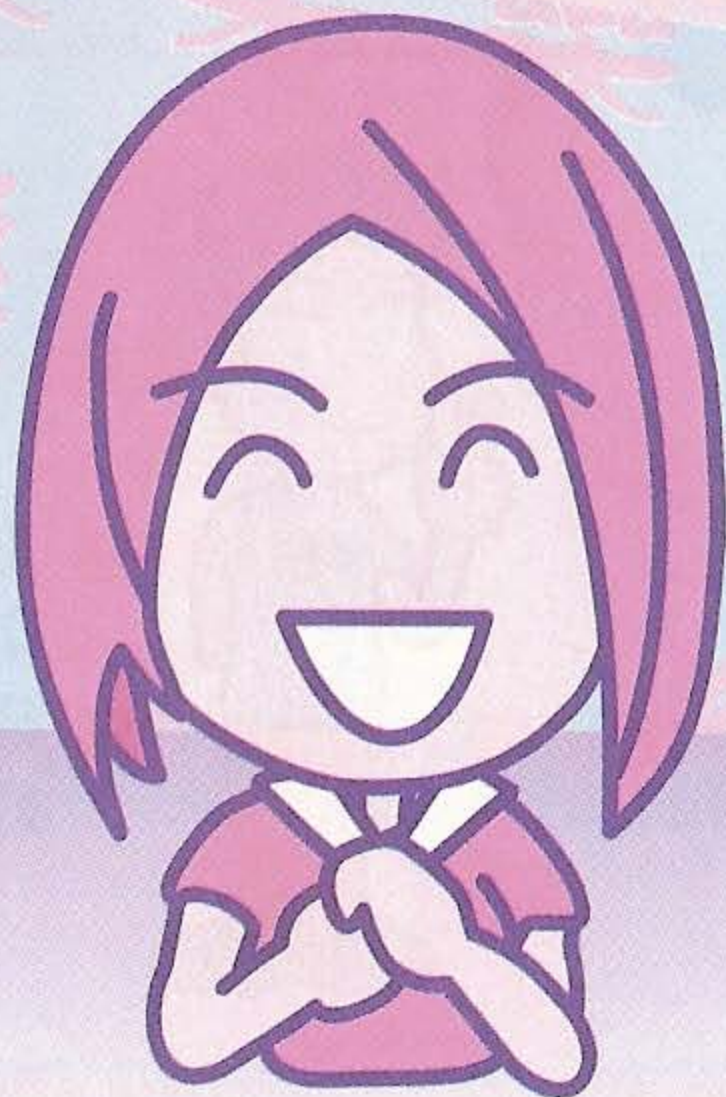


青少年 情緒大檢閱



引言

每天我們都會遇到很多事情，引發我們不同的情緒反應，例如適逢節日我們會覺得歡喜或考試臨近會感到較焦慮等。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，並適當的抒發和處理，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



如：愉快、滿足、欣賞、感激、關懷、期待、驚喜、羨慕等。

負面的情緒



如：憤怒、怨恨、不滿、憂愁、焦慮、恐懼、嫉妒、羞恥、內疚等。



正面的情緒會令你心靈舒暢。心中充滿這些感情的人會樂觀、積極、樂於助人、充滿鬥志，也能舒緩壓力及面對挑戰。

負面的情緒會令你陷於低落不快，當遇到不如意事情時感受到這些情緒是正常的。但若長期被這些負面情緒困擾，我們便容易顯得自怨自艾、意志低沉、畏縮不前和憤世嫉俗。



認識負面的情緒

青少年須要認識自己的情緒，了解它的由來，從而作出恰當的處理。

(一) 憤怒



受到侮辱、威脅

遭受阻礙、挫折

遭受反對、不公平的待遇

(二) 憂愁



缺乏成功的體驗

得不到足夠的關懷

失去至親至愛的人、寵物或物件

(三) 焦慮與恐懼



家庭突變

青春期的身體變化

面對陌生場合和情景

做錯事擔心被揭發

(四) 羞恥



被別人批評、怪責

遭受別人拒絕、離棄

遇到挫折、失敗

身體缺陷或毛病

(五) 內疚



觸犯錯誤

後悔自己的所作所為

覺得自己不完美，
達不到要求

情緒處理三部曲

第一部曲 — 認識自己的情緒

- 一個人能夠準確地感受和描繪心中的情緒，便能把握自己的內心世界。
- 掌握到甚麼事情引致我們的情緒起伏，可增進我們對自我的了解。
- 敏銳的情感觸覺也可幫助我們了解別人情感，不會不經意地冒犯他人。



我開心因為老師讚賞我。



我慫因為同學取笑我。

第二部曲 — 恰當地表達自己的情緒

- 青少年應學習多些表達正面的情緒如欣賞、感激、關懷、寬恕、滿足、快樂等，這會令生活更豐盛和有意義，也會使人際關係更成功和諧。
- 當有負面情緒時，應以不傷人、不害己及不破壞的原則來表達；打架是傷害了別人，壓抑是委屈了自己，對死物拳打腳踢是造成破壞，這些都不是恰當的情緒表達方法。

我很多謝你今天幫助我完成這份功課。



當我知道你偷看我的日記時，我很憤怒。

第三部曲 —

採取成熟和有效的處理方法

(一) 消除憤怒

- 暫時與發生衝突的人物或事物分開，如洗個臉或飲杯水，待自己冷靜下來才再作解決。
- 將注意力暫時轉移到其他事物，可做一些鬆弛活動，如聽音樂，做運動。
- 用另一個角度看那些令自己憤怒的事件，當你為別人給自己起「花名」而感到憤怒時，若你能改變想法，如認為別人願意跟你做朋友，認為你有幽默感才會給你起「花名」；這樣有助你消除憤怒。



(二) 解開憂愁

- 了解自己不開心的原因，勇敢地面對自己的困擾。
- 放開懷抱，不再懷緬失去的東西，或強迫自己做到百分百完美；重新振作，等待新挑戰的來臨。
- 凡事看好的一面，例如當你面對考試成績差的時候，嘗試檢討自己弱點之餘，亦要明白一次考試失敗並不代表永遠的失敗，反而可能成為你的推動力。想一些開心或積極的東西，培養樂觀的人生態度。
- 建立支持網絡，與人傾訴，互相支持鼓勵；並讓父母、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，如預先認識青春期各種變化，可減少憂慮不安。
- 平時多參加不同的活動，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。
- 以深呼吸紓緩緊張的情緒。



下星期有朗誦比賽，我要練習多些。



雖然上次失敗咗，我要努力再試。



(四) 擺脫羞恥

- 面對現實，接受自己，明白每個人都有自己的限制和弱點，最重要的是懂得欣賞自己的優點，不以自己為恥。例如未能於陸運會中勝出，也可欣賞自己有參與的體育精神。
- 遇到挫折時，不要退縮倒下，反而要發奮圖強，努力改進自己，再勇敢地面對挑戰。
- 從失敗中站起來，再接再厲，讓自己從實際的成功中重建自尊自信。

(五) 從內疚中釋放

- 承認沒有人是完美和不曾犯錯的，不要對自己的過失作出誇大的反應。面對和接納自己，並不斷努力向前邁進。
- 承認自己的錯失，勇於改過和作出適當的彌補。如得罪了人便要道歉，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。例如對自己說：「無論考試成績是怎樣，總之盡咗力溫書便可。」

對唔住！我整親你同埋整爛你副眼鏡。



結語

在日常生活中，我們會有不同的情緒反應，青少年應敏銳地認識自己的情緒，並學習多些表達正面的情緒如欣賞、滿足等。而憤怒、憂愁、焦慮、恐懼、羞恥和內疚也是常見的負面情緒，應採取成熟和有效的處理方法，不要傷害自己和他人。