dōTERRA®

芳香调理
与 情 绪 功 效

单元 1 情绪与生活品质

单元 2 使用精油的情绪功效

单元 3 芳香调理原理和情绪功效

单元 4 如何以精油管理情绪

1 单元 情绪与生活品质

不论我们的年纪、生活方式或居住地有何不同，可以肯定的是，所有的人类每天都会经历情绪的变化。情绪是身为人不可避免的一部分，它对我们的快乐、健康与幸福有着深远的影响。虽然情绪难以捉摸，但我们可以将它看作是一种因人而异且复杂的作用。

因为所有的人都有独特的性格以及独一无二的经历，因此会产生情绪的状况也都不同。我们每个人都有回应和处理情绪不同的方法，此外，表达情绪的方式也会有些微的差异。

情绪会以不同的方式影响我们的生活品质，我们也知道它们会形塑各式各样的动机，如此也就会塑造我们的行为与思考模式。情绪反应也会对生活品质带来负面或正面的影响，这都取决于我们如何因为自身的个性和经验去面对自己的情绪。虽然每个人的情绪感受不同，却不清楚自己的情绪来源会对生活品质带来严重的后果，因为它们会影响我们的身心健康。反之，拥有正面的情绪和以健康的方式面对负面的情绪则能拥有更好的生活品质。不论我们选择处理自己的情绪或者任由情绪摆布，都无法全然避免情绪的发生。

情绪科学

数十年来，科学家们不断地研究人类的情绪，因为它们的奥秘以及在日常生活中的重要性，大部分的科学家皆认同情绪是一种受到多样机制与刺激物而启动的复杂又多成因的反应，这正说明了为什么情绪如此复杂且奥妙。因为它们是多因子的反应，也就是说有许多因素会造成情绪的发生。此外，情绪很复杂是因为有许多方法或者刺激会促成它们的生成。

简而言之，情绪就是你对周围环境的反应。这个“环境”包括所在地、周围的人、你进行的任何活动还有其他各式各样（可控与不可控）的因素。你的大脑会处理这些因素，继而决定以什么样的情绪来面对。这些反应通常会伴随一些行为且取决于你之前的经验与生存本能。

如前所述，情绪与反应因人而异，因为我们都有不同的个性与经历。一个人的性格与经验会影响如何接收刺激与面对环境。这正是为何我们每一个人都有独特的反应以及面对情绪的方式，不同的人会以截然不同的方法接收同样的刺激。

虽然情绪相当多种、每个人的反应也很多样，我们还是可以将情绪大致归类为两种：正面与负面。如前所述，正面情绪可以提升我们的幸福感和生活品质，负面情绪则会对身体带来极大的伤害，没有好好处理时，身心皆受影响。

情绪的科学定义：由各种机制与刺激物造成之复杂且多因子的反应
多因子：由多种因素和原因造成
机　制：设定、手段或方法
刺激物：某种会刺激或带来刺激作用或产生反应的物质

负面情绪

我们每天都会经历的情绪一般可分为正面或负面情绪。正面的情绪能提振心情且多半能刺激这些保持正面情绪的反应与行为，负面情绪也可以促成提振心情的举动，但是如果这些负面情绪一直未善加处理，会对整体健康尤其是心理健康产生严重的影响。如前所述，负面情绪会影响我们的生活品质，甚至改变我们身体的感受与机能。

面对负面情绪

为了避免让负面情绪降低生活品质，建立一个健康面对负面情绪的方法非常重要。由于每个人都有不同的情绪，面对这些情绪的方法自然也是取决于性格、喜好和其他因素。例如：有些人觉得身体锻炼或运动是解决负面情绪非常有效的方式，其他人可能倾向安静的省思或静坐。有许多方式（或者这些方式的搭配使用）都能帮助个人面对负面的情绪。

处理负面情绪很重要的一个部分在于找到适合自己的方法。试着利用自己的嗜好或者消遣、和信任的朋友或向所爱之人倾诉、冥想或只是静坐寻求放松亦可。找到一个自己喜欢的活动能帮助你处理任何负面的感受，是处理情绪非常健康的环节之一。

利用芳香调理处理负面情绪

除了建立处理负面情绪的健康习惯外，也可以试着在这些方法中搭配精油的使用。虽然解决负面情绪的方法各有不同，但是有许多的精油都可以提振心情并促进正面的情绪。由于每个人都不一样，依照独特的芳香化合物特性挑选一系列专属于自己的精油，对舒缓、放松或提振心情是很有帮助的。一旦了解如何使用精油管理自己的情绪，你会发现它们将能成为日常生活中击退负面情绪的惯用方法。

单元 2 使用精油的情绪功效

自古人们就开始利用精油来改变情绪，至今，精油在管理情绪与提振心情上仍旧非常有效。不了解精油和芳香调理丰富历史的人可能以为使用精油提振情绪（还有其他目的）只是短暂的新风潮。不过芳香调理受欢迎的程度不断扩大，因为精油从古时候便持续被证明能有效地管理情绪。除了芳香调理的历史证据之外，更多近期的研究和科学成果也证明了精油管理情绪的效用。

芳香调理的历史

古代的使用方式

精油的使用虽然有时候并不一定称做芳香调理，但从古时候就有相关的记载。古文明时期的人类常使用精油、植物和其他植物制成的材料来沐浴、保养肌肤和进行各式各样的调理方式。除了这些日常生活的使用外，精油也常用于丧礼、仪式和宗教祭典等，许多古文化皆发现精油对于情绪强大的影响力。

古文明如希腊、罗马、中国和印度常使用芳香调理，尤其是重大意义的活动上，如宗教祭典或其他仪式。例如：巴比伦人和亚述人会于宗教祭典焚烧乳香，因为乳香温热的香气能带来宁静与放松感。古罗马战士上战场前会使用甜茴香增加力量与勇气。

虽然古时候芳香调理的概念沿袭至今已有不同的发展与改变，不过我们可以清楚地看到这些古老文化皆了解使用精油改变情绪的功效。

20世纪的芳香调理

虽然自古就有芳香调理的运用，不过“芳香调理”这个说法一直要到20世纪才出现，科学家也开始认同使用精油的情绪效用。数百年来，人类享受芳香调理的功效，但一直要到1990年，科学家才有办法证明精油和情绪管理的关联。

1990年代早期，大量的研究帮助生物学家更了解人们对香气的反应，这些研究证实了古文明祖先早已实践的方法——精油能影响每一个人，尤其是情绪的变化以及调节的功效。虽然关于情绪的研究仍有许多未解之谜，不过我们知道气味和情绪确实有关联，因为这个连结，我们也可因此判断芳香调理对于管理情绪和提振心情是相当有用的工具。

为何使用精油管理情绪?

如前所述，每个人拥有的情绪都有些微的差异，因此管理情绪的方式也会因人而异。提振心情和解决负面情绪的方法非常多，不过使用芳香调理和精油管理情绪确实有着相当的效果。

管理情绪天然又安全的方法

由于每个人都不一样，也有不同的情绪，但调整或管理心情的方法似乎无穷无尽，不过其中很多并不会促进好的情绪健康或身体健康。不幸地是，有些人使用让人疑虑、甚至是含有潜在危险的方法来管理或调节情绪，时间一长会导致更严重的问题。

使用精油管理情绪的好处在于能以天然的方式帮助舒缓、平静和提振情绪。高品质的精油纯度高且效果好，所以只需要少许的量就能帮助使用者获得想要的效果。

精油的功效非常强大，因它们都是天然的成分，因此能安心地使用。芳香调理是一个安心天然的情绪管理方式，是能取代现行许多情绪管理非常好的工具。

精油快速的效用

如前所述，高品质的精油效果强、浓度高，通常打开瓶盖的瞬间就能感受精油的作用，因为即使是间隔一段距离，我们仍都能闻到精油的香气。精油的强度与纯度表示只需要少量的精油就能帮助调节情绪。有些管理情绪的方法并不有效，但精油确实能刺激天然有效的反应。透过芳香调理获得情绪功效，我们能利用精油的效果帮助自己快速且有效地处理每天所经历的不同情绪。

如前所述，每个人对情绪的感受都不同，因此管理情绪的方法一定会因人而异。确实有许多提振心情、处理负面情绪的方法，但使用芳香调理与精油具有其优势。

精油的简单性利于搭配其他方法

从古至今，以芳香调理管理情绪会如此受欢迎的原因之一就是它非常简单，不须是专业的芳疗师或是科学家就能享受精油带来的情绪功效。一旦认识精油及其原理后，就能轻松地在日常生活中使用精油帮助自己调理心情。掌握正确使用精油的方式以及平静、提振、活络、放松等不同特性的精油后，享受芳香调理的情绪功效就会变得相当简单。

精油不只使用简单，也可以搭配其他管理情绪的方法帮助你掌握自己的心情。精油常用于按摩或静坐等方法或者还可以搭配运动、沐浴或睡眠，如此就能很轻松地依照个人喜好使用精油和芳香调理，进一步帮助你面对日常生活中各种负面的情绪。

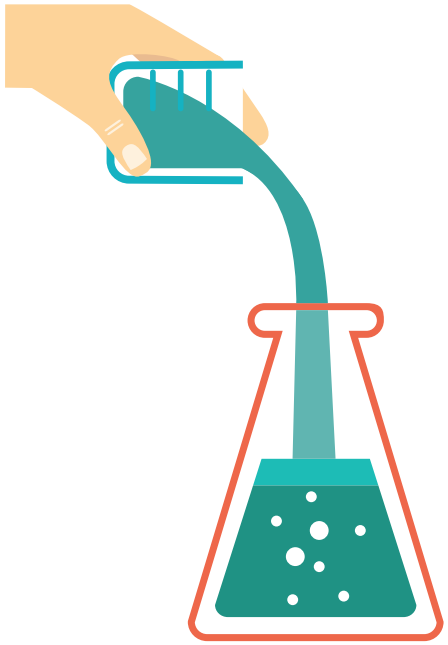
单元 3 芳香调理原理和情绪功效

尽管数百年的使用历史已见证芳香调理的情绪功效，然而和气味的关联不只是靠传统方法来证实，大量的研究与发现皆能以科学的方法说明两者的关系。芳香调理的科学原理能解释不同香气引起不同感觉的原因。当我们了解芳香调理的科学后，就能更加清楚如何使用精油管理情绪以及提振心情。

如何接收香气?

每一次只要我们闻到特殊的香气（像是精油的气味）后，各个部位就会依序处理。吸入香气后，嗅觉系统就会针对气味开始进行分析与辨认、处理。嗅觉系统与储存情绪和记忆的边缘系统连结，和边缘系统的连结让我们依照与此气味有关的记忆对香气产生反应。边缘系统产生的反应会带来瞬间的感受，也就是情绪。

吸入香气后，气味会进入到负责掌管嗅觉的嗅觉系统。嗅觉系统与拥有记忆和情绪的边缘系统连结，边缘系统接着就会产生反应。

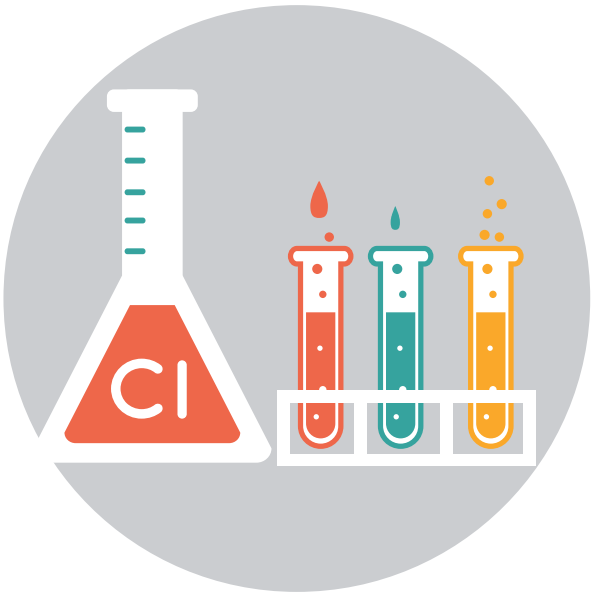


由于嗅觉与储存记忆和情绪的部位有着密切的关系，因此很容易理解为何特定的香气会引起特殊的情绪与感受。芳香调理帮助改善心情的概念在于使用者选择具有不同情绪功效的精油以此促成所需的感受与心情，尤其是处理或消除负面情绪的时候。

了解每一种精油独特的特性就能轻松地面对情绪并管理我们的心情，因为我们可以透过精油来产生某些特定的反应。

情绪反应

如前所述，某些香气透过刺激我们的记忆以及产生情绪反应就能引发特定的心情。虽然每个人有不同的记忆和生活经验，但都可以利用精油的力量带来特定的作用。每种精油都有特殊的芳香化合物成分，因而让精油具有特定的特性与功效。精油的成分能决定精油具有的特性、功效和情绪反应。因此，我们可以根据精油的成分促成特定的情绪反应。



精油的组成有非常多的成分，不过通常这些成分的有无取决于植物的种类。大部分的精油萃取自植物、水果等，这些都能决定产出的精油会有什么结构。下页的植物分类提供不同类别植物所制造出的精油之化学成分与功效。

柑橘类：具有柠檬烯和β-蒎烯等单萜烯，柑橘类精油具有强大的提振特性。

花朵类：多由单萜烯醇类和酯类组成，花朵类精油以调节和平静的特性著称。

薄荷类：含有高浓度的酮类，薄荷类精油一般具有强效的能量、活络与提振特性。

香料类：酚类是大部分香料类精油常见的主要化学成分，这些精油尤其具有温热的特性。

树木草本类：富含酯类、含氧化合物和倍半萜烯，树木草本类精油能促进舒缓、重生和安稳的感受。

平静与提振功效

虽然每种精油都有其独特的化学组成，但都可以依照其化学构成分为两大类：提振与平静。这正是为何精油能有效处理负面情绪的原因。当你缺乏动力、提不起劲或者失去兴致时，可以使用具有提振功效的化学成分之精油来帮助你拥有活力。当你感到疲惫不堪、无法负荷或者情绪低落时，可以使用平静类的精油帮助促进舒缓、安稳与重生的情绪。

平静类精油

平静类的精油一般含有单萜烯醇类、倍半萜烯、酯类和含氧化合物。下方为可用于促进舒缓、安定和重整情绪的平静类精油：

乳香
茉莉
薰衣草
天竺葵
尤加利
杜松浆果
伊兰伊兰
罗马洋甘菊
快乐鼠尾草

提振类精油

提振类的精油主要含有酮类、酚类和β-蒎烯与柠檬烯等单萜烯，可促进能量、活络、温热或提振情绪的效果。以下为数种提振类的精油：

丝柏

柠檬

莱姆

薄荷

野橘

葡萄柚

黄杉

打造个人精油体验

芳香调理最美妙的地方在于让使用者透过精油来触动特定的情绪反应并管理心情。不过没有人是完全一样的，加上香气是由储存记忆与情绪的边缘系统处理，因此，很可能两个人对于同样的精油会有截然不同的反应。虽然根据精油的情绪效果选择了某一类的精油，但务必记得我们对于香气的反应与经验、喜好、环境，甚至是基因组成有关。

也许这就是为何芳香调理能行之有年的原因，使用者可以依照自我独特的经验和喜好自行创造个人的芳香体验。每个人对精油的反应都不一样，因此芳香调理是处理情绪问题非常个人的方法。经验、情绪和喜好都会决定精油的效用，非常容易就能依照自己的需求使用芳香调理。不论个人差异与精油种类为何，能肯定的是，精油可以促成非常强大的反应，以此促进身心健康。

单元4 如何以精油管理情绪

对于精油情绪功效的科学原理有了更进一步的认识后，你一定会想：“当我需要调节情绪时，该如何使用精油呢？”要能成功地透过芳香调理管理情绪就必须要了解每一种精油的效用。如前所述，每一种精油都有独特的芳香化合物组成，这些物质会决定精油的特性与效益。随着我们愈来愈了解精油的成分和情绪功效，就能更懂得如何选择正确的精油或者搭配各种精油来帮助你获得理想的情绪反应。

扩香

使用精油的方式非常多种，不过一般芳香调理的重点在于让使用者深吸香气，通常可以扩香、外用的方式使用精油，而扩香是管理情绪最好的方法。扩香使用精油的意思就是使用者嗅吸精油散发在空气中的香气。不论你是直接打开瓶盖嗅吸香气、滴于掌心摩擦后深吸或者以芳香喷雾器扩香嗅吸散发于空气中的香气，有许多种扩香精油的方式能获得芳香调理的效果。

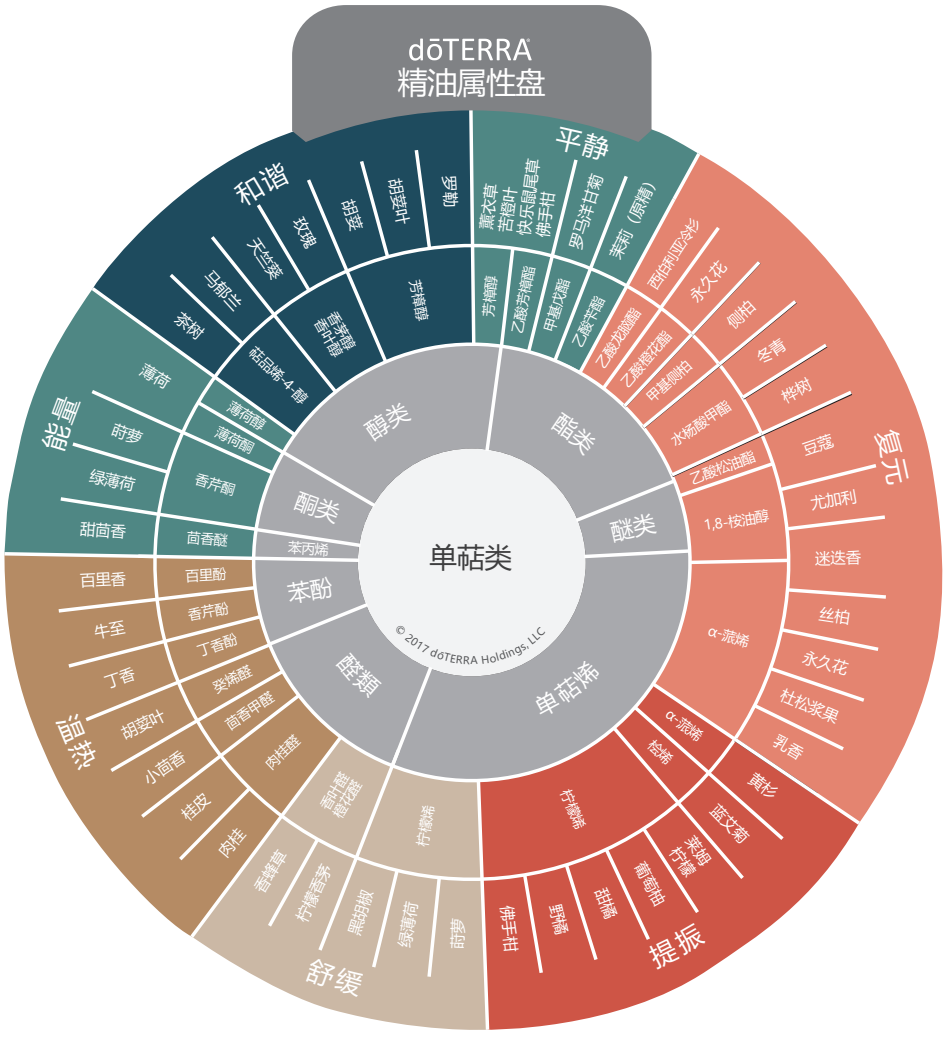
外用

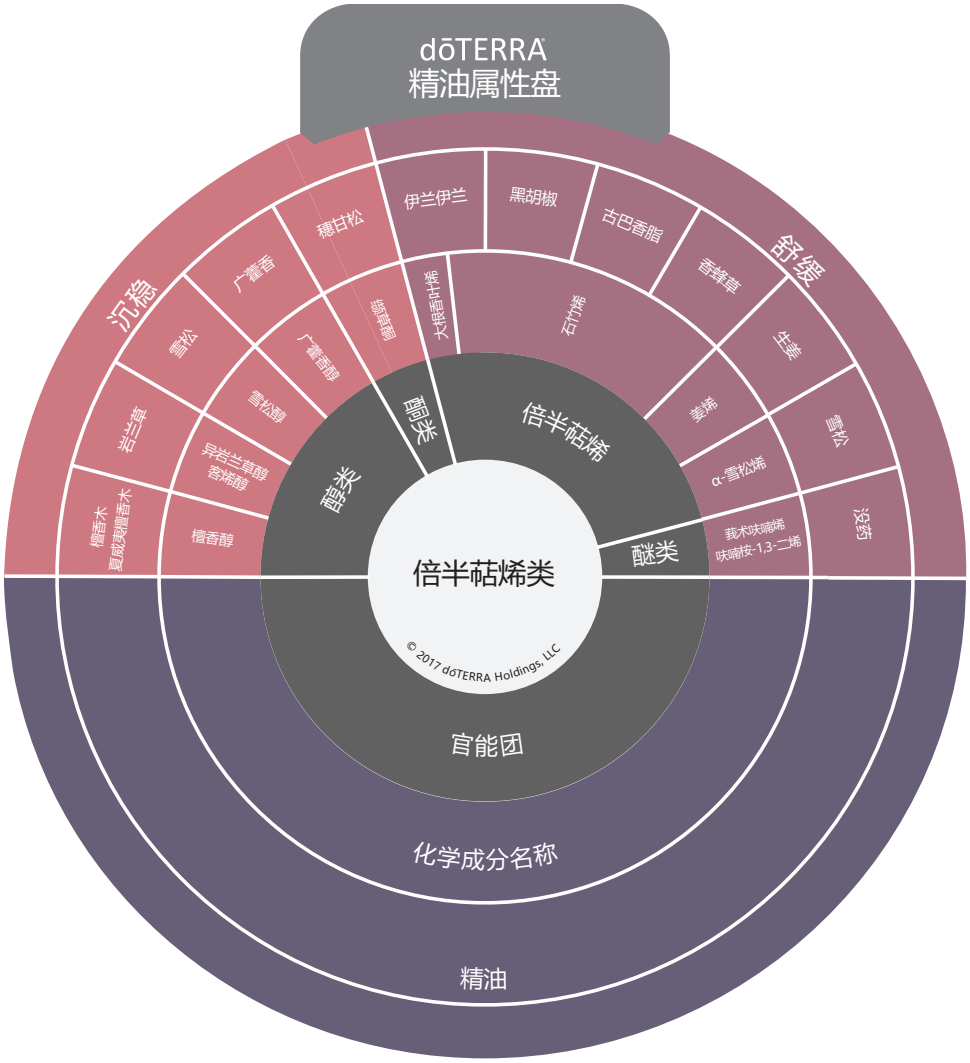
请记得外用也是芳香调理中另一个非常有效的使用方法，因为涂抹时，使用者可以吸入香气，气味也会停留在肌肤持续一段时间。于肌肤涂抹精油时，务必先确认它是经过核准可外用的精油。如果你选用的精油含有特别强的化学性又或者你是敏感性肤质，涂抹前一定要先以基底油稀释。以下的精油在涂抹使用前务必稀释：牛至、桂皮、肉桂、丁香和百里香。

获得精油情绪功效的使用方法有非常多种，本单元后半部将进一步介绍芳香调理的各式用法。

精油属性盘

虽然我们已经了解精油与其效用，但要记得每一种精油独特的芳香化合物组成与情绪功效并不容易。请利用以下的精油属性盘寻找不同情绪功效的精油。





精油属性盘列出每一种精油与其天然芳香化合物成分以及主要的特性或功效。准备好利用精油管理情绪时，以下几个步骤能帮助你获得预期的效果。

1. 了解你想要引发的情绪。
2. 找到符合你需要的情绪的精油（舒缓、提振、平静、能量等）。
3. 决定帮助你获得精油情绪功效最适合的使用方式（扩香、涂抹、按摩等）。
4. 可试着搭配不同精油以体验多重的情绪功效。
5. 选择使用精油的方式以享受立即的情绪功效。

最适合管理情绪的精油

参阅以下说明更进一步了解特定精油的情绪功效。请记得，有些精油在使用前一定要稀释，这些精油包括：桂皮、肉桂、丁香、牛至和百里香。

玫瑰：玫瑰精油的香气可提振情绪。
甜橘：涂抹甜橘精油可促进愉悦感。
胡荽：胡荽精油能促进平静与放松感。
罗勒：扩香罗勒精油舒缓偶发的焦虑感。
雪松：扩香使用雪松精油能帮助放松身心。
薄荷：使用薄荷精油带来活络的能量补给。
柠檬：扩香使用柠檬精油以促进正面心情。
茉莉：使用茉莉精油促进平静、喜悦和自信。
莱姆：莱姆精油适合于促进平衡的情绪与幸福感。
乳香：使用乳香精油促进平静、满足感与整体健康。
侧柏：侧柏精油安稳的香气能帮助促进平静与安定。
丁香：许多人使用丁香精油以获得其活络与能量的特性。
豆蔻：豆蔻精油洁净、清新的香气能帮助促进正面心情。
丝柏：丝柏精油清新的香气可带来能量并帮助减少焦虑感。
野橘：散发活络香气，野橘精油可为充满压力的一天带来能量。
没药：没药精油可帮助增加心灵感受并促进创意、喜悦与洋溢的心情。
黄杉：使用黄杉精油促进正面的心情与专注。
岩兰草：岩兰草精油具安稳情绪之效。
葡萄柚：葡萄柚精油的香气清爽且提振。
尤加利：尤加利常用于减少紧绷感并促进放松。
香蜂草：使用香蜂草精油帮助缓和紧张与紧绷。
天竺葵：深吸天竺葵精油可享受平静与安稳之效。
广藿香：扩香广藿香精油能帮助安稳与平衡情绪。
苦橙叶：苦橙叶的香气能帮助抚平紧绷感并促进平静。
绿薄荷：绿薄荷清新的香气能提振心情，同时促进专注。
马郁兰：数百年来人们使用马郁兰精油以享受其平静特性。
穗甘松：常用于芳香调理，穗甘松精油以其安稳特性著称。
薰衣草：大众常使用薰衣草精油以享受其放松与平静的特性。

佛手柑：兼具平静与提振之效，可用于减少负面情绪与压力。
伊兰伊兰：涂抹伊兰伊兰精油享受平静、提振之效。
杜松浆果：扩香使用可促进正面情绪并减少压力感。
罗马洋甘菊：使用罗马洋甘菊促进宁静与平静感。
快乐鼠尾草：快乐鼠尾草营造放松的环境，同时减少压力与焦虑。
夏威夷檀香木：夏威夷檀香木可帮助提振心情。

使用精油改善情绪的方法

选好管理情绪的精油后，有许多使用精油的方式能有效获得提振心情的效果。可参考以下的使用方法帮助你利用精油的力量提升情绪。

于早晨静坐或做瑜珈时，任选精油扩香使用。

运动前涂抹精油，促进充满能量与提振的心情。

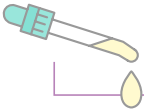
使用喷雾瓶于衣物上喷洒精油，享受一整天的香气。

泡热水澡时，可滴入数滴放松、安稳与舒缓的精油。

淋浴时于地板（避开出水口）滴数滴精油深吸香气。

于枕头与寝具喷洒平静类的精油，帮助促进睡前宁静的思绪。

按摩时可使用平静、舒缓和安稳的精油促进放松并提升情绪。


于太阳穴、肩膀与颈部涂抹精油，吸入香气时能感受到提振情绪的效果。

于手掌滴1-2滴精油摩擦掌心后捧起覆盖鼻部，深吸香气感受精油的情绪功效。

早晨于足底涂抹提振精油，促进活络、能量的感受或睡前于足底涂抹平静类的精油，促进宁静与放松。

于芳香喷雾器中滴入数滴精油于室内（卧房、办公室、书房等）扩香，促进宁静、带来能量或营造正面情绪。

经过详尽的说明后，我们可以了解芳香调理是管理情绪和提振心情非常简单又有效的方法。想要获得精油的提振功效并不须是科学家或精油的专业人士，只须了解每一种精油不同的特性，再利用精油强效的功用就能依照个人的需求帮助你面对、抚平并且舒缓每一天多样的情绪反应。