

調節情緒的一堂課—— 六種「蕉」式



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

目錄

前言	1
情緒是甚麼？	2
調節情緒第一式：●B Breathe 呼吸	4
調節情緒第二式：●A Aware of your body sensation 覺察自己的身體感覺	6
調節情緒第三式：●N Name your feeling說出你的感受	11
調節情緒第四式：●A Analyze your thinking分析你的想法	13
調節情緒第五式：●N New way of thinking 新的想法	20
調節情緒第六式：●A Act differently不同的做法	22
情緒管理技巧練習表	25

前言

常言道：「人有喜怒哀樂」。情緒是我們與生俱來的、本能的反應，但許多人往往都對情緒抱有負面的想法，只想要好的、正面的情緒，或認為負面的情緒是不好的，應該盡量壓抑或不要表現出來，擔心被情緒牽着鼻子走。有人將情緒比喻為一匹馬，如果我們能好好操控這匹馬，牠便可以帶領我們去想去的的地方。相反地，如果操控不當，便可能人仰馬翻，導致問題多多。

面對相同的環境或壓力事件，我們每人都會有不同的情緒反應。有些人可能傾向情緒比較敏感，容易煩躁不安或多愁善感；有些人或許因為過往成長環境的影響，缺乏或未能掌握適當的情緒處理方法。雖然我們不能改變天生的脾性或過去的經歷，但我們可以透過學習情緒管理方法，幫助自己調節情緒。用以上的比喻來說，有些人的馬匹比較容易駕馭，就好像有些人天生脾性溫和，可是也有些馬匹是十分難馴服的，就好像有些人的情緒天生就比較容易波動和強烈。不過只要用心學習，耐心訓練，每個人都能夠駕馭自己的馬匹，每個人都能夠管理好自己的情緒。那麼，我們可以怎樣管理情緒？

這本小冊子會介紹一些不同的情緒管理技巧，讓我們以「**BANANA**」（香蕉）去了解六大調節情緒的方法吧！

B Breathe 呼吸

**A Aware of your body sensation
覺察自己的身體感覺**

N Name your feeling 說出你的感受

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



情緒是甚麼？



我們每天都會經歷不同的情緒。情緒包括我們的主觀感受，亦反映我們對周遭環境或事物的反應。每當我們受到刺激時，引發出來的想法、內心感受、身體反應和行為，便是情緒。

例如：當我們看見一隻大昆蟲（刺激），可能會出現以下情緒反應：



有研究情緒的心理學家指出，人有七種基本情緒，包括：快樂、憤怒、悲傷、恐懼、厭惡、羞恥和驚訝。這些與生俱來的情緒能幫助我們為生存作出迅速的反應。例如：有人騎着單車急速地在你的身旁駛過，恐懼的情緒能讓我們迅速閃避，作出自我保護的自動反應，以免受傷或意外發生。

雖然很多人將情緒分為正面及負面，並且認為快樂是正面的情緒，而悲傷、憤怒、恐懼等等都是負面及不好的。但其實情緒並沒有好壞之分，即使是所謂的負面情緒其實對我們亦有正面的作用，例如：恐懼讓我們於危險時作出自我保護；憤怒讓我們在不公平的情況下有勇氣去表達不滿；悲傷時脆弱流淚能讓別人知道我們需要關心與支持。當然如果這些所謂的「負面情緒」維持太久或太強烈，便會造成困擾及影響日常生活。因此，學習管理情緒是有需要的。管理情緒的技巧並不是要完全移除所有負面的情緒，而是學習如何調節好負面情緒，讓它發揮其應有的作用。



調節情緒第一式： B: Breathe 呼吸

我們每分每秒都在呼吸，但我們通常都未必會注意到自己的呼吸方式。其實呼吸的節奏與我們身心狀態互相連結。

當我們面對壓力或威脅時，例如：考試或被人無理指罵，呼吸會變得急促、短淺和不規律，甚至好像感到喘不過氣或胸口「翳悶」。這是因為受壓時，我們的「交感神經系統」會變得活躍起來，使身體進入緊急狀態，準備隨時作出「戰鬥或逃跑」的反應。相反地，當我們感到放鬆時，負責休息與修復的「副交感神經系統」便會啟動，我們的呼吸會變得較為深長緩慢，讓身心進入平靜的狀態。

雖然我們無法直接控制壓力反應，不過根據呼吸與身心的關係，我們可以透過刻意調節呼吸的節奏和方式，啟動「副交感神經系統」來幫助調節情緒和放鬆身體。

現在，讓我們一起學習如何調節呼吸，進行「腹式呼吸法」。

開始練習前，找一個舒適、安靜或不受打擾的環境。我們可穿着寬鬆的衣服，或把過緊的衣物鬆開，讓身體放鬆下來。我們可坐着或躺着。如坐在椅上，可背靠椅背，雙腳平放於地上。如果選擇躺下來，可以採用仰臥的姿勢。

練習步驟：

1. 放鬆地閉上雙眼，將雙手舒服地放在腹部上，以鼻子吸氣，嘴巴呼氣，注意呼吸時放在腹部上雙手的起伏。
2. 緩慢並輕輕地吸氣，腦中以大約1秒一下的速度慢慢默唸1、2、3，吸氣時可感到空氣慢慢進入了「腹部」，並感到腹部微微地脹起來，然後閉氣2秒。
3. 緩慢及輕輕地呼氣，腦中慢慢默數1、2、3，呼氣時可感到「腹部」慢慢地下降，然後閉氣兩秒。
4. 繼續輕鬆地吸氣〈步驟（2）〉與呼氣〈步驟（3）〉，繼續調節呼吸的節奏及深度，練習約十分鐘。

平日多練習，熟習如何做腹式呼吸。當感到恐懼、焦慮或憤怒時，便可以用緩慢的呼吸，幫助自己調節情緒。

留心自己的呼吸，慢慢呼氣、慢慢吸氣，我們這樣做並不是要壓抑情緒，而是幫助我們穩定於當下，不會被強烈的情緒和思想陷阱捲走。就算只是覺察地深呼吸三下：「吸氣——呼氣——吸氣——呼氣——吸氣——呼氣——」，也能幫助我們穩定下來。這份穩定性有助我們進行調節情緒第二式。



調節情緒第二式：

A: Aware of your body sensation

覺察自己的身體感覺

面紅耳赤

瞠目咋舌

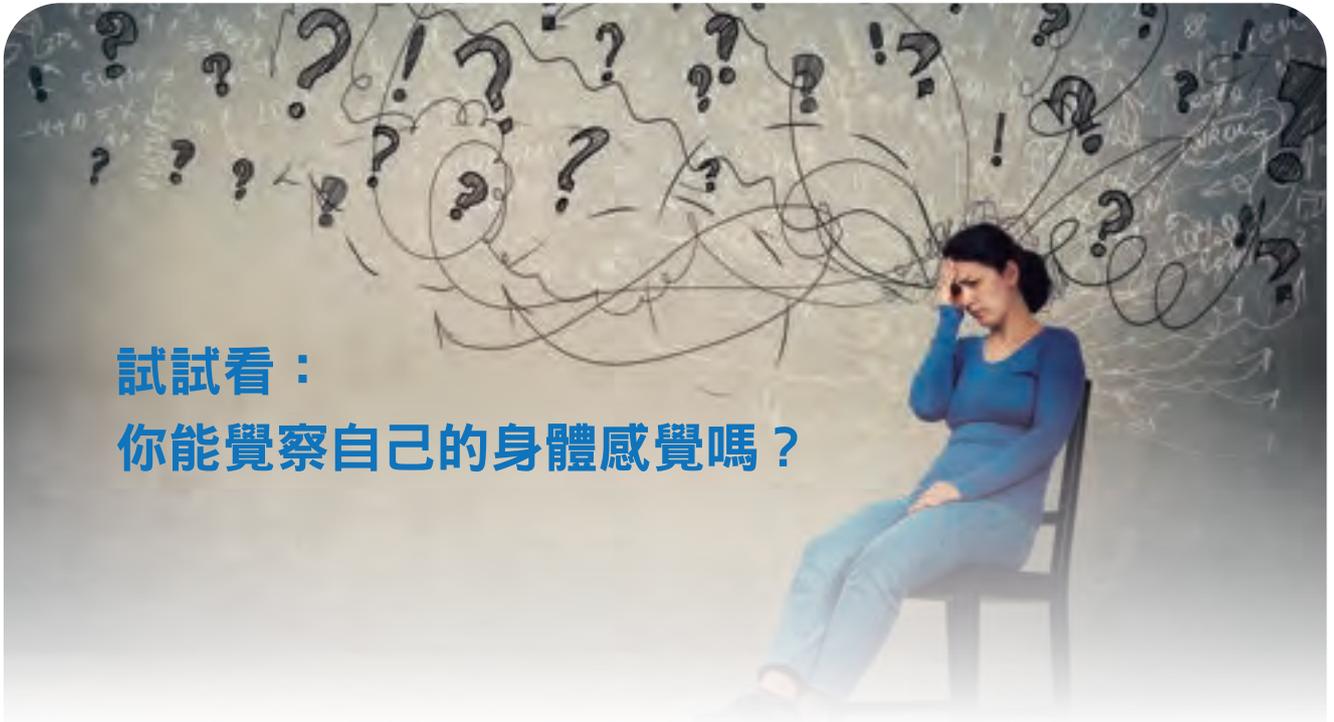
心驚膽顫

心急如焚

大動肝火

淚流滿面

我們不難發現情緒與身體有着密切的關係。即使我們不想把情緒表現出來，持續累積的情緒與壓力，還是會「以身體來說話」，透過身體感覺反映出來。故此，身體可說是情緒的前哨兵，幫助我們更快感受到情緒的變化。我們可以嘗試了解，身體想告訴我們的是甚麼——是正在感受壓力？焦慮？失望？憤怒？或是甚麼情緒？我們可以透過培養對身體感覺的覺察，來留意情緒的變化，讓我們更早注意到情緒的警號，從而作出適當的處理。



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，於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 _____



情緒覺察測試站

以下表格列出了不同情緒的身體反應，當你有以下的情緒時，你能覺察有關的身體感覺嗎？

情緒

悲傷

身體反應

- 流淚
- 鼻酸
- 感覺身體沉重
- 疲倦無力
- 垂頭喪氣
- 其他：_____

焦慮

- 心跳加速
- 呼吸急促
- 口乾
- 胸口不適
- 出汗
- 手震
- 其他：_____

憤怒

- 心跳加速
- 呼吸急促
- 肌肉繃緊
- 咬牙切齒
- 面紅耳熱
- 「谷氣」
- 其他：_____

其實我們並不難去感受身體的感覺。只要多加留意，通常都能夠察覺。下一次，當你感到悲傷、焦慮或憤怒時，請留意一下你的身體感覺，並記錄下來。

我現在感到 _____（請寫下情緒）

我現在的身體感覺是 _____

如上述提到，如果我們能夠及早地覺察到自己身體感覺的變化，便能夠更快地留意到情緒的轉變，並且適當地調節情緒。注意身體感覺也可以幫助我們從追悔過去、擔心將來的反覆思緒中走出來，專注於照顧自己身體此刻的需要。

調節情緒的另外一個重要步驟，便是說出自己的感受——這就是第三式。





述情障礙 (Alexithymia)

有些人有「述情障礙」(Alexithymia)。他們有困難去辨識及表達自己或別人的情緒，他們也有困難從身體感覺了解自己的情緒反應。例如：他們感到心跳加速，但不能把這些身體感覺聯繫到一些情緒上，例如是興奮、緊張或憤怒等。

述情障礙和某些精神健康問題有關聯，例如：自閉症、抑鬱症等等，也有可能是與腦內某些部位受損有關，例如是島葉 (insular cortex)。

如果你發現自己有述情障礙，請向精神健康專業人士尋求協助。



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

識別與表達自己的感受是處理情緒重要的一步。有些人認為負面情緒是不好的而應該要壓抑，或習慣不表達自己的感受。可是，情緒不會因為長期壓抑而自動消失，反而會累積起來，影響我們的身心健康。

當情緒出現時，我們可以嘗試覺察自己的身體反應，並描述感受到的情緒。情緒的詞彙幫助我們去形容表達自己的內裏感受及經歷。這樣，有助於與別人有效地溝通，讓別人了解我們的需要。

精神科醫生丹尼爾席格（Daniel Siegel）教授一種處理情緒的方法，叫做「**用命名去馴服它**」（"Name it to tame it"），方法就是當情緒出現時，留意到情緒及說出它的名字，例如：恐懼、憤怒、內疚等等。

腦部分為不同部分，各有它的功能。例如：腦部中層部分或稱為皮質下部分（subcortical brain）負責情緒。腦部最外一層稱為皮質層，在這部分的前端位置稱為前額葉（prefrontal cortex），負責邏輯思維、解決問題、組織計劃行動，就像交響樂團的指揮一樣。

腦部皮質下部分在情緒出現時會被激活，這時如果準確地說出正在出現的情緒，就可以激活腦部前額葉，繼而稍稍讓腦部皮質下部分以及所產生的情緒冷靜下來。因此當你留意到情緒時，只需為你的情緒命名，而無需去解釋或合理化你的情緒。

現在就讓我們來學習，透過認識不同的情緒詞彙，幫助我們更準確地描繪內心的感受。

情緒類別	情緒詞彙			
快樂	開心 愉快 幸福 雀躍 輕鬆 欣慰	高興 得意 爽快 樂觀 舒暢 鼓舞	歡喜 喜樂 滿足 狂喜 驕傲 美好	興奮 滿意 沾沾自喜 有希望 有信心 感恩
憤怒	憎憎 不滿 妒恨	慍怒 心煩 暴躁	煩躁 不平 氣憤	生氣 不耐煩 怨恨
悲傷	傷心 沮喪 無奈 無助 悲哀 絕望	難過 失落 痛苦 失望 憂愁 氣餒	不開心 抑鬱 心痛 哀傷 可憐 挫敗	悶悶不樂 低落 無力 孤單 寂寞 被忽略
恐懼	驚慌 憂慮 恐懼 惶恐	害怕 不安 膽怯 忐忑	緊張 焦慮 驚嚇 焦急	擔心 慌張 戰戰兢兢 沒安全感
驚訝	詫異 愕然	驚奇 不解	奇怪 感到意外	莫名其妙
厭惡	輕視 憎恨	討厭 反感	煩厭 不屑	厭倦 鄙視
羞恥	內疚 恥辱	愧疚 自責	尷尬 慚愧	難堪 後悔
愛	喜歡 甜蜜 關心	吸引 被愛 憐憫	着迷 親密 感動	熱愛 信賴 溫暖窩心

當你稍稍讓負責情緒的腦部皮質下部分冷靜下來，並激活負責邏輯思維的前額葉，就可以開始分析你的想法——這就是第四式。



調節情緒第四式：

A: Analyze your thinking 分析你的想法

試想像一下，有一天你在街上走路，突然有一隻小狗跑過來差點把你撞倒。你會有以下哪一種反應？

- 反應一：「牠會不會咬我或抓傷我？」感到恐懼害怕和即時閃避。
- 反應二：「豈有此理，為甚麼不好好牽着你的寵物？」感到憤怒，大聲咒罵。
- 反應三：「哦！是小狗。」覺得沒甚麼大不了，感到平靜，繼續向前走。
- 反應四：「這小狗真可愛！」，感到開心，會心微笑。
- 其他反應（請填寫）： _____

情緒除了與身體相互連結，也與我們的想法有重要的關係。從以上例子可見，即使在面對同一事件或情況，不同的想法會令我們作出不同的情緒反應，反映出影響人的並非客觀事實，而是我們對事物的主觀「想法」。

儘管發生的是一般人認為的好事情，在不同人身上發生時也會有不同的反應，例如：升職加薪可被視為一件值得開心的事情，但亦有人會因為擔心自己應付不了新的挑戰或責任而倍感壓力；在測驗中獲得90分會令人鼓舞，也可以因為「我沒有拿到滿分」這個想法而引起負面的情緒反應。如果抱有這些負面想法或思考模式，情緒與行為也容易變得負面。如果負面情緒是一堆火，那麼想法就是助燃的柴枝，如果我們繼續存有負面想法，情緒就會一直持續，甚至乎變得更加強烈。不過，如果試圖壓抑思想，只會讓想法持續盤踞腦海，就像是越不去想一隻白色的北極熊，北極熊偏偏就會一直在腦海出現。

事實上，我們可以透過認識和分析影響情緒的想法，學習改變想法和看待事物的方式去處理情緒。

我們每天都有很多想法或念頭，它們總會不知不覺並快速地於腦海裏出現。除非刻意覺察自己的想法，否則我們也不會意識到自己被這些「自動化想法」所影響。我們習慣以自己的思想方式去看待不同的人與事，如沒有刻意了解和分析這些想法，未必了解到自己主觀的想法或許不是事實的全部，而墮入「思想陷阱」。

例如：當王太太知道王小明考試只有40分，她馬上想到：「糟了！小明的成績會繼續變差，這樣的話他一定上不了大學，將來也不會有一份好工作，前途一片暗淡。都怪我做得不好，我應該為小明的成績負責！」

你知道王太太出現了甚麼「思想陷阱」嗎？

但未揭曉她的「思想陷阱」之前，先問一問你，你認為王太太和王小明是甚麼關係？



答案是：王太太是王小明的補習老師。

你的答案正確嗎？你是否以為王太太是王小明的媽媽？因為看到大家都姓「王」，所以就自動產生他們是母子的想法，而且，很快地把這個想法看成是事實，覺得她因而很在乎小明的學業成績。

當我們面對壓力時，會自動地產生一些想法，而且把這些想法看成是事實，但這些想法可能只是一些「思想陷阱」。這些「思想陷阱」可能是重複出現的思想模式和習慣，影響着我們對自己、他人和環境的判斷。以下是一些常見導致負面情緒的「思想陷阱」：

思想陷阱	意思	例子
以偏概全	顧名思義就是由一件事引申到其他事上。將單一事件看成是將來也繼續會發生的事。覺得不只是單單影響一個範疇，而是會廣泛地影響其他範疇。	「今次我鋼琴比賽失敗了，下次也會繼續失敗下去，將來也不會成功。」
非黑即白	看事情只有兩個極端，不存在其他的可能性。就如只有黑與白，沒有中間的灰色地帶。	「我做每件事都要成功，否則，我便是一個失敗者。」
都是自己的錯	傾向把事情歸咎於自己，認為事件的發生完全是因為自己的緣故，把責任全放到自己身上。	「這場比賽輸了，都只怪我一人連累了全體隊友。」

續下頁

思想陷阱	意思	例子
把事件災難化	以最壞的方向去想，認為事情有最嚴重和災難的後果。	「老闆說明天要見我，一定是想把我辭退了！我如何是好？」
感情用事	偏向以感覺作出判斷或結論，而忽略客觀事實。	「我覺得新同學看來不太喜歡我，他不跟我打招呼。」
「應該」、「必須」、「一定」等執着的想法	執着的想法，為自己或他人設定了過高的準則。相信事情「應該」、「必須」、「一定」以某種方式完成。	「我必須要考到第一名。」 「我不應該有任何錯失。」 「我一定要不被任何人批評。」
貶低自己	把自己的成功看成僥倖，貶低或低估自己的能力與優點。	「我能升職，只是因為我幸運，老闆遲早會發現我不能勝任。」





現在讓我們以王太太的例子來作分析：

當王太太知道王小明考試只有40分，她馬上想到：「糟了！小明的成績會繼續變差，這樣的話他一定上不了大學，將來也不會有一份好工作，前途一片暗淡。都怪我做得不好，我應該為小明的成績負責！」

事件	想法	「思想陷阱」	情緒
王太太知道王小明考試只得40分	「糟了！小明的成績會繼續變差，這樣的話他一定上不了大學，將來也不會有一份好工作，前途一片暗淡。」	<ul style="list-style-type: none"> • 以偏概全 • 非黑即白 • 把事件災難化 • 執着的想法 	緊張 擔心

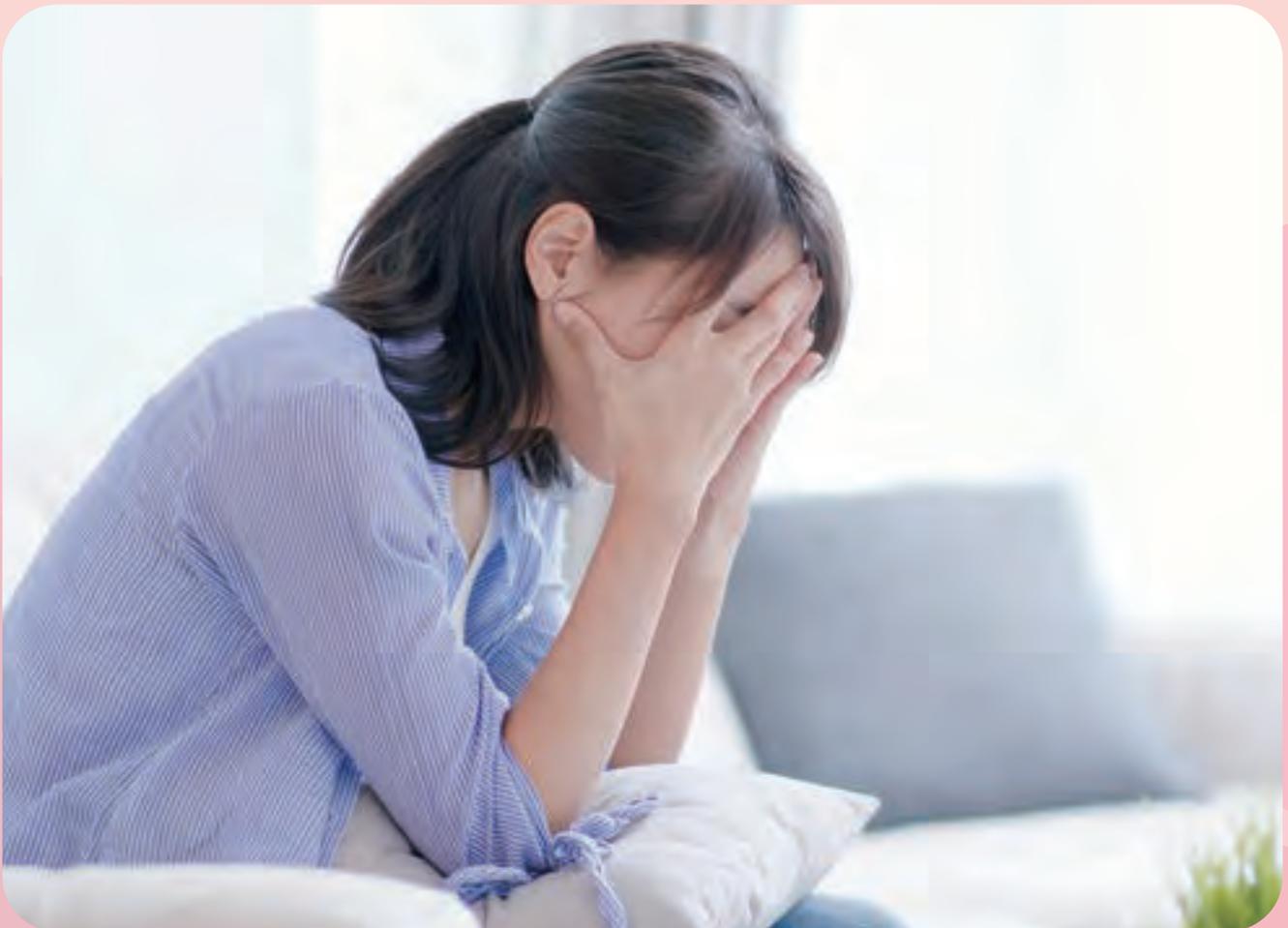
她的「思想陷阱」是：

1. **以偏概全**：王太太將小明單一次的成績差，看成是將來也會繼續發生的事。而且不只是一科成績差，而是影響到整體成績，令到小明上不了大學。
2. **非黑即白**：王太太把事情看為兩個極端，有好工作就有前途，沒有一份好工作就前途暗淡。
3. **把事件災難化**：王太太只看到事情最壞的一方面，並推想出誇大而嚴重的「災難性」後果——那就是上不了大學，不會有一份好工作，前途一片暗淡。
4. 另外一個較細微的「思想陷阱」就是**執着的想法**：王太太覺得小明一定上不了大學。「一定」這字眼就是執着的想法。

事件	想法	「思想陷阱」	情緒
王太太知道 王小明考試 只得40分	「都怪我做得不好， 我應該為小明的成績 負責！」	<ul style="list-style-type: none"> • 都是我的錯 • 執着的想法 	緊張 內疚

她的「思想陷阱」是：

1. **都是我的錯**：其實小明的成績和很多因素有關，例如：小明的努力、小明老師的教學等等。但是王太太把小明的成績都歸因於自己身上，覺得都是自己的錯。
2. **執着的想法**：王太太覺得自己應該為小明的成績負責。「應該」這字眼就是執着的想法。





我們可以檢視一下自己有沒有跌入這些「思想陷阱」。

我們之前也提及過，思想是自動化的，很多時躲在情緒背後，並不容易察覺它們。因此，我們需要學習留意自己的想法，分析當中的「思想陷阱」，這樣才能更好地調節情緒。

我們可以透過「想法記錄表」，學習留意「想法」和「思想陷阱」的出現，了解它們對我們情緒的影響。

事件	想法	「思想陷阱」	情緒
例子： 打電話給朋友，他沒有聽電話	「他是否出了意外？」	把事件災難化	緊張 擔心
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

分析了自己的想法，知道自己跌進了甚麼「思想陷阱」之後，我們可以透過探索其他角度的想法，從而作出改變，更客觀地分析事物以調節負面情緒——這就是第五式。



調節情緒第五式：

N : New way of thinking 新的想法

一旦我們注意到跌入了「思想陷阱」，我們可以嘗試從不同的觀點與角度去看問題，以新的想法走出「思想陷阱」。

「新的想法」基本招：

1. **有「講大咗」嗎？**（針對「以偏概全」和「把事件災難化」的思想。）

「講大咗」是指誇大了問題的嚴重性、廣泛性和可能性。

問問自己：

- **嚴重性**：事件是否真的那麼嚴重？
- **廣泛性**：是否真的「每一次」都會發生？是否真的會影響不同範疇？
- **可能性**：事件發生的可能性是不是真的那麼高？

2. **有其他因素影響造成這結果嗎？**（針對「都是我的錯」）

「都是我的錯」對處理問題沒有幫助。很多事情都是受到自己、別人和環境等多種因素影響。單單歸咎自己便會忽略了其他可行的解決問題方法。

問問自己：有其他因素影響造成這個結果嗎？

3. **有無固執語氣？**（針對「執着的想法」）

「必須」、「應該」或「一定」等字眼都缺乏彈性，令思想容易造成情緒困擾。例如：「我必須不被任何人批評。」因為缺乏彈性，所以容易引致失望和不開心的情緒。如果轉變為：「如果沒有人批評我就好了。」或「我希望不會受到別人的批評。」這些想法較有彈性，容易接受別人並不如自己所想的，也不會那麼容易失望和不開心。

問問自己：有無固執語氣？

4. **有兩極化的想法嗎？**（針對非黑即白）

例如：「我做每件事都要成功，否則，我便是一個失敗者。」

問問自己：這是否一個兩極化的想法？

5. **有證據支持嗎？有其他可能的解釋嗎？**（針對感情用事）

凡事講證據，不可單單相信自己的感受。例如：「我覺得新同學看來不太喜歡我，他不跟我打招呼。」

問問自己：有甚麼證據證明我的想法是真的？有甚麼證據證明我的想法不是真的？或者不是完全是真的？有其他可能的解釋嗎？

6. **如果我繼續這樣想，對我有甚麼好處或者壞處？**（針對貶低自己或一些你不想改變的負面思想）

例如：「我能升職，只是因為我幸運，老闆遲早會發現我不能勝任。」或「我經常想為什麼別人那麼好？而我那麼差？」

問問自己：如果我繼續這樣想有甚麼好處？如果我繼續這樣想有甚麼壞處？

7. **如果是我的好朋友也遇到同樣處境，我會跟他/她說甚麼？**（針對貶低自己或其他對自己的苛刻想法）

例如：「我的孩子不喜歡吃我煮的飯菜，我不是一個稱職的媽媽。」

問問自己：如果我的好朋友也遇到同樣處境，我會跟他/她說甚麼？

我們可以利用下表來幫助自己調整想法，請嘗試填寫。

事件	想法（情緒）	新的想法
例子： 新同學沒有跟我打招呼	「他因為不喜歡我，所以沒有跟我打招呼」（不开心）	有甚麼證據證明我的想法是真的？ 「他沒有跟我打招呼。」 有甚麼證據證明我的想法不是真的？ 或者不是完全是真的？ 「有一次吃飯時，我坐在他旁邊，也沒有甚麼特別事發生。」 有其他可能的解釋嗎？ 「他不跟我打招呼可能只是看不到我。」
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



調節情緒第六式： **A: Act differently** 不同的做法

面對負面情緒，例如：抑鬱、憤怒、焦慮，我們會有一些慣性的應對方法。這些做法有時並不奏效，但我們仍會繼續用下去。例如：為了讓自己開心一點，而吃很多甜品。但開心的感覺不但只維持了很短時間，結果因為甜食愈吃愈多，導致體重增加，而變得更加不開心。其實我們要明白，舊有的做法只會帶來相同的效果。多嘗試一些不同的做法，才會有轉機。

抑鬱或情緒低落的人很多時都會感到疲倦，活力不足，並因此減少日常活動和社交活動，結果有更多空閒時間來胡思亂想，愈想情緒就愈低落，形成惡性循環。其實情緒低落時，更加應該多活動，讓活動來慢慢帶動提升情緒。

詳情可參考《坐言起行，建立更有意思的生活》小冊子：



憤怒的人有時會透過打枕頭來宣洩怒氣，甚或責罵他人或丟擲物品。雖然好像能把怒氣一次過發洩了出來，感覺會舒服一點，但下次又再感到憤怒時，怒火只會一樣地燃燒，甚至乎是變本加厲。比較有效去處理憤怒的方法是先讓自己冷靜（可參考第5頁的腹式呼吸方法），可以喝一杯水或洗洗臉。離開令你憤怒的現場，也會有幫助。最重要的是進行這些方法時要專心，不要繼續再去想令你憤怒的人或事。長遠來說，也可以學習一些堅定自信地為自己爭取權益的方法（Assertiveness Training）。有關處理憤怒的方法，詳情可參考《**如何處理憤怒**》小冊子：



焦慮的人會做出一些令自己感到安全和減少焦慮的行為，這些行為雖然短期可以減少焦慮，但長遠來說，卻強化了一些錯誤的信念。我們把這些行為稱為「安全行為」（safety behaviours）。例如：有些人因為前一晚睡得不好，怕自己沒有精神工作，於是喝很多咖啡。「喝咖啡」這個行為短期內可以減少焦慮，但長遠來說，卻強化了「必須喝咖啡才有足夠精神工作」這個錯誤信念，而且喝太多咖啡，也會影響晚上的睡眠。如果想改變這些與焦慮有關的錯誤信念，就不要去做這些「安全行為」，勇敢面對會引起焦慮的情況。另一方面，焦慮的人很多時都有很多翻來覆去的擔心，每次擔心出現，都不禁會被擔心牽着鼻子走，其實有更好地處理擔心和解決問題的方法，詳情可參考《**管理擔心，否則它會支配你**》小冊子：



這本小冊子介紹了不同的情緒管理技巧，讓我們重溫一下這調節情緒的六種「蕉」式（BANANA）吧！



香蕉 = BANANA

- B Breathe 呼吸**
- A Aware of your body sensation 覺察自己的身體感覺**
- N Name your feeling 說出你的感受**
- 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**

學習這些情緒管理技巧後，單單知道是沒有用的，更重要的是把這些技巧實踐出來，持之以恆去練習，才能見到成果。

情緒管理技巧練習表

日期：_____

請仔細想想在這星期內，你有沒有運用以下技巧來管理情緒？

情緒管理技巧	有/沒有	你做了甚麼？
B Breathe 呼吸		
A Aware of your body sensation 覺察自己的身體感覺		
N Name your feeling 說出你的感受		
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		

此手冊並不能取代正規治療。此手冊適合接受過相關訓練的精神健康專業人員使用，以作為治療輔助工具，並不能取代專業訓練。

歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」



掃描二維碼下載



作者：臨床心理學家廖雪雅小姐

臨床心理學家張嬋玲博士

精神科專科醫生蕭慧敏

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

