

(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舒緩緊張的情緒

我為下星期的考試作好準備



(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



對不起，我打破了你的眼鏡



(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。

學生健康服務網頁: www.studenthealth.gov.hk

青少年 情緒大檢閱



衛生署學生健康服務
2022



情緒知多少？



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。

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



我為老師的讚美感到高興

我很生氣，同學戲弄我



第二部曲 - 恰當地表達自己的情緒



謝謝你教導我作業上的問題

- 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

我很憤怒你偷看我的日記



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

