

### (三) 化解焦虑与恐惧

- 未雨绸缪，作好心理准备，如预先认识青春期的各种变化
- 多参加不同的活动，可减少对陌生场合的恐惧
- 考试或比赛前，逐步分阶段作预习或彩排，熟能生巧，可减少焦虑
- 以深呼吸及松弛技巧纾缓紧的情绪

我为下星期的考试作好准备



### (四) 摆脱羞耻

- 接受自己的限制和弱点
- 欣赏自己所付出的努力
- 从失败中站起来，再接再厉，重建自尊自信



对不起，我打破了你的眼镜



### (五) 从内疚中释放

- 不要对自己的过失作出夸大的反应
- 承认自己的错失，勇于改过和作出适当的弥补，以后不再重蹈覆辙
- 在尽力弥补后，便不要再耿耿于怀，要提起勇气奔向前面的人生路

### 结语

在日常生活中，我们会有不同的情绪反应。我们应学习多些表达正面的情绪及有效地处理负面的情绪，不要伤害自己和他人。

学生健康服务网页: [www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

# 青少年情绪大检阅



卫生署学生健康服务  
2022



# 情绪知多少？



每天我们都会遇到很多事情，引发我们不同的情绪反应，例如：愉快、愤怒及忧愁等。青少年在生理、心理及社交各方面都经历较快的发展，令情绪也较容易波动。青少年若能敏锐地辨识自己的情绪，并适当地抒发和处理，能有助心理健康成长及促进人际关系。

## 正面的情绪



- 愉快
- 满足
- 欣赏
- 感激
- 关怀
- 期待
- 惊喜
- 羡慕



## 负面的情绪

- 愤怒
- 怨恨
- 不满
- 忧愁
- 焦虑
- 恐惧
- 羞耻
- 内疚
- 嫉妒



心中充满正面情绪的人会乐观、积极、乐于助人，亦能舒缓压力。而负面的情绪会令人陷于低落不快、自怨自艾、意志低沉、畏缩不前和愤世嫉俗。

## 情绪处理三部曲

### 第一部曲 - 认识自己的情绪

- 准确地感受和描绘心中的情绪
- 掌握引起情绪起伏的原因
- 敏锐别人的情感



我为老师的赞美感到高兴

我很生气，同学戏弄我



## 第二部曲 - 恰当地表达自己的情绪



谢谢你教导我作业上的问题

- 表达正面的情绪会令生活更丰盛和有意义，也会使人际关系更成功和谐

- 不要压抑情绪。当有负面情绪时，应以不伤人、不害己及不破坏的原则，冷静及明智地表达

我很愤怒你偷看我的日记



## 第三部曲 - 有效地处理自己的情绪

### (一) 处理愤怒

- 暂时与发生冲突的人或事分开
- 做一些愉快和松弛的活动如：听音乐，做运动等
- 保持乐观幽默



### (二) 减少忧愁

- 了解令自己不开心的原因，勇敢面对自己的困扰
- 不再怀缅失去的东西
- 与人倾诉，互相支持鼓励，让父母、师长、同学或朋友分担烦恼

