

## 人非草木 4D 楊煒琳

人，有別於其他生物，思想複雜，感情亦相當豐富。隨着年齡的齒輪轉動，人情仿佛變得生鏽了，更喜歡在負面思想裡轉牛角尖。不知為何，我覺得愈長大，就愈容易沉溺於情緒的低谷中。

不快樂並不等於憂鬱，也許只是情緒的低落而已。可是，如果選擇扭曲正確的想法，就會被沮喪纏繞着，這種感覺凝固了似的，與身體融合為一，不斷磨蝕自己，使身體負荷加重。最後崩潰，身體被撕裂成碎片，即使拾回仍難以復原。

有時候，情緒就如一顆計時炸彈，一旦炸開，傷到自己，殃及旁人。喜怒哀樂的變化乃人之常情。心情若果不爽的話，對身邊的人隨便一個呼喝，無辜的他或她就中伏。心情處於低谷的話，縱使身邊的人用什麼方法撬開你的嘴巴，你也寧願當個沉默不語的人，連敷衍的回覆也不作。看起來就像洩了氣的皮球，毫無生氣。

有的人爆發情緒的主因是日積月累形成的，當大腦的控制當機了，你一個不留神，不知從哪裡湧入大量懊惱煩人的情緒，又把自己困於一個走投無路的環境中。

有一陣子，我把自己困在一個難以自拔的境況中。可笑的是，沒有一蹶不振的打擊，沒有任何令我欲哭無淚的消息，可我就是疲倦乏力、渾渾噩噩地渡過那段日子。陌生得可怕，失去了活力，如一隻漫無目的地遊走的怪物。那段聞風喪膽的日子最終捱過了。

人非草木，孰能無情。人就是容易被觸動情緒。要學會了解和處理自己的情緒，也要努力學習忘記過去難過傷心的事，對憤憤不平的事釋懷，別讓情緒牽引你盲衝直撞，使你變得傷痕累累。