

# 调节情绪的一堂课—— 六种「蕉」式



# 目录

前言	1
情绪是甚么？	2
调节情绪第一式 : <b>B</b> Breathe 呼吸	4
调节情绪第二式 : <b>A</b> Aware of your body sensation 觉察自己的身体感觉	6
调节情绪第三式 : <b>N</b> Name your feeling 说出你的感受	11
调节情绪第四式 : <b>A</b> Analyze your thinking 分析你的想法	13
调节情绪第五式 : <b>N</b> New way of thinking 新的想法	20
调节情绪第六式 : <b>A</b> Act differently 不同的做法	22
情绪管理技巧练习表	25

# 前言

常言道：「人有喜怒哀乐」。情绪是我们与生俱来的、本能的反应，但许多人往往都对情绪抱有负面的想法，只想要好的、正面的情绪，或认为负面的情绪是不好的，应该尽量压抑或不要表现出来，担心被情绪牵着鼻子走。有人将情绪比喻为一匹马，如果我们能好好操控这匹马，它便可以带领我们去想去的地方。相反地，如果操控不当，便可能人仰马翻，导致问题多多。

面对相同的环境或压力事件，我们每人都会有不同的情绪反应。有些人可能倾向情绪比较敏感，容易烦躁不安或多愁善感；有些人或许因为过往成长环境的影响，缺乏或未能掌握适当的情绪处理方法。虽然我们不能改变天生的脾性或过去的经历，但我们可以透过学习情绪管理方法，帮助自己调节情绪。用以上的比喻来说，有些人的马匹比较容易驾驭，就好像有些人天生脾性温和，可是也有些马匹是十分难驯服的，就好像有些人的情绪天生就比较容易波动和强烈。不过只要用心学习，耐心训练，每个人都能够驾驭自己的马匹，每个人都能够管理好自己的情绪。那么，我们可以怎样管理情绪？

这本小册子会介绍一些不同的情绪管理技巧，让我们以「BANANA」（香蕉）去了解六大调节情绪的方法吧！

**B** **Breathe 呼吸**

**A** **Aware of your body sensation**  
觉察自己的身体感觉

**N** **Name your feeling 说出你的感受**

**A** **Analyze your thinking 分析你的想法**

**N** **New way of thinking 新的想法**

**A** **Act differently 不同的做法**



# 情绪是甚么？



我们每天都会经历不同的情绪。情绪包括我们的主观感受，亦反映我们对周遭环境或事物的反应。每当我们受到刺激时，引发出来的想法、内心感受、身体反应和行为，便是情绪。

例如：当我们看见一只大昆虫（刺激），可能会出现以下情绪反应：



有研究情绪的心理学家指出，人有七种基本情绪，包括：快乐、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、羞耻和惊讶。这些与生俱来的情绪能帮助我们为生存作出迅速的反应。例如：有人骑着单车急速地在你的身旁驶过，恐惧的情绪能让我们迅速闪避，作出自我保护的自动反应，以免受伤或意外发生。

虽然很多人将情绪分为正面及负面，并且认为快乐是正面的情绪，而悲伤、愤怒、恐惧等等都是负面及不好的。但其实情绪并没有好坏之分，即使是所谓的负面情绪其实对我们亦有正面的作用，例如：恐惧让我们于危险时作出自我保护；愤怒让我们在不公平的情况下有勇气去表达不满；悲伤时脆弱流泪能让别人知道我们需要关心与支持。当然如果这些所谓的「负面情绪」维持太久或太强烈，便会造成困扰及影响日常生活。因此，学习管理情绪是有需要的。管理情绪的技巧并不是要完全移除所有负面的情绪，而是学习如何调节好负面情绪，让它发挥其应有的作用。



## 调节情绪第一式： B :Breathe 呼吸

我们每分每秒都在呼吸，但我们通常都未必会注意到自己的呼吸方式。其实呼吸的节奏与我们身心状态互相关连。

当我们面对压力或威胁时，例如：考试或被人无理指骂，呼吸会变得急促、短浅和不规律，甚至好像感到喘不过气或胸口「翳闷」。这是因为受压时，我们的「交感神经系统」会变得活跃起来，使身体进入紧急状态，准备随时作出「战斗或逃跑」的反应。相反地，当我们感到放松时，负责休息与修复的「副交感神经系统」便会启动，我们的呼吸会变得较为深长缓慢，让身心进入平静的状态。

虽然我们无法直接控制压力反应，不过根据呼吸与身心的关系，我们可以透过刻意调节呼吸的节奏和方式，启动「副交感神经系统」来帮助调节情绪和放松身体。

现在，让我们一起学习如何调节呼吸，进行「腹式呼吸法」。

开始练习前，找一个舒适、安静或不受打扰的环境。我们可穿着宽松的衣服，或把过紧的衣物松开，让身体放松下来。我们可坐着或躺着。如坐在椅上，可背靠椅背，双脚平放于地上。如果选择躺下来，可以采用仰卧的姿势。

### 练习步骤：

1. 放松地闭上双眼，将双手舒服地放在腹部上，以鼻子吸气，嘴巴呼气，注意呼吸时放在腹部上双手的起伏。
2. 缓慢并轻轻地吸气，脑中以大约1秒一下的速度慢慢默念1、2、3，吸气时可感到空气慢慢进入了「腹部」，并感到腹部微微地胀起来，然后闭气2秒。
3. 缓慢及轻轻地呼气，脑中慢慢默数1、2、3，呼气时可感到「腹部」慢慢地下降，然后闭气两秒。
4. 继续轻松地吸气（步骤（2））与呼气（步骤（3）），继续调节呼吸的节奏及深度，练习约十分钟。

平日多练习，熟习如何做腹式呼吸。当感到恐惧、焦虑或愤怒时，便可以用缓慢的呼吸，帮助自己调节情绪。

留心自己的呼吸，慢慢呼气、慢慢吸气，我们这样做并不是要压抑情绪，而是帮助我们稳定于当下，不会被强烈的情绪和思想陷阱卷走。就算只是觉察地深呼吸三下：「吸气——呼气——吸气——呼气——吸气——呼气——」，也能帮助我们稳定下来。这份稳定性有助我们进行调节情绪第二式。



## 调节情绪第二式：

# A: Aware of your body sensation

## 觉察自己的身体感觉

面红耳赤

瞠目咋舌

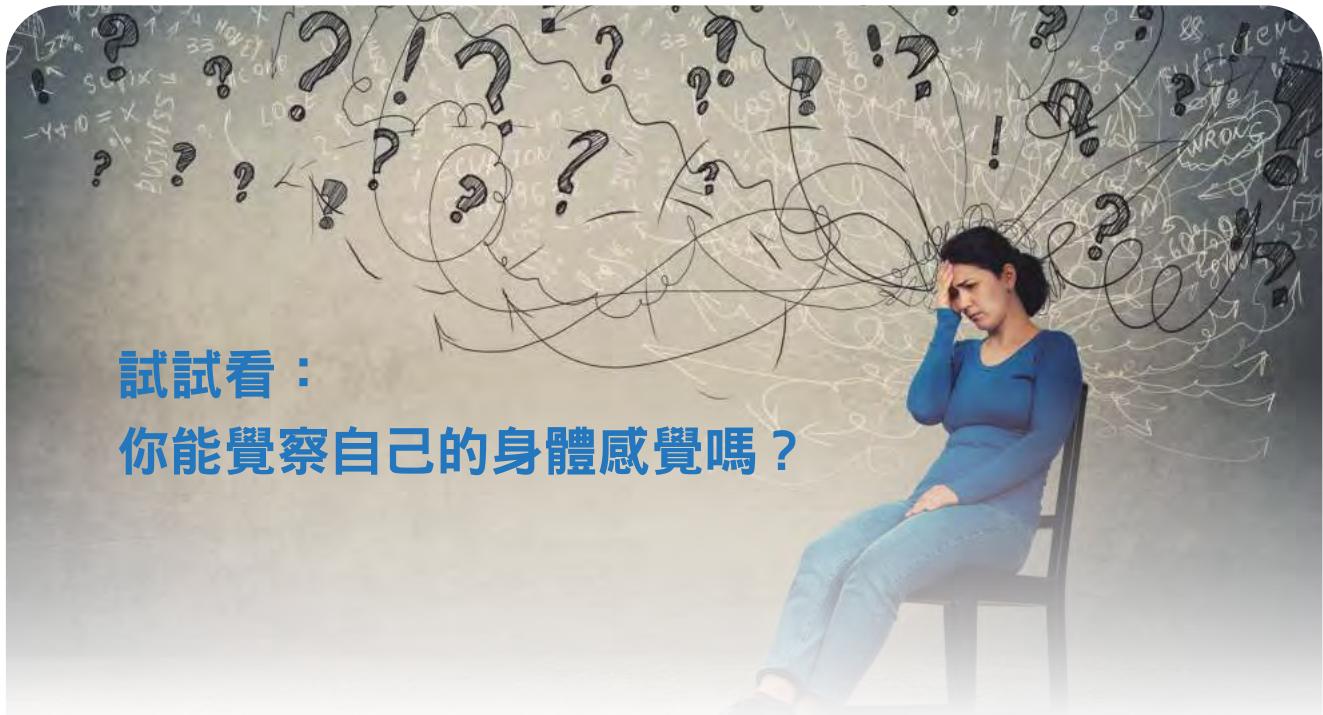
心惊胆颤

大动肝火

心急如焚

泪流满面

我们不难发现情绪与身体有着密切的关系。即使我们不想把情绪表现出来，持续累积的情绪与压力，还是会「以身体来说话」，透过身体感觉反映出来。故此，身体可说是情绪的前哨兵，帮助我们更快感受到情绪的变化。我们可以尝试了解，身体想告诉我们的是甚么——是正在感受压力？焦虑？失望？愤怒？或是甚么情绪？我们可以透过培养对身体感觉的觉察，来留意情绪的变化，让我们更早注意到情绪的警号，从而作出适当的处理。



## 試試看： 你能覺察自己的身體感覺嗎？

請閉上眼睛，回憶一件開心或不開心的事，但不要回憶一件很不開心的事，請回憶一件有點不開心的事。例如：排隊時有人插隊，或者你的小小要求被拒絕等等。盡量回憶當時的情況：

- 發生了甚麼事？
- 你看到甚麼？聽到甚麼？
- 你說了甚麼？做了甚麼？
- 對方說了甚麼？做了甚麼？

當你能活靈活現地回憶那件事時，請留意一下自己現在有甚麼身體的感覺？

例子：我在街上看到一個人，以為是自己的朋友，于是我向他揮手打招呼，看到對方莫名其妙的表情，才發現自己認錯人。

我的身體感覺是面紅耳熱、心跳加快、低下頭來。

我的身體感覺是 \_\_\_\_\_



## 情绪觉察测试站

以下表格列出了不同情绪的身体反应，当你有以下的情绪时，你能觉察有关的身体感觉吗？

情绪	身体反应
悲伤	<input type="checkbox"/> 流泪 <input type="checkbox"/> 鼻酸 <input type="checkbox"/> 感觉身体沉重 <input type="checkbox"/> 疲倦无力 <input type="checkbox"/> 垂头丧气 <input type="checkbox"/> 其他：_____
焦虑	<input type="checkbox"/> 心跳加速 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 口干 <input type="checkbox"/> 胸口不适 <input type="checkbox"/> 出汗 <input type="checkbox"/> 手震 <input type="checkbox"/> 其他：_____
愤怒	<input type="checkbox"/> 心跳加速 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 肌肉绷紧 <input type="checkbox"/> 咬牙切齿 <input type="checkbox"/> 面红耳热 <input type="checkbox"/> 「谷气」 <input type="checkbox"/> 其他：_____

其实我们并不难去感受身体的感觉。只要多加留意，通常都能够察觉。下一次，当你感到悲伤、焦虑或愤怒时，请留意一下你的身体感觉，并记录下来。

我现在感到 \_\_\_\_\_ (请写下情绪)

我现在的身体感觉是 \_\_\_\_\_

如上述提到，如果我们能够及早地觉察到自己身体感觉的变化，便能够更快地留意到情绪的转变，并且适当地调节情绪。注意身体感觉也可以帮助我们从追悔过去、担心将来的反复思绪中走出来，专注于照顾自己身体此刻的需要。

调节情绪的另外一个重要步骤，便是说出自己的感受——这就是第三式。





## 述情障碍 (Alexithymia)

有些人有「述情障碍」（Alexithymia）。他们有困难去辨识及表达自己或别人的情绪，他们也有困难从身体感觉了解自己的情绪反应。例如：他们感到心跳加速，但不能把这些身体感觉联系到一些情绪上，例如是兴奋、紧张或愤怒等。

述情障碍和某些精神健康问题有关联，例如：自闭症、抑郁症等等，也有可能是与脑内某些部位受损有关，例如是岛叶（insular cortex）。

如果你发现自己有述情障碍，请向精神健康专业人士寻求协助。



## 調節情緒第三式： N :Name your feeling 說出你的感受

识别与表达自己的感受是处理情绪重要的一步。有些人认为负面情绪是不好的而应该要压抑，或习惯不表达自己的感受。可是，情绪不会因为长期压抑而自动消失，反而会累积起来，影响我们的身心健康。

当情绪出现时，我们可以尝试觉察自己的身体反应，并描述感受到的情绪。情绪的词汇帮助我们去形容表达自己的内里感受及经历。这样，有助于与别人有效地沟通，让别人了解我们的需要。

精神科医生丹尼尔席格（Daniel Siegel）教授一种处理情绪的方法，叫做「用命名去驯服它」（"Name it to tame it"），方法就是当情绪出现时，留意到情绪及说出它的名字，例如：恐惧、愤怒、内疚等等。

脑部分为不同部分，各有它的功能。例如：脑部中层部分或称为皮质下部分（subcortical brain）负责情绪。脑部最外一层称为皮质层，在这部分的前端位置称为前额叶（prefrontal cortex），负责逻辑思维、解决问题、组织计划行动，就像交响乐团的指挥一样。

脑部皮质下部分在情绪出现时会被激活，这时如果准确地说出正在出现的情绪，就可以激活脑部前额叶，继而稍稍让脑部皮质下部分以及所产生的情绪冷静下来。因此当你留意到情绪时，只需为你的情绪命名，而无需去解释或合理化你的情绪。

现在就让我们来学习，透过认识不同的情绪词汇，帮助我们更准确地描绘内心的感受。

情绪类别	情绪词汇			
快乐	开心 愉快 幸福 雀跃 轻松 欣慰	高兴 得意 爽快 乐观 舒畅 鼓舞	欢喜 喜乐 满足 狂喜 骄傲 美好	兴奋 满意 沾沾自喜 有希望 有信心 感恩
愤怒	恼怒 不满 妒恨	躁怒 心烦 暴躁	烦躁 不平 气愤	生气 不耐烦 怨恨
悲伤	伤心 沮丧 无奈 无助 悲哀 绝望	难过 失落 痛苦 失望 忧愁 气馁	不开心 抑郁 心痛 哀伤 可怜 挫败	闷闷不乐 低落 无力 孤单 寂寞 被忽略
恐惧	惊慌 忧虑 恐惧 惶恐	害怕 不安 胆怯 忐忑	紧张 焦虑 惊吓 焦急	担心 慌张 战战兢兢 没安全感
惊讶	诧异 愕然	惊奇 不解	奇怪 感到意外	莫名其妙
厌恶	轻视 憎恨	讨厌 反感	厌烦 不屑	厌倦 鄙视
羞耻	内疚 耻辱	愧疚 自责	尴尬 惭愧	难堪 后悔
爱	喜欢 甜蜜 关心	吸引 被爱 怜悯	着迷 亲密 感动	热爱 信赖 温暖窝心

当你稍稍让负责情绪的脑部皮质下部分冷静下来，并激活负责逻辑思维的前额叶，就可以开始分析你的想法——这就是第四式。



## 调节情绪第四式： A:Analyze your thinking 分析你的想法

试想像一下，有一天你在街上走路，突然有一只小狗跑过来差点把你撞倒。你会有以下哪一种反应？

- 反应一：「它会不会咬我或抓伤我？」感到恐惧害怕和即时闪避。
- 反应二：「岂有此理，为甚么不好好牵着你的宠物？」感到愤怒，大声咒骂。
- 反应三：「哦！是小狗。」觉得没甚么大不了，感到平静，继续向前走。
- 反应四：「这小狗真可爱！」，感到开心，会心微笑。
- 其他反应（请填写）：\_\_\_\_\_

情绪除了与身体相互连结，也与我们的想法有重要的关系。从以上例子可见，即使在面对同一事件或情况，不同的想法会令我们作出不同的情绪反应，反映出影响人的并非客观事实，而是我们对事物的主观「想法」。

尽管发生的是一般人认为的好事情，在不同人身上发生时也会有不同的反应，例如：升职加薪可被视为一件值得开心的事情，但亦有人会因为担心自己应付不了新的挑战或责任而倍感压力；在测验中获得90分会令人鼓舞，也可以因为「我没有拿到满分」这个想法而引起负面的情绪反应。如果抱有这些负面想法或思考模式，情绪与行为也容易变得负面。如果负面情绪是一堆火，那么想法就是助燃的柴枝，如果我们继续存有负面想法，情绪就会一直持续，甚至乎变得更加强烈。不过，如果试图压抑思想，只会让想法持续盘踞脑海，就像是越不去想一只白色的北极熊，北极熊偏偏就会一直在脑海出现。

事实上，我们可以透过认识和分析影响情绪的想法，学习改变想法和看待事物的方式去处理情绪。

我们每天都有很多想法或念头，它们总会不知不觉并快速地于脑海里出现。除非刻意觉察自己的想法，否则我们也不会意识到自己被这些「自动化想法」所影响。我们习惯以自己的思想方式去看待不同的人与事，如没有刻意了解和分析这些想法，未必了解到自己主观的想法或许不是事实的全部，而堕入「思想陷阱」。

例如：当王太太知道王小明考试只有40分，她马上想到：「糟了！小明的成绩会继续变差，这样的话他一定上不了大学，将来也不会有一份好工作，前途一片暗淡。都怪我做得不好，我应该为小明的成绩负责！」

你知道王太太出现了甚么「思想陷阱」吗？

但未揭晓她的「思想陷阱」之前，先问一问你，你认为王太太和王小明是甚么关系？



答案是：王太太是王小明的补习老师。

你的答案正确吗？你是否以为王太太是王小明的妈妈？因为看到大家都姓「王」，所以就自动产生他们是母子的想法，而且，很快地把这个想法看成是事实，觉得她因而很在乎小明的学业成绩。

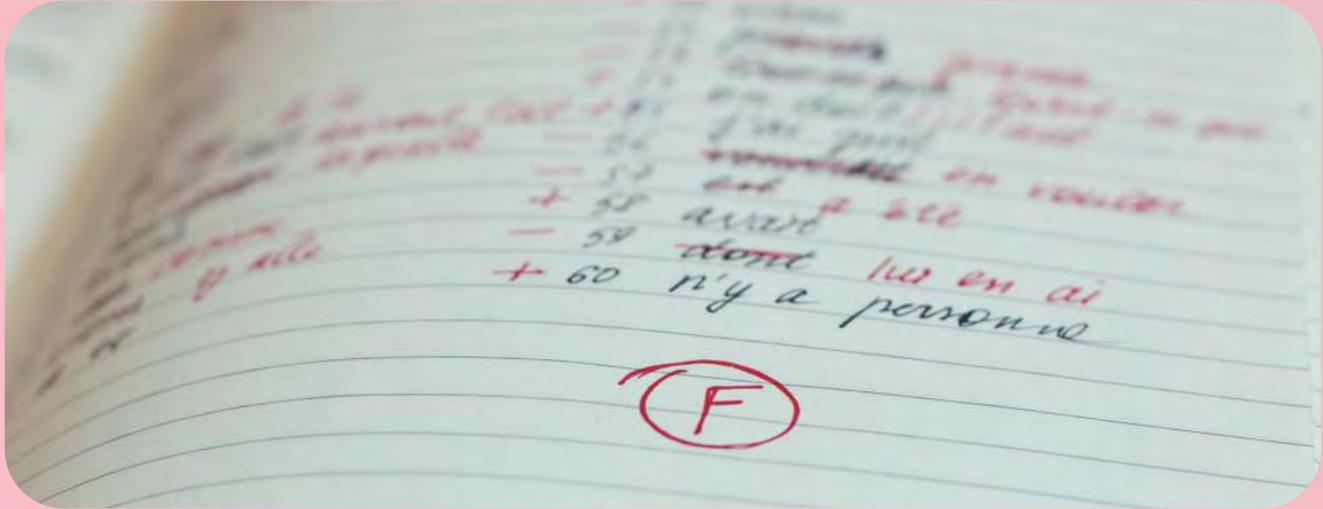
当我们面对压力时，会自动地产生一些想法，而且把这些想法看成是事实，但这些想法可能只是一些「思想陷阱」。这些「思想陷阱」可能是重复出现的思想模式和习惯，影响着我们对自己、他人和环境的判断。以下是一些常见导致负面情绪的「思想陷阱」：

思想陷阱	意思	例子
以偏概全	顾名思义就是由一件事引申到其他事上。将单一事件看成是将来也继续会发生的事。觉得不只是单单影响一个范畴，而是会广泛地影响其他范畴。	「今次我钢琴比赛失败了，下次也会继续失败下去，将来也不会成功。」
非黑即白	看事情只有两个极端，不存在其他的可能性。就如只有黑与白，没有中间的灰色地带。	「我做每件事都要成功，否则，我便是一个失败者。」
都是自己的错	倾向把事情归咎于自己，认为事件的发生完全是因为自己的缘故，把责任全放到自己的身上。	「这场比赛输了，都只怪我一人连累了全体队友。」

续下页

思想陷阱	意思	例子
把事件灾难化	以最坏的方向去想，认为事情有最严重和灾难的后果。	「老板说明天要见我，一定是想把我辞退了！我如何是好？」
感情用事	偏向以感觉作出判断或结论，而忽略客观事实。	「我觉得新同学看来不太喜欢我，他不跟我打招呼。」
「应该」、「必须」、「一定」等执着的想法	执着的想法，为自己或他人设定了过高的准则。相信事情「应该」、「必须」、「一定」以某种方式完成。	「我必须要考到第一名。」 「我不应该有任何错失。」 「我一定要不被任何人批评。」
贬低自己	把自己的成功看成侥幸，贬低或低估自己的能力与优点。	「我能升职，只是因为我幸运，老板迟早会发现我不能胜任。」





现在让我们以王太太的例子来作分析：

当王太太知道王小明考试只有40分，她马上想到：「糟了！小明的成绩会继续变差，这样的话他一定上不了大学，将来也不会有一份好工作，前途一片暗淡。都怪我做得不好，我应该为小明的成绩负责！」

事件	想法	「思想陷阱」	情绪
王太太知道 王小明考試 只得40分	「糟了！小明的成绩会继续变差，这样的话他一定上不了大学，将来也不会有一份好工作，前途一片暗淡。」	<ul style="list-style-type: none"><li>• 以偏概全</li><li>• 非黑即白</li><li>• 把事件灾难化</li><li>• 执着的想法</li></ul>	紧张 担心

她的「思想陷阱」是：

1. **以偏概全**：王太太将小明单一次的成绩差，看成是将来也会继续发生的事。而且不只是一科成绩差，而是影响到整体成绩，令到小明上不了大学。
2. **非黑即白**：王太太把事情看为两个极端，有好工作就有前途，没有一份好工作就前途暗淡。
3. **把事件灾难化**：王太太只看到事情最坏的一方面，并推想出夸大而严重的「灾难性」后果——那就是上不了大学，不会有一份好工作，前途一片暗淡。
4. 另外一个较细微的「思想陷阱」就是**执着的想法**：王太太觉得小明一定上不了大学。「一定」这字眼就是执着的想法。

事件	想法	「思想陷阱」	情绪
王太太知道王小明考试只得40分	「都怪我做得不好，我应该为小明的成绩负责！」	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 都是我的错</li> <li>• 执着的想法</li> </ul>	紧张 内疚

她的「思想陷阱」是：

1. **都是我的错**：其实小明的成绩和很多因素有关，例如：小明的努力、小明老师的教学等等。但是王太太把小明的成绩都归因于自己身上，觉得都是自己的错。
2. **执着的想法**：王太太觉得自己应该为小明的成绩负责。「应该」这字眼就是执着的想法。





我们可以检视一下自己有没有跌入这些「思想陷阱」。

我们之前也提及过，思想是自动化的，很多时躲在情绪背后，并不容易察觉它们。因此，我们需要学习留意自己的想法，分析当中的「思想陷阱」，这样才能更好地调节情绪。

我们可以透过「想法记录表」，学习留意「想法」和「思想陷阱」的出现，了解它们对我们情绪的影响。

事件	想法	「思想陷阱」	情绪
例子： 打电话给朋友，他没有听电话	「他是否出了意外？」	把事件灾难化	紧张 担心
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

分析了自己的想法，知道自己跌进了甚么「思想陷阱」之后，我们可以透过探索其他角度的想法，从而作出改变，更客观地分析事物以调节负面情绪——这就是第五式。



# 调节情绪第五式： N :New way of thinking 新的想法

一旦我们注意到跌入了「思想陷阱」，我们可以尝试从不同的观点与角度去看问题，以新的想法走出「思想陷阱」。

「新的想法」基本招：

## 1. 有「讲大咗」吗？（针对「以偏概全」和「把事件灾难化」的思想。）

「讲大咗」是指夸大了问题的严重性、广泛性和可能性。

问问自己：

- **严重性**：事件是否真的那么严重？
- **广泛性**：是否真的「每一次」都会发生？是否真的会影响不同范畴？
- **可能性**：事件发生的可能性是不是真的那么高？

## 2. 有其他因素影响造成这结果吗？（针对「都是我的错」）

「都是我的错」对处理问题没有帮助。很多事情都是受到自己、别人和环境等多种因素影响。单单归咎自己便会忽略了其他可行的解决问题方法。

问问自己：有其他因素影响造成这个结果吗？

## 3. 有无固执语气？（针对「执着的想法」）

「必须」、「应该」或「一定」等字眼都缺乏弹性，令思想容易造成情绪困扰。例如：「我必须不被任何人批评。」因为缺乏弹性，所以容易引致失望和不开心的情绪。如果转变为：「如果没有批评我就好了。」或「我希望不会受到别人的批评。」这些想法较有弹性，容易接受别人并不如自己所想的，也不会那么容易失望和不开心。

问问自己：有无固执语气？

## 4. 有两极化的想法吗？（针对非黑即白）

例如：「我做每件事都要成功，否则，我便是一个失败者。」

问问自己：这是否一个两极化的想法？

## 5. 有证据支持吗？有其他可能的解释吗？（针对感情用事）

凡事讲证据，不可单单相信自己的感受。例如：「我觉得新同学看来不太喜欢我，他不跟我打招呼。」

问问自己：有甚么证据证明我的想法是真的？有甚么证据证明我的想法不是真的？或者不是完全是真的？有其他可能的解释吗？

## 6. 如果我继续这样想，对我有甚么好处或者坏处？（针对贬低自己或一些你不想改变的负面思想）

例如：「我能升职，只是因为我幸运，老板迟早会发现我不能胜任。」或「我经常想为什么别人那么好？而我那么差？」

问问自己：如果我继续这样想有甚么好处？如果我继续这样想有甚么坏处？

## 7. 如果是我的好朋友也遇到同样处境，我会跟他/她说甚么？（针对贬低自己或其他对自己的苛刻想法）

例如：「我的孩子不喜欢吃我煮的饭菜，我不是一个称职的妈妈。」

问问自己：如果我的好朋友也遇到同样处境，我会跟他/她说甚么？

我们可以利用下表来帮助自己调整想法，请尝试填写。

事件	想法（情绪）	新的想法
例子： 新同学没有跟我打招呼	「他因为不喜欢我，所以没有跟我打招呼」 (不开心)	有甚么证据证明我的想法是真的？ 「他没有跟我打招呼。」 有甚么证据证明我的想法不是真的？ 或者不是完全是真的？ 「有一次吃饭时，我坐在他旁边，也没有甚么特别事发生。」 有其他可能的解释吗？ 「他不跟我打招呼可能只是看不到我。」



## 调节情绪第六式： A :Act differently 不同的做法

面对负面情绪，例如：抑郁、愤怒、焦虑，我们会有一些惯性的应对方法。这些做法有时并不奏效，但我们仍会继续用下去。例如：为了让自己开心一点，而吃很多甜品。但开心的感觉不但只维持了很短时间，结果因为甜食愈吃愈多，导致体重增加，而变得更加不开心。其实我们要明白，旧有的做法只会带来相同的效果。多尝试一些不同的做法，才会有转机。

**抑郁或情绪低落**的人很多时都会感到疲倦，活力不足，并因此减少日常活动和社交活动，结果有更多空闲时间来胡思乱想，愈想情绪就愈低落，形成恶性循环。其实情绪低落时，更加应该多活动，让活动来慢慢带动提升情绪。

详情可参考《坐言起行，建立更有意思的生活》小册子：



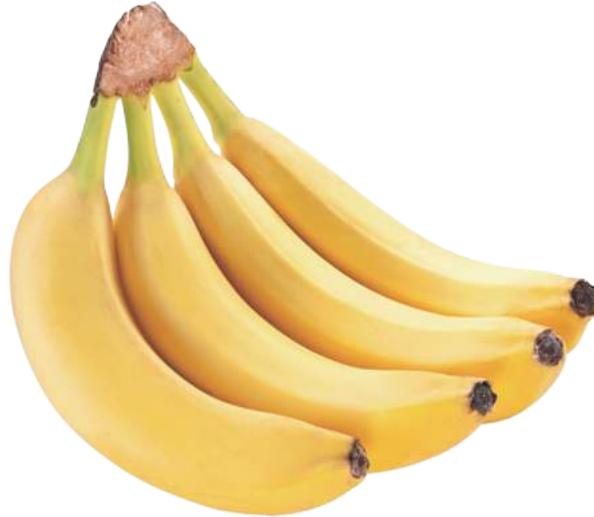
愤怒的人有时会透过打枕头来宣泄怒气，甚或责骂他人或丢掷物品。虽然好像能把怒气一次过发泄了出来，感觉会舒服一点，但下次又再感到愤怒时，怒火只会一样地燃烧，甚至乎是变本加厉。比较有效去处理愤怒的方法是先让自己冷静（可参考第5页的腹式呼吸方法），可以喝一杯水或洗洗脸。离开令你愤怒的现场，也会有帮助。最重要的是进行这些方法时要专心，不要继续再去想令你愤怒的人或事。长远来说，也可以学习一些坚定自信地为自己争取权益的方法（Assertiveness Training）。有关处理愤怒的方法，详情可参考《如何处理愤怒》小册子：



焦虑的人会做出一些令自己感到安全和减少焦虑的行为，这些行为虽然短期可以减少焦虑，但长远来说，却强化了一些错误的信念。我们把这些行为称为「安全行为」（safety behaviours）。例如：有些人因为前一晚睡得不好，怕自己没有精神工作，于是喝很多咖啡。「喝咖啡」这个行为短期内可以减少焦虑，但长远来说，却强化了「必须喝咖啡才有足够精神工作」这个错误信念，而且喝太多咖啡，也会影响晚上的睡眠。如果想改变这些与焦虑有关的错误信念，就不要去做这些「安全行为」，勇敢面对会引起焦虑的情况。另一方面，焦虑的人很多时候都有很多翻来复去的担心，每次担心出现，都不禁会被担心牵着鼻子走，其实有更好的处理担心和解决问题的方法，详情可参考《管理担心，否则它会支配你》小册子：



这本小册子介绍了不同的情绪管理技巧，让我们重温一下这调节情绪的六种「蕉」式（BANANA）吧！



### 香蕉 = BANANA

**B Breathe 呼吸**

**A Aware of your body sensation**  
觉察自己的身体感觉

**N Name your feeling 说出你的感受**

**A Analyze your thinking 分析你的想法**

**N New way of thinking 新的想法**

**A Act differently 不同的做法**

学习这些情绪管理技巧后，单单知道是没有用的，更重要的是把这些技巧实践出来，持之以恒去练习，才能见到成果。

# 情绪管理技巧练习表

日期：\_\_\_\_\_

请仔细想想在这星期内，你有没有运用以下技巧来管理情绪？

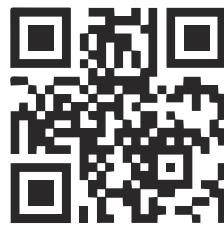
情绪管理技巧	有/没有	你做了甚么？
B Breathe 呼吸		
A Aware of your body sensation 觉察自己的身体感觉		
N Name your feeling 说出你的感受		
A Analyze your thinking 分析你的想法		
N New way of thinking 新的想法		
A Act differently 不同的做法		

此手册并不能取代正规治疗。此手册适合接受过相关训练的精神健康专业人员使用，以作为治疗辅助工具，并不能取代专业训练。

欢迎下载青山医院精神健康学院设计的  
免费流动应用程式「减压情识」



扫描二维码下载



Download on the  
App Store

GET IN ON  
Google Play

作者：临床心理学家廖雪雅小姐

临床心理学家张婵玲博士

精神科专科医生萧慧敏

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）  
抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西医院联网 病人启力基金赞助

