

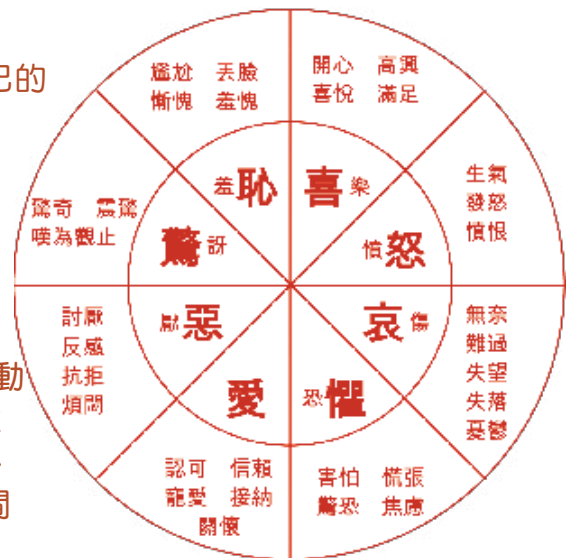
情感篇

1. 情緒是個人的主觀感受，這些感覺是因應周遭事物及主觀看法而成的。

2. 認識不同情緒的類別，能幫助我們辨識自己的內心感受及更準確地表達。

3. 透過觀察面部表情、生理反應及行為，有助我們更加了解別人感受，從而改善人際關係。

4. 正面的情緒(如：喜、愛)為我們帶來生活的動力，例如感到被肯定的時候，我們會有較大的動力去繼續努力；而負面的情緒(如：怒、哀、懼)則令人消耗心力，例如經歷較長時間的哀傷，會令人覺得身心俱疲。



5. 我們的情緒變化可能會被不同的人、事所影響，例如在比賽前會感到緊張、親友患病會感到擔心、被騙會感到憤怒等等，這些都是一般人正常的自然反應。不同情緒的出現並沒有對錯之分，只是我們表達情緒的方式，以及所引發出來的行為，才有對錯之分。

6. 適當地表達情緒的原則：

- i) 表裡如一：準確地辨識及表達自己的情緒及相關的感受，容許情感自然流露（如：傷心時流淚，開心時歡笑，才能達到真摯的交流。）
- ii) 三「不」及三「尊」：表達時不傷人（行為上/言語上）、不害己、不破壞（環境、物件及社會規則）；用正確的態度去尊重自己、別人和規則。

7. 同一事件（Activating Event），我們可以有不同的想法（Belief）。而不同的想法，會引致不同的情緒結果（Consequence）。換言之，人的情緒變化，往往受到人對事物的不同想法所影響。

8. 多檢討自己想法的準確性。有幫助的想法（正面想法），是合情合理，合乎邏輯，對情緒有幫助的想法。沒有幫助的想法（負面想法）可能會為我們帶來負面的情緒，例如：「以偏概全」的想法、「一定要」思想、「非黑即白」的想法等。多檢視自己是否有「沒有幫助的想法」，相信快樂可掌握在自己手中，能有助轉化負面情緒。

9. 若負面情緒持續地影響我們的生活時，便須透過不同的方法來處理，包括尋找專業輔導人士協助。