

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 學習與情緒共舞

前陣子，某電視台的娛樂節目邀請藝人，於極短時間內表達喜、怒、哀、樂的表情，看□他們面容扭曲的神態，觀眾均捧腹大笑。現實生活中，假若家人、身邊的朋友或同事有□陰晴不定的情緒變化，不但當事人會感不快，周遭的人或多或少也會受影響。情緒是人類與生俱來的特質，與生活息息相關，每個人均曾有過正或負面情緒。當然人人都希望開心快樂，可惜現實中，有機會經歷負面情緒，包括失望及挫折等。故我們要接受自身正與負面情緒，認識情緒背後的成因及其處理方法。

心理學剖析指，情緒、思想、行為，與身體反應、過去及現在的環境，都會互相影響，只要任何一個元素有變化，即可令其他元素作出轉變。若我們能適當處理情緒，可有助積極面對問題及逆境。相反，未被疏導的負面情緒，可成為生活上的沉重負擔，支配我們往後的思想及行為，從而影響人際關係及人生態度。讓我們學習處理情緒三部曲，與情緒共舞，包括學習意識自身情緒；接納自身情緒反應和感受；以及採取適當行動疏導和處理情緒。

青山醫院精神健康學院資深護師陳宗耀

(轉載自星島日報 | 保健至專 2012-09-10)

### 學習與情緒共舞

周一：精神科/視光學

**保健至專** 前陣子，某電視台的娛樂節目邀請藝人，於極短時間內表達喜、怒、哀、樂的表情，看着他們面容扭曲的神態，觀眾均捧腹大笑。現實生活中，假若家人、身邊的朋友或同事有着陰晴不定的情緒變化，不但當事人會感不快，周遭的人或多或少也會受影響。情緒是人類與生俱來的特質，與生活息息相關，每個人均曾有過正或負面情緒。當然人人都希望開心快樂，可惜現實中，有機會經歷負面情緒，包括失望及挫折等。故我們要接受自身正與負面情緒，認識情緒背後的成因及其處理方法。

心理學剖析指，情緒、思想、行為，與身體反應、過去及現在的環境，都會互相影響，只要任何一個元素有變化，即可令其他元素作出轉變。若我們能適當處理情緒，可有助積極面對問題及逆境。相反，未被疏導的負面情緒，可成為生活上的沉重負擔，支配我們往後的思想及行為，從而影響人際關係及人生態度。讓我們學習處理情緒三部曲，與情緒共舞，包括學習意識自身情緒；接納自身情緒反應和感受；以及採取適當行動疏導和處理情緒。

整理：Chris

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
資深護師陳宗耀



註：明天由中文大學  
耳鼻咽喉頭頸外科學系教授唐志輝主理