議，就是各位善意的賜予了。（會場裡的所有人已經重新確定了自己的立場，現在他們可以靜靜地聆聽這友善的聲音了）我雖然不是幹部或工人，但身為股東和幹部代表的我，自認為和諸位有密不可分的关系。

（以下略）……」

洛克菲勒在演講中運用了「我非常榮幸」、「我們彼此問安」、「我們榮辱與共」、「休戚相關」等詞句。透過聲音傳遞感情，將員工深深地打動了。

可見，聲音是我們生活非常普遍的溝通工具，我們在發出聲音的同時會摻入自己的感情，向世界表達自己的情緒與感受。所以，我們可以聽到慷慨激昂、委婉動聽；也能感覺到悲憤與痛苦。聲音就這樣承載了我們的心情，或是傳遞給別人，或是靜靜地消逝。