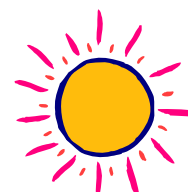




表達情緒、調節情緒



表達情緒

有研究顯示，「一個人能以適當的言語形容情緒，可以幫助自己在神經系統上得到寬心或鎮靜的效果」(鍾思嘉, 1998, 29 頁)，產生平伏情緒的作用。

表達感受的技巧相當簡單，就是用語言說出感情狀態。首先，你要察覺自己的內心感受，是喜悅、生氣、憤恨、挫敗、失望、還是哀傷？確認後，你便可利用語言說出來。理想地，最好能夠客觀地指出引起感情的原因。

例：「當我見到你充滿活力的樣子時，我也精神為之一振。」

「今天我感到非常挫敗，因為初時我滿懷信心去考試，怎知過度緊張，很多準備好的內容也沒有答出來，表現大大失準！」

情緒詞語

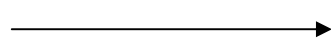
正面情緒				負面情緒			
1.	興奮	9.	尊重	17.	憤怒	25.	焦慮
2.	雀躍	10.	舒適	18.	害怕	26.	失望
3.	驚喜	11.	滿足	19.	嫉妒	27.	無奈
4.	喜樂	12.	寧靜	20.	厭煩	28.	挫折
5.	有希望	13.	放鬆	21.	拒絕	29.	自卑
6.	有信心	14.	安全	22.	徬徨	30.	哀傷
7.	被接納	15.	歸屬	23.	害羞	31.	沮喪
8.	被信任	16.	包容	24.	受傷害	32.	罪疚感

活動一 天氣報告 – 表達情緒

1. 約 8 人一組
2. 每名組員請以一個分數來代表你最近的心情(1 分代表感覺極之負面, 10 分感覺最理想)
3. 試分享一下你現時的情緒及其引發的事件



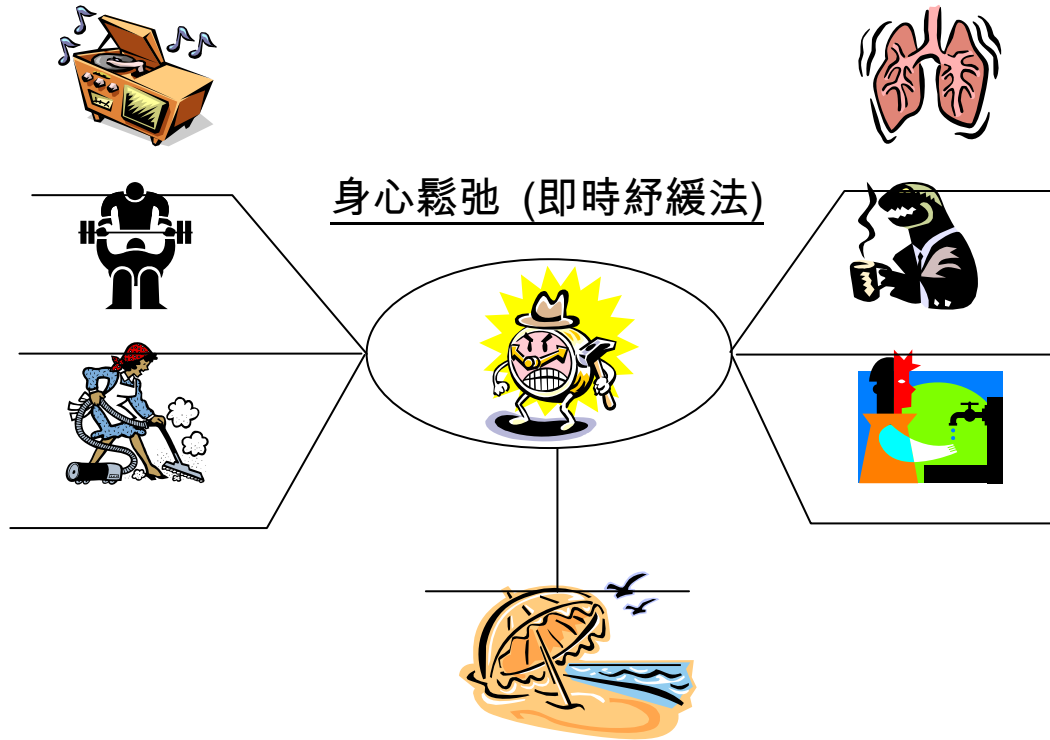
1 分



10 分



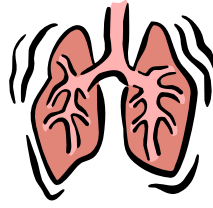
調節情緒



身心鬆弛 (長期紓緩法)

身心鬆弛八大法

1. 呼吸鬆弛法



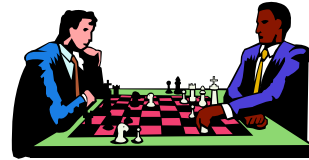
2. 音樂鬆弛法



3. 肌肉鬆弛法



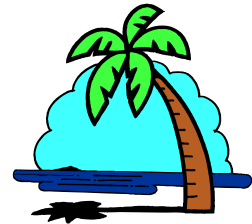
4. 遊戲鬆弛法



5. 自律鬆弛法 (內察)



6. 想像鬆弛法 (外察)



7. 自我催眠法 (內察 + 外察 + 精神標語植入 + 提示離開)

8. 冥想法



參考書目

1. 鍾思嘉, (1998), 親子EQ, 香港, 精品出版有限公司

— 完 —