



教師網上專題講座  
如何教導青少年

# 調節情緒

主講：臨床心理學家李靜慧

日期：2023年12月1日

時間：下午2時30分至3時45分



# 何謂情緒調節？

# 情緒調節

## 因應現實景況去調整情緒的能力

強烈程度

持續時間

保持自我控制

# 情緒調節的目的

# 情緒調節的目的

斷判力  
行為反應  
免被情緒主宰

達成目標

停止遭受  
情緒困擾

# 影響青少年 情緒調節的因素

# 生理上的脆弱點

情緒  
敏感度高

情緒反應  
又急又強烈

受到刺激後  
需要長時間才能回復  
原來的情緒狀態

# 不被認可的成長環境

感受和想法  
經常和持續地

# 不被認可

否定·輕視·忽略·懲罰



# 情緒調節的迷思

# 迷思：正面情緒比負面情緒好

- 情緒各有功能
- 提示有未被滿足的渴求
- 促使個人成長

# 迷思：感性的的人=不理性

- 情緒能提供重要資料
- 做決定
- 社交互動

# 迷思：憑意志可控制情緒

- 情緒由內外因素的複雜互動所致
- 個人意志可控制部份
- 要了解 and 調節具破壞性的情緒

# 迷思：表達感受是軟弱表現

- 表達感受是項能力
- 能促進與人溝通

**迷思：** 情緒健康的人經常快樂

情緒健康的人  
能夠經歷和接受自己擁有各種情緒

# 如何教導青少年調節情緒

“

# 準備好自己

留意自己的  
情緒狀態

*Calm*

避免心急

尋找  
適當時機



衛生署

Department of Health



學生健康服務

Student Health Service

Whole School Health  
全校健康計劃 Programme



準備好自己



邀請傾談  
而非對質



# 增加情緒調節 的動機

# 提升改變動機的技巧

## 與青少年「穿梭時空」



過去

現在

未來

引導想像一個  
有效調節情緒的自己

# 提升動機策略

## 權衡維持現狀不變的 好處和壞處



提升動機策略

# 運用「改變尺」技巧



## 提升改變動機的技巧

# 當青少年表達改善意欲 鼓勵作更多描述

願望

能力

理由

必需品



# 情緒從何而來？

情緒脆弱  
元素



引發事件  
(外在/內在)



對事件的  
自動化想法



連串身體  
內在反應



感受到有股衝動想去作出反應



覺察力

一衝動就馬上作出反應

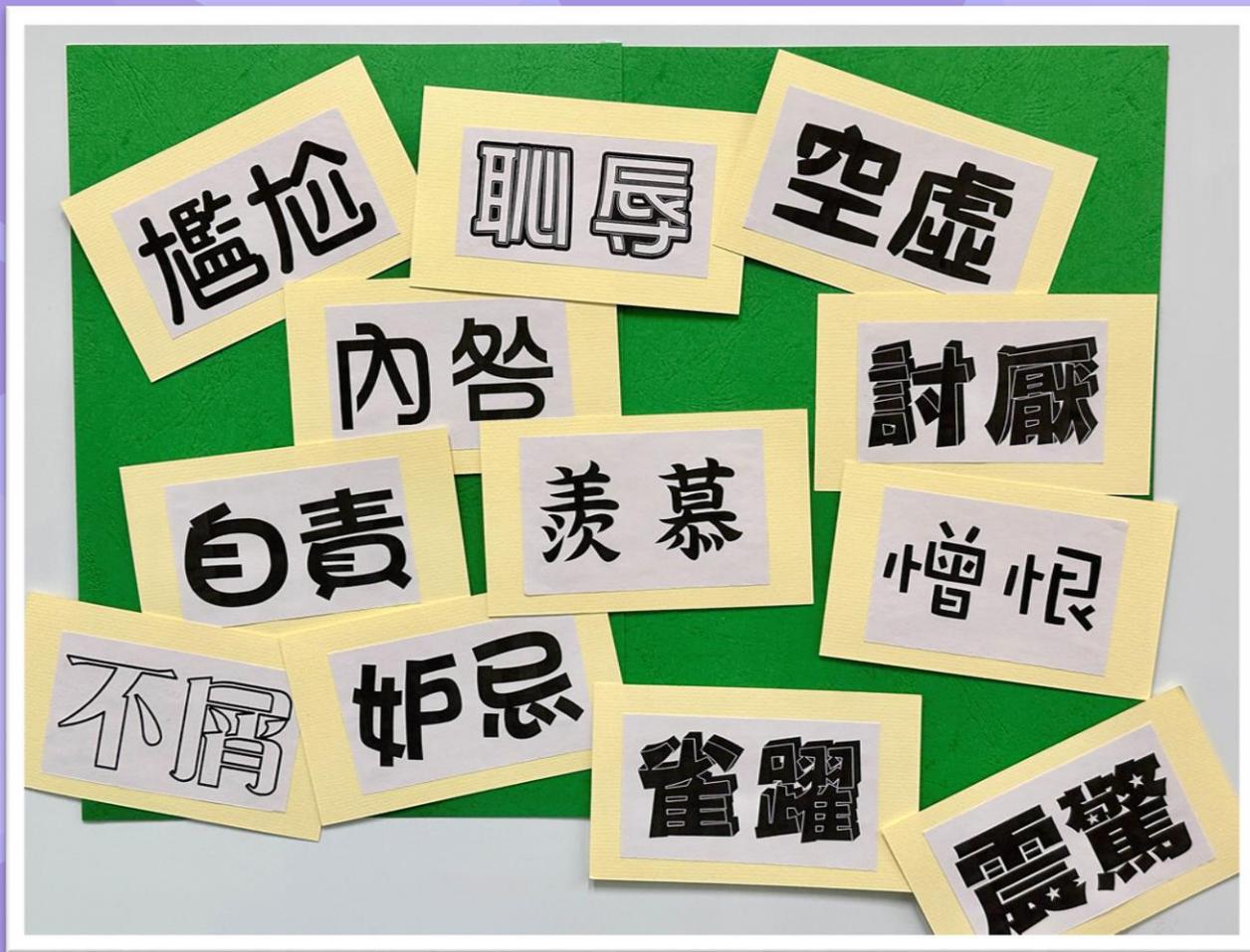


連串外在反應

表情•姿勢•說話•行動



# 留意情緒 描述情緒 情緒詞彙





# 認識情緒的功能

給予提示

直覺

(感受未必是事實)

與人溝通

影響他人

推動自己  
採取行動

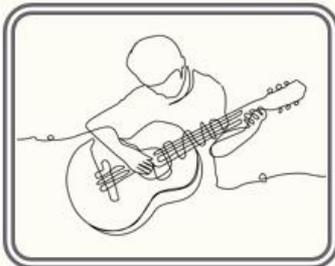
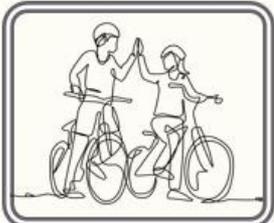
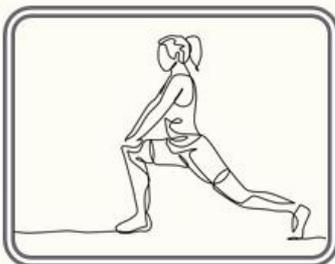
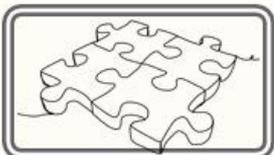


# 累積正向情緒

我會做這些產生愉快情緒的活動，  
來累積正面情緒：

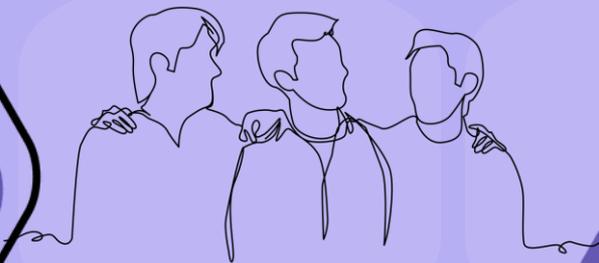
The worksheet contains seven empty rounded rectangular boxes for writing. On the left side, there are three boxes stacked vertically: a small one at the top, a medium one in the middle, and a small one at the bottom. On the right side, there are two larger boxes stacked vertically, one above the other. The boxes are intended for students to list activities that generate positive emotions.

我會做這些產生愉快情緒的活動，  
來累積正面情緒：



# 專注在當下的活動

現在有做的  
活動



想嘗試的  
新活動

以前曾做過  
現在想再做的  
活動

以行動營造  
容易獲得  
正向情緒的生活

長期目標

中期目標

短期目標



逃避

惡性循環

放棄

你有逃避或放棄些什麼嗎？  
這樣做，如何影響你的情緒？



# 提升能力感

# 提升能力感

- ★ 完成待辦的小事情
- ★ 為進步而走出安舒區
- ★ 對他人有貢獻
- ★ 提升一項現有技能
- ★ 學懂新技能
- ★ 修補關係，與人和好
- ★ 堅持完成一項挑戰
- ★ 掌握新技能知識

# 提升能力感



計劃一些產生能力感的活動  
要有少許難度，但容易成功的活動  
並逐步增加困難程度

產生愉快情緒  
的活動

產生能力感  
的活動

不一定有趣



# 「當景況不似預期」 我的應對計劃

## 容易引起負面情緒的情景

1. 可能引起的負面情緒： \_\_\_\_\_
2. 我會運用那些正向應對方法：  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. 仔細想像情景正在發生
4. 演習自己運用正向應對方法



# 自我關懷 減少情緒脆弱度

照顧  
身體健康

不煙不酒  
不濫藥

營養均衡  
飲食

足夠運動

良好睡眠



# 瞓得到心情好 打造好睡眠的方法

## 生理狀態

- 避免午後攝取咖啡因
- 臨睡前避免飲大量飲料
- 晚飯吃七分飽
- 睡前3小時停止進食
- 處理身體痛楚

## 安眠行徑

- 睡床只用作睡眠
- 睡前1小時停止使用電子屏幕產品

## 思想/情緒狀態

- 把煩惱事寫下來，明天處理
- 睡前避免令思潮起伏的活動  
(例：與人爭辯、觀看刺激緊張的影片)

## 睡眠環境

- 減少噪音滋擾
- 製造幽暗睡眠環境
- 溫度及濕度適中
- 讓空氣流通
- 解決蟲患
- 加強睡眠環境的安全

## 日間睡眠

- 日間小睡不超過1小時
- 不在黃昏後小睡

## 物質影響

- 跟醫生商討受藥物影響睡眠的問題
- 拒絕濫用藥物

## 睡前習慣

- 睡前做令身心放鬆的輕鬆活動 (例：伸展運動)





想法要fact check

## 想法要 *fact check*

我對情況的理解與真實狀況相符嗎？

有其他可能的解釋嗎？

我有鑽牛角尖想法嗎？

(例：非黑即白 • 災難化想法 • 過早下定論)

最壞可能出現的情況焦是什麼？

若出現最壞情況，我能夠運用的正向應對方法有：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# 解決困難一步步

# 解決困難一步步

1. 要解決的問題是什麼？
2. 列出所有可能的解決方法
3. 權衡每個方法的好處和壞處
4. 選出好處多的方法
5. 付諸實行
6. 事後檢討 (獎勵自己/嘗試其他解決方法)



# 做出相反行動

**驚慌**

迴避、逃走

**憤怒**

攻擊

**傷心難過**

退縮、孤立

**羞愧**

迴避、攻擊

**罪疚感**

否認責任、逃避  
過度保償

**嫉妒**

批評、偷窺舉動

**驚慌**  
面對

**憤怒**  
迴避、冷靜自己  
同理心

**傷心難過**  
與人傾訴  
做愉快情緒和能力感活動

**羞愧**  
道歉、修補關係

**罪疚感**  
承認責任  
請求原諒

**嫉妒**  
放鬆身心  
轉移焦點

模擬情景角式扮演活動

當作出相反行動後，  
你的感受如何？有什麼變化嗎？

“

啱晒

全錯

成功

失敗

# 改變 「兩極化」 思維模式

有努力

無努力

好

唔好

而  
同時  
另外...就

「我都無見到你努力，你一定要擺多啲心機。」

「我睇到你響呢刻有試過努力去做，  
希望你能繼續努力。」

「我啱你錯！」

「我好相信自己嘅睇法，同時我聽到你都好相信自己嘅睇法。我哋可以試吓搵個中間平衡點。」

「班會選舉我落選咗，我係個失敗者」

「我響呢個場合做領袖，另一啲場合就做跟隨者角色。」

「我無用讀唔成書！」

「我呢幾科讀得麻麻地，另外嗰幾科就讀得好少少。」

「我學業成績唔好，與人相處方面就幾好，有唔少知心好友。」



# 情緒應急箱





兩咀角上揚



# 開放的雙手

**站著時**

垂下雙手

手板向外•放鬆手指

**坐著時**

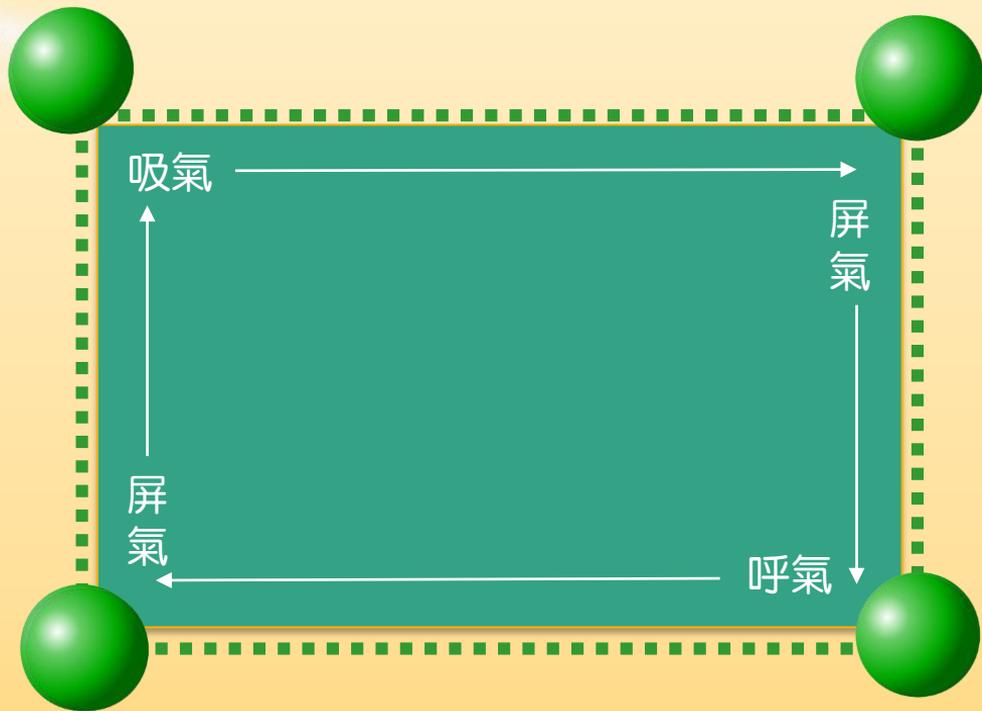
雙手放大腿上

手板向外•放鬆手指

**躺臥時**

雙手放身體兩旁

手板向外•放鬆手指





# 自我提示咭

## 自我提示咭

即使心情很糟糕，我知道有人依然關心我。我現在找他們傾訴：

- (1) 媽咪 (2) 同學阿Joy (3) 社工Miss Chan (4) 劇社陳sir

這些活動會令我感到放鬆。我現在去做這些活動：

- (1) 洗澡 (2) 拖阿Pet散步 (3) 聽音樂 (4) 做身心鬆弛練習

做運動能提升情緒。我現在去做這些運動：

- (1) 跑步 (2) 跳舞 (3) 踢波 (4) 打籃球

我可以聯絡求助熱線：\_\_\_\_\_

- ★ 情緒如天氣，會隨時間改變。我此刻的壞心情只是暫時性。
- ★ 若壞心情持續，有專業人士(醫生、心理學家、社工等)能幫助我。



我♥阿Pet