心理社交健康─青少年情緒大檢閱（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_ph/health\_ph\_eia.html）

每天我們都會遇到很多事情，引發我們不同的情緒反應，例如：愉快、憤怒及憂愁等。青少年在生理、心理及社交各方面都經歷較快的發展，令情緒也較容易波動。青少年若能敏銳地辨識自己的情緒，並適當地抒發和處理，能有助心理健康成長及促進人際關係。

情緒知多少？

情緒是人的內心感受，也是推動行為的重要力量。

正面的情緒

‧愉快

‧滿足

‧欣賞

‧感激

‧關懷

‧期待

‧驚喜

‧羨慕

負面的情緒

‧憤怒

‧怨恨

‧不滿

‧憂愁

‧焦慮

‧恐懼

‧羞恥

‧內疚

‧嫉妒

心中充滿正面情緒的人會樂觀、積極、樂於助人，亦能舒緩壓力。而負面的情緒會令人陷於低落不快、自怨自艾、意志低沉、畏縮不前和憤世嫉俗。

情緒處理三部曲

第一部曲 — 認識自己的情緒

‧準確地感受和描繪心中的情緒

‧掌握引起情緒起伏的原因

‧敏銳別人的情感

第二部曲 — 恰當地表達自己的情緒

‧表達正面的情緒會令生活更豐盛和有意義，也會使人際關係更成功和諧

‧不要壓抑情緒。當有負面情緒時，應以不傷人、不害己及不破壞的原則，冷靜及明智地表達

第三部曲 — 有效地處理自己的情緒

（一）處理憤怒

‧暫時與發生衝突的人或事分開

‧做一些愉快和鬆弛的活動如：聽音樂，做運動等

‧保持樂觀幽默

（二）減少憂愁

‧了解令自己不開心的原因，勇敢面對自己的困擾

‧不再懷緬失去的東西

‧與人傾訴，互相支持鼓勵，讓父母、師長、同學或朋友分擔煩惱

（三）化解焦慮與恐懼

‧未雨綢繆，作好心理準備，如預先認識青春期的各種變化

‧多參加不同的活動，可減少對陌生場合的恐懼

‧考試或比賽前，逐步分階段作預習或綵排，熟能生巧，可減少焦慮

‧以深呼吸及鬆弛技巧紓緩緊張的情緒

（四）擺脫羞恥

‧接受自己的限制和弱點

‧欣賞自己所付出的努力

‧從失敗中站起來，再接再厲，重建自尊自信

（五）從內疚中釋放

‧不要對自己的過失作出誇大的反應

‧承認自己的錯失，勇於改過和作出適當的彌補，以後不再重蹈覆轍

‧在盡力彌補後，便不要再耿耿於懷，要提起勇氣奔向前面的人生路

結語

在日常生活中，我們會有不同的情緒反應。我們應學習多些表達正面的情緒及有效地處理負面的情緒，不要傷害自己和他人。

（二零二二年六月修訂）