情緒需要出口（https://wmc.hkfyg.org.hk/emo5/）

引言

有情緒的時候，你會選擇默默忍受或隨意發洩？壓抑和爆發似乎都會造成一些負面影響，我們可以學習以健康的方式表達心聲，為情緒感受找到安全出口。

學習重點

壓抑令情緒苦無出口

有人習慣壓抑感受，無論遇到多少不如意的事，都會裝作無事，將情緒隱藏起來。他們比較顧及他人感受，但有時會忽略自己的內心需要。情緒如同河流一樣，假如不好好抒發，河道就會淤塞，當被壓抑的情緒找不到出口，累積久了可能形成身心疾病，又或者在不適當的時機突然爆發，波及無辜的人。

亂發脾氣容易傷人

有人認為有情緒的時候，必須狠狠發洩才可保持身心健康，於是有任何不高興，便像吃了火藥般四處罵人。表達內心感受的確有助情緒健康，但要留意表達方式。如果一有情緒便亂發脾氣、攻擊其他人，容易引發對方的反感和反擊，形成更多新問題，自己亦不會開心。

學習覺察和表達情緒

忍耐又不行，爆發又不好，有情緒應該怎樣處理？我們首先要靜心覺察自己的真實情緒，接納並了解背後原因。例如被媽媽責備後，覺得很難受，這份難受源於被冤枉而覺得委屈不甘？抑或是自己真的做錯了而感到愧疚後悔？了解自己的真正感受，才能對症下藥、好好回應。