敏锐而精确地感受和识别情绪，有助于我们更明确地认识自己困境，为解决问题奠定基础。

比如，高情绪粒度的人会知道“压抑”、“悲伤”和“失望”的区别，如果是感受到了“压抑”他们会选择倾诉，如果是“悲伤”他们会哭泣或寻求慰藉，如果是“失望”他们则会去和对方沟通自己的期望，努力达到双方的平衡。

而低情绪粒度的人只会用“糟糕”、“难受”一类的词来形容自己的处境，因此他们面对不同困境的解决方式也很单一和肤浅，无法真正疏解情绪。

那么，我们要如何做到更精确地感受和识别情绪呢？你可以开始做**情绪日记**。

**第一步，你需要将自己的情绪写下来，同时写下你经历这种情绪的事件。**比如，你可以这样写，“我感到失望：老板否定了我的方案；我感到困惑：老板审核通过了一份我觉得写得很差的方案。”

这个时候你很有可能，找不到能够非常准确描述自己当前状态的情绪词汇，只是感觉自己很糟糕。那么，你可以先记录下发生的事件。

然后进行**第二步，在“情绪字典”中寻找对应的情绪词。**

“情绪字典”是什么呢？它是你用来记录情绪词汇及其具体描述的地方。当你觉得无法清晰感受和识别到自己的情绪时，可以在情绪字典里搜寻能够描述自己情绪状态的词汇。

在一开始你可能还没有积累那么多的情绪词汇，可以搜索“萨提亚家族研究院的500个情绪词汇”，来获得具体的情绪词汇描述。在搭建情绪字典的时候，你可以将这500个情绪词汇打印出来或者添加到你的线上笔记中作为基础，当你下一次遭遇情绪的时候可以翻开笔记来搜寻对应的情绪描述。

通过记录情绪及其发生的情境，再通过情绪字典渐渐让自己掌握更多的情绪词汇，相信你的情绪粒度会逐渐地提高。

然而，仅仅识别和感受情绪，你只能让自己知道你的感受是什么；但很多时候，你还需要让他人知道你的感受，双方一起配合调整相处方式、处理事件。所以，我们还需要学会如何表达情绪。