



# 認識及學習 正確表達情緒

## 學習目標

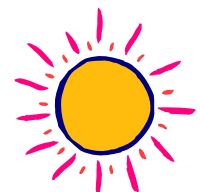
學員明白什麼是正確處理情緒的方法及什麼是不正確處理情緒的方法

完成課程後，學員能舉出：

1. 兩個正確處理情緒方法常有的特徵，例如不含暴力成份、不傷害自己、不傷害別人、負面情緒得到舒緩、正面情緒得到增加。
2. 兩個正確處理情緒方法的例子，深呼吸、聽音樂、做帶氧運動、看笑片、向朋友或個案經理傾訴。
3. 兩個不正確處理情緒方法常有的特徵，例如令事情或情緒惡化、對自或別人產生身體或心靈上的傷害。
4. 兩個不正確處理情緒方法的例子，例如破壞公物、暴飲暴食、「瘋狂打機」、抽煙、吸毒、酗酒、打鬧別人。
5. 兩個不正確處理情緒方法例子的不良後果，例如惹上官非、失去朋友、被解僱。



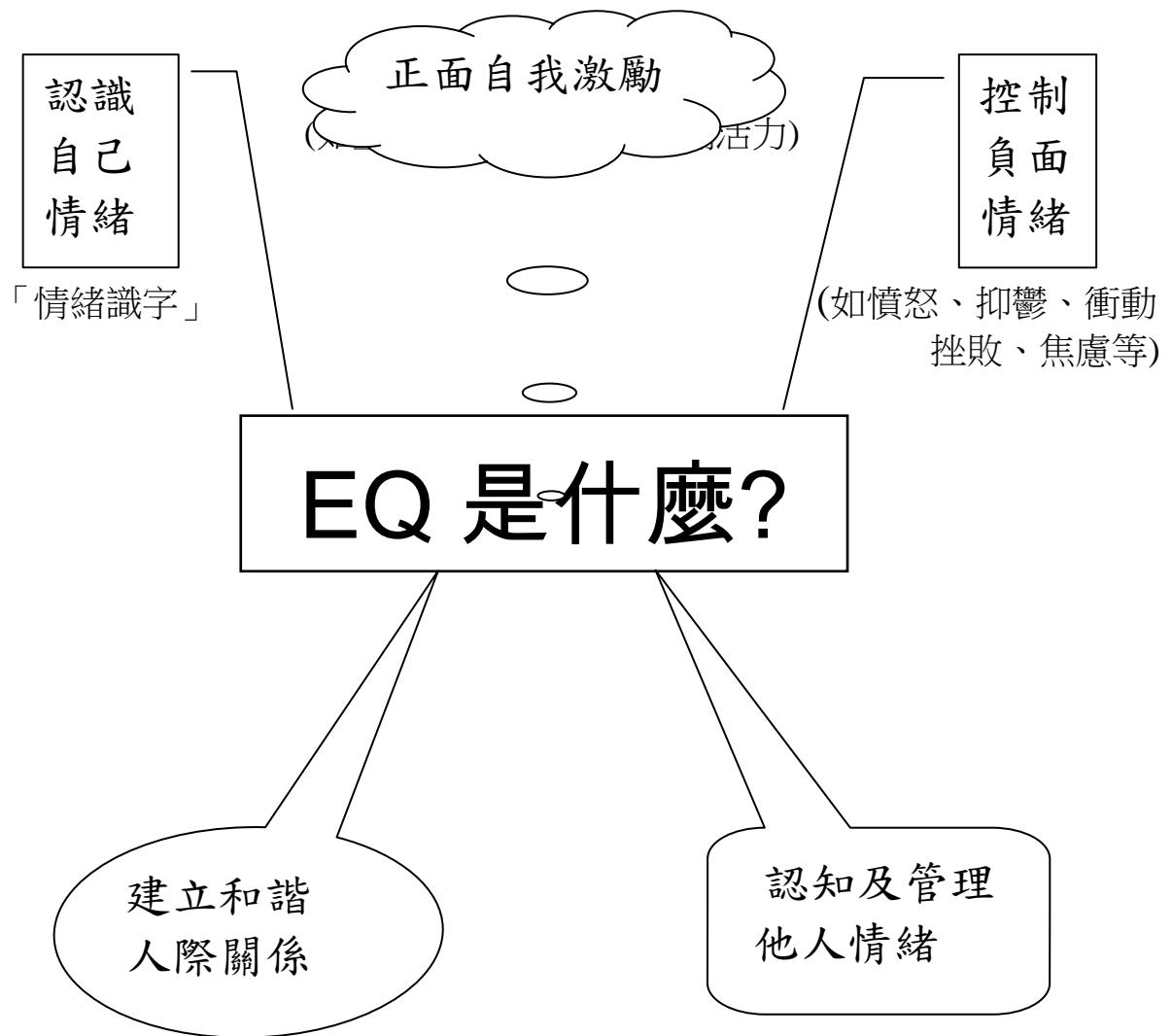
認識EQ、認識情緒



## EQ 是什麼？為什麼要學習 EQ？

EQ = 認知及管理自己情緒的能力；及  
認知及管理他人情緒的能力

一個人的個性是否穩定、急躁、有自信、有毅力、能善解人意、與別人和諧相處，對未來的事業成就，及至到整個人生的幸福與否、成敗得失起著極重要的作用！



## 情緒是什麼？

情緒是……

我們對外在或內在環境的轉變而產生的反應。

這反應包括：

- ◆ 主觀感受(暴怒、悲傷、快樂)
- ◆ 生理反應(心跳、頭痛、出汗)
- ◆ 行動反應(退縮、攻擊、逃走)

## 情緒的特質

▶ 情緒由初生到年老都存在於人生每個階段。情緒是人在面對每件事物所牽引出的感受，而在身體，行為及語言上的一種反應，例如喜、怒、哀、樂等反應。  
情緒是可以表達，但需要適當的宣洩。

▶ 每個人的情緒是獨特的。不同人對同一事情會作出極不相同的反應。例如遇上意外，甲乙二人都是驚慌反應，但甲與乙的驚慌程度不盡相同，甲驚慌至一片空白，乙則抱頭大哭。這是兩種截然不同的情緒，是需要不同的安慰。

- ▶ 情緒沒有分好壞，情緒可分正面和負面，正面情緒是使你活力充沛和生活愉快，負面情緒是使你意志消沉和心煩意亂。
- ▶ 情緒是感受的一種外在表現。要懂得管理自己的情緒，就要了解自己的感受和學習適當的表達自己感受，才會自主地成長和與人建立良好關係。

## 情緒與身體健康

### (I) 情緒與身心疾病

<u>負面情緒</u>	<u>容易患上的疾病</u>
不能渲洩憤怒	結腸炎
對生活感到有威脅性	高血壓
A 型性格	冠心病(心臟病)

### (II) 情緒與免疫系統

免疫系統是一種防止致病微生物損害身體的調控機制，它調節著我們對癌症、感染性疾病，變態反應與身體免疫障礙(如類風濕性關節炎)。壓力與負面情緒會影響免疫系統保護身體的能力。(孫名之，1994，760 及 762 頁)

「在一項關於分居或婚對免疫功能影響的研究中，發現發起分手的一(對此情境較有控制力一方)比被動接受的一方較少抑鬱，健康狀況較好，也顯示了較好的免疫功能」(孫名之，1994，頁 762，引自 Glaser et al.，1988)

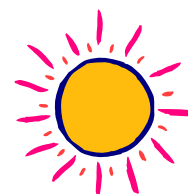
### (III) 情緒致癌論

德國汗默醫生曾做過一些統計，在一萬個病例中，不同的情緒會引起不同的癌症。他的發現是因為自己的兒子被殺之後，他和太太同時得了癌症，當他了解這是由情緒引起時，儘量設法疏導，最後癌症很快就好了。但是他的太太就沒那麼幸運，她在情緒上一直不能解開，最後死於癌症。

在新的醫學領域中，有一門「神經免疫學」，其中很多資料顯示，得癌症者的個性，皆屬於比較壓抑型的人，情緒不易發洩。例如美國醫學統計，女性得乳腺癌者，很多都是脾氣發不出來的，外面人看她，似乎一切都很好，是所謂的好好人，什麼事都自己吞下來。同樣的統計顯示，肺癌者感情上偏向於不願與家人溝通，也就是什麼事都不說，自己承擔下來。



# 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」，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

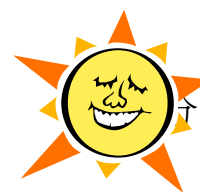
正面情緒				負面情緒			
1.	興奮	9.	尊重	17.	憤怒	25.	焦慮
2.	雀躍	10.	舒適	18.	害怕	26.	失望
3.	驚喜	11.	滿足	19.	嫉妒	27.	無奈
4.	喜樂	12.	寧靜	20.	厭煩	28.	挫折
5.	有希望	13.	放鬆	21.	拒絕	29.	自卑
6.	有信心	14.	安全	22.	徬徨	30.	哀傷
7.	被接納	15.	歸屬	23.	害羞	31.	沮喪
8.	被信任	16.	包容	24.	受傷害	32.	罪疚感

## 活動一 天氣報告 — 表達情緒

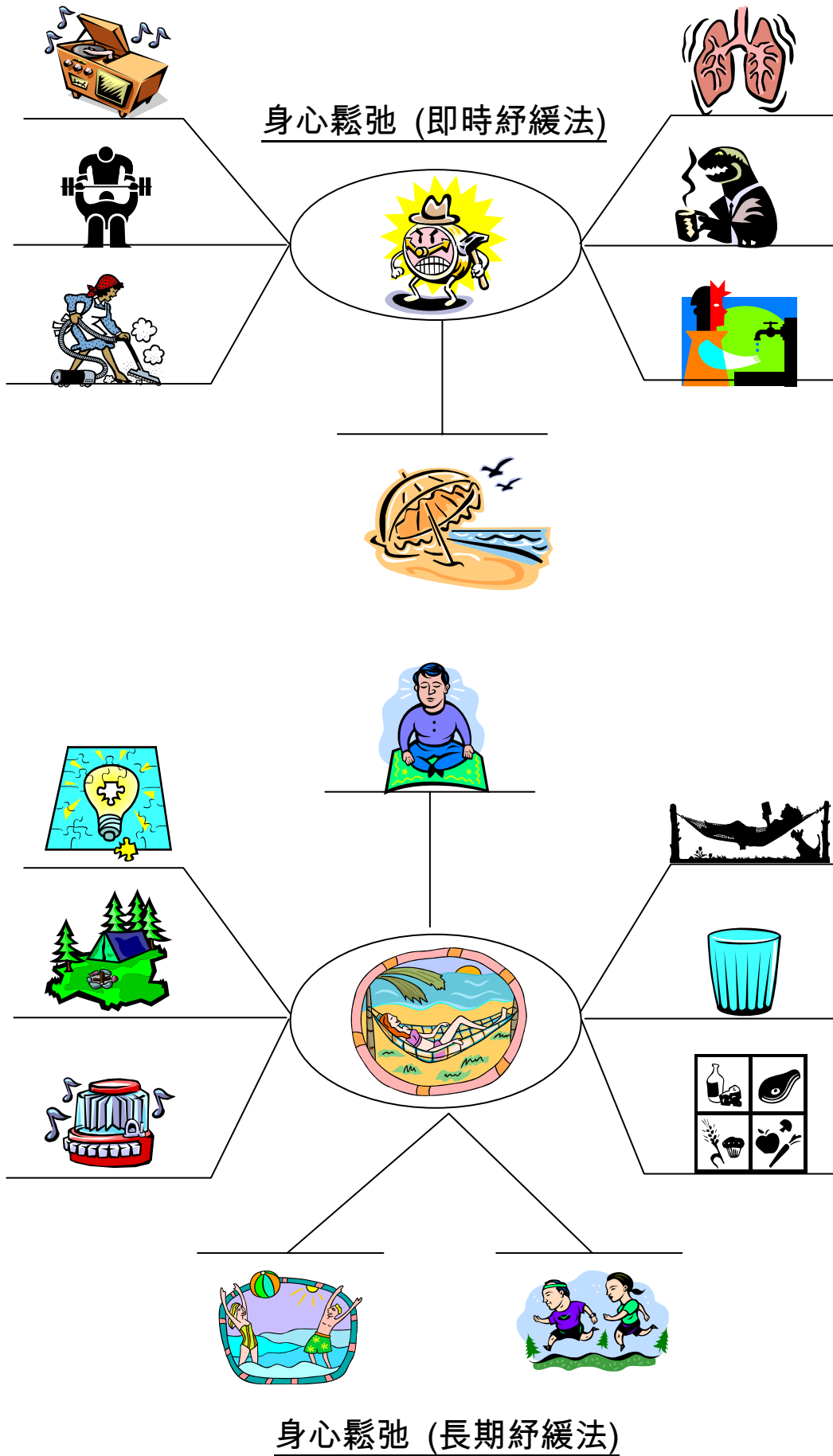
1. 約 6 人一組
2. 每名組員請以一個分數來代表你最近的心情(1 分代表感覺極之負面，10 分感覺最理想)
3. 試分享一下你現時的情緒及其引發的事件



1 分 →

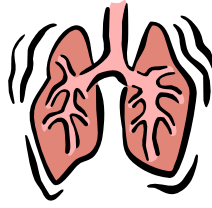


調節情緒



# 身心鬆弛八大法

1. 呼吸鬆弛法



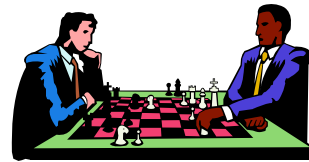
2. 音樂鬆弛法



3. 肌肉鬆弛法



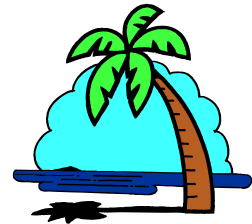
4. 遊戲鬆弛法



5. 自律鬆弛法 (內察)

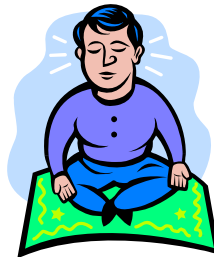


6. 意像鬆弛法 (外察)



7. 自我催眠法 (內察 + 外察 + 精神標語植入 + 提示離開)

8. 冥想法



# 課後評核

姓名：\_\_\_\_\_

班別：20061BS001

學員明白什麼是**正確處理情緒**的方法及什麼是**不正確處理情緒**的方法

請舉出：

1. 兩個**正確處理情緒**方法常有的特徵

\_\_\_\_\_

2. 兩個**正確處理情緒**方法的例子

\_\_\_\_\_

3. 兩個**不正確處理情緒**方法常有的特徵

\_\_\_\_\_

4. 兩個**不正確處理情緒**方法的例子

\_\_\_\_\_

5. 兩個**不正確處理情緒**方法例子的不良後果

\_\_\_\_\_

— 完 —