

## 別讓情緒控制你-解開眉頭的鎖。 情緒的調適。

每個人都有七情六慾，喜怒哀樂人之常情，無可非議，遇到不如意的事，都難免要發點脾氣、情緒按捺不住洶洶地罵上門。如果不知道適當地控制自己的感情，在暴怒之下，容易做出傻事、蠢事，過後連自己都後悔。人有七情六慾，對情感的反應都足以影響人的精神活動及神經內分泌之反映，而七情即是喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情志變化，七情常常通過表情、聲音、行爲表現出來。高興時滿面笑容，悲哀時愁眉苦臉、無精打彩，憂思時焦眉蹙額、陰沉著臉、愁腸滿肚、情緒低沉，可見七情能改變人的容顏，喜樂無常悲哀太過，久則造成臟腑功能性紊亂，氣血失和，使人容貌早衰，再漂亮的人也會黯然失色。

『黃帝內經』指出；喜樂太過則傷『心』、心傷『神』、憤怒太過則傷『肝』、肝傷『魂』、憂思太過則傷『脾』、脾傷『意』、悲哀太過則傷『肺』、肺傷『魄』、恐驚太過則傷『腎』、腎傷『志』、及『精』。五臟受損神、魂、意、魄等意識思維活動障礙則導致心身疾病、情志致病。故顏色現於外者，儼然藹美，係乎於七情的協調控制。