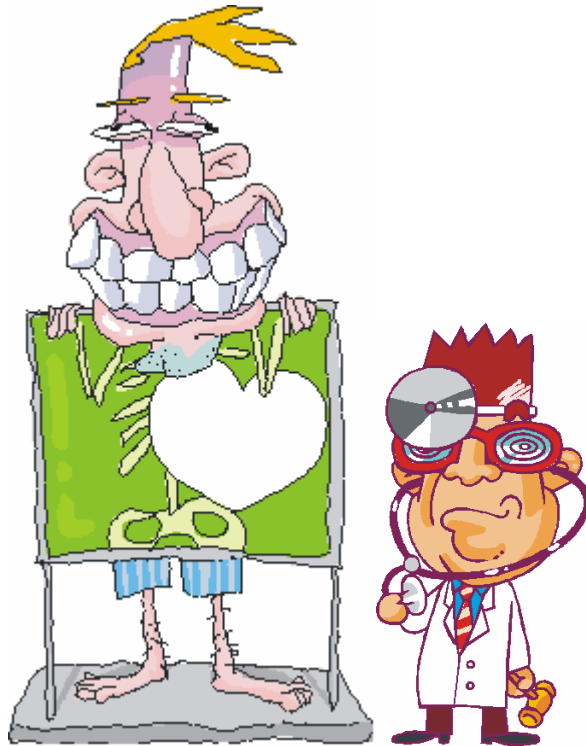


情緒急救站

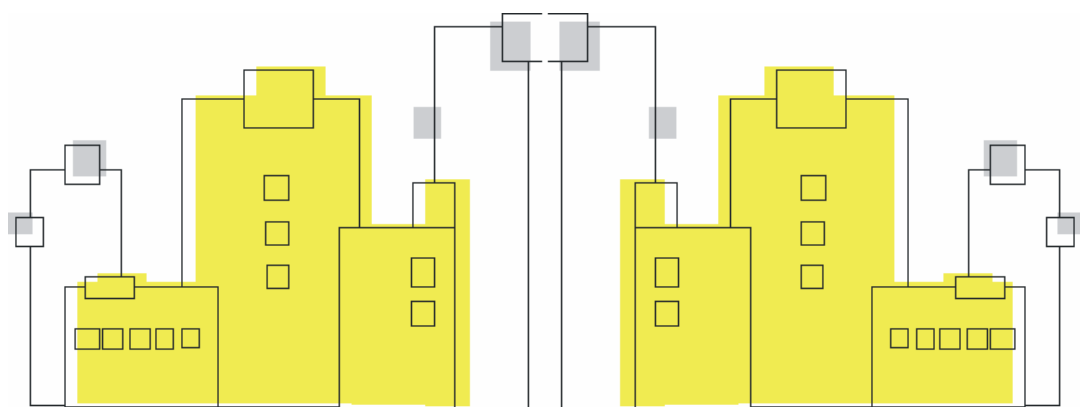


在日常生活中，人們的情緒會因為碰到不同的人、不同的事情而產生變化。如果情緒變化所表現出來的行為反應是大家（其他人）可以接受的，那麼就是合理的情緒表現；但是如果表現出來的行為是過度的不安、焦慮、憤怒、憂鬱、緊張、懊惱……等自己無法控制的情緒反應，那麼就是心理不健康了。

$$\text{心理不健康的程度} = \frac{\text{生活壓力}}{(\text{適應能力} + \text{社會支持系統})}$$

反過來說，健康的心理就是能夠控制自己的情緒，而控制自己的情緒我們要做到下列三點：

- (1)減輕生活壓力。
- (2)增強個人的適應能力。
- (3)尋求社會支援。



一、減輕生活壓力

現代人的生活壓力大，每個人多多少少都會有煩惱，能夠找到紓發情緒方法的人，就會過得比較快樂。例如聽音樂、做家事、種種花……。

下列做人做事的態度，可以幫助我們紓解生活壓力：

1. 積極認真的工作態度，主動工作不偷懶，手腦要並用。
2. 樂觀開朗的人生態度，凡事往好處想，有夢最美。
3. 告訴自己「只要多練習幾次，我可以做得到」。



↑ 懶惰、逃避事情，永遠無法解決問題。

二、增強個人的適應能力

一個幸福快樂的人，不會太受他人不好的影響。別人對我們不好的時候，不要心懷報復，不要把時間浪費在抱怨誰對不起我們。要時時保持一顆平常心，把別人的批評、傷害當作是磨練自己的力量。

當情緒來的時候，想一想「他是怎麼了，為什麼會有這種反應呢？」在想過之後，你的情緒就比較能夠恢復平靜。

下列三點，可以幫助我們紓解情緒：

1. 設身處地為他人著想，如果我是他，我會怎麼做？
2. 忍一時，風平浪靜；退一步，海闊天空。
3. 適當的運動和休閒活動。



三、尋求社會支援

生活要快樂，有時候也不要想太多，特別是不好的、生氣的、悲傷的事情。如果你一直想一直想，有時候真的會得憂鬱症耶！

憂鬱症已經是二十一世紀的文明病了，心理疾病也是病，一樣要看醫生，並準時吃藥。當我們心裡有困擾、煩惱的時候，可以向下列這些人或機構求助：

1. 請教老師、親戚、朋友。
2. 到醫院身心內科門診。
3. 向社會局、生命線求救。



人生不如意十之八九，風水總會輪流轉，只要我們持續努力，下一次就會做得更好。

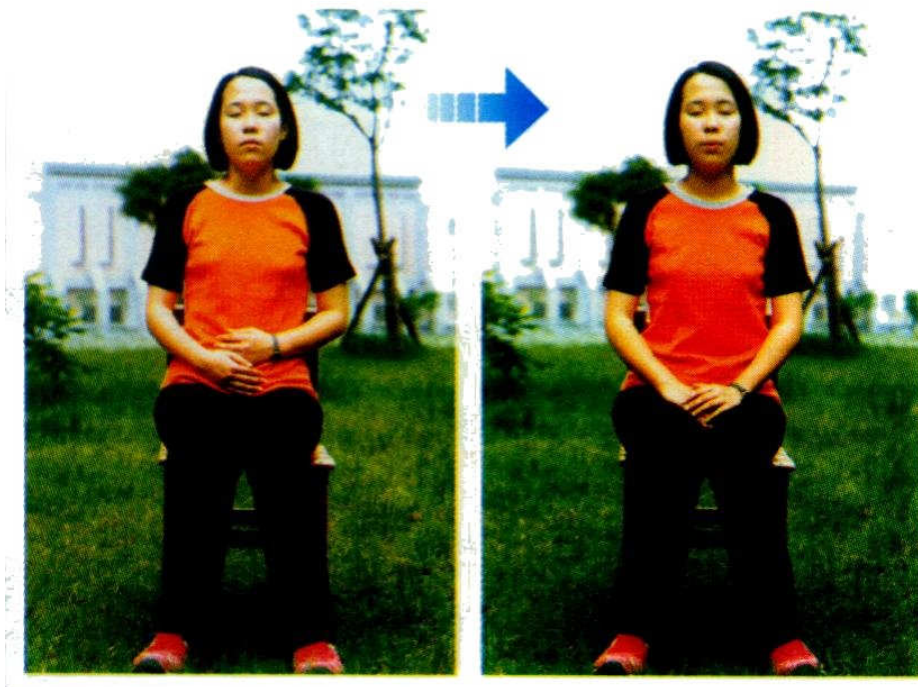
◎情緒急救站

當我們生氣緊張焦慮，覺得呼吸急促，身體緊繃僵硬的時候，可以藉深呼吸或肌肉放鬆練習來緩和自己的情绪。

【1】深呼吸

閉上眼睛，想像肚子是顆氣球，慢慢的、深深的由鼻子吸一口氣，直到感覺空氣裝滿肚子的氣球。

憋住氣，心裡慢慢數 1-2-3-4-5，然後慢慢的從嘴巴吐氣。重覆練習幾次，仔細感覺每一次呼吸。



【2】肌肉放鬆練習

平躺於地面，坐起來雙手手肘碰觸膝蓋，心裡慢慢數 1-2-3-4-5，然後慢慢的將身體恢復平躺。

配合深呼吸，想像由頭部、胸口、腹部、手、臀部、大腿、小腳、腳跟像羽毛一樣掉落地面。





寫寫看：

急 ^{ヒヤ}	救 ^{サツ}										
合 ^ガ	理 ^リ	的 ^{テキ}									
過 ^カ	度 ^{タク}	的 ^{テキ}									
生 ^{アム}	活 ^{カク}	壓 ^{アツ}	力 ^カ								
適 ^ア	應 ^{オウ}	能 ^{ノウ}	力 ^カ								
支 ^チ	持 ^チ	系 ^{ケイ}	統 ^{テイ}								
控 ^{コウ}	制 ^{セイ}	情 ^{セイ}	緒 ^{シュ}								
社 ^{シャ}	會 ^{カイ}	支 ^チ	援 ^{エン}								
紓 ^{シュ}	發 ^{ハツ}	情 ^{セイ}	緒 ^{シュ}								
紓 ^{シュ}	解 ^{カイ}	壓 ^{アツ}	力 ^カ								
偷 ^{トウ}	懶 ^{ラン}										
手 ^テ	腦 ^{ノウ}	並 ^{ヘイ}	用 ^{ヨウ}								
樂 ^{カク}	觀 ^{カン}	開 ^{カイ}	朗 ^{ラン}								
心 ^{シン}	懷 ^{カイ}	報 ^{ホウ}	復 ^{フク}								
抱 ^{ホウ}	怨 ^{エン}										
批 ^ヒ	評 ^{ヘイ}										

傷 アキ	害 ガイ										
磨 マ	練 レン										
恢 カイ	復 フク	平 ヘイ	靜 セイ								
設 セツ	身 ミ	處 キョ	地 チ								
著 シュ	想 ソウ										
風 フウ	平 ヘイ	浪 ナミ	靜 セイ								
海 カイ	闊 クワ	天 テン	空 クウ								
心 シン	理 リ	疾 シツ	病 ビョウ								
身 ミ	心 シン	內 ナイ	科 カ								
不 フ	如 ニホ	意 イ									
風 フウ	水 スイ										
輪 リン	流 リウ	轉 テン									
呼 フ	吸 ソク	急 キツ	促 ソク								
緊 キン	繃 キョウ										
僵 キョウ	硬 コウ										
深 シン	呼 フ	吸 ソク									
肌 ヒ	肉 ニク	放 ホウ	鬆 ソウ								
緩 ケン	和 ワ	情 セイ	緒 ショ								

憋 ウセ	住 止	氣 ク									
吐 ク	氣 ク										
手 テ	肘 エルゴ										
膝 ヒザ	蓋 フタ										



動動腦：

1. 什麼是合理的情緒表現？
2. 控制自己的情緒，擁有健康的心理，我們要做到那三點？
3. 請寫出五種紓發壓力的方法？例如種花。

4. 請寫出紓解生活壓力的三點做人做事的態度？

5. 請寫出紓解情緒、增強個人的適應能力的三點方法？

6. 當我們心裡有困擾、煩惱的時候，可以向下列那些人或機構求助？

7. 當生氣緊張焦慮，覺得呼吸急促，身體緊繃僵硬的時候，可以藉由那兩種方法來緩和自己的情绪？

8. 請寫出深呼吸的作法？

9. 請寫出肌肉放鬆練習的作法？

10. 下列這個公式代表什麼意義？

$$\text{心理不健康的程度} = \frac{\text{生活壓力}}{(\text{適應能力} + \text{社會支持系統})}$$

情緒急救站【學習單1】

1. 在日常生活中，人的情緒會因為碰到不同的【 】、不同的【 】而產生變化。
2. 如果情緒變化所表現出來的行為反應是大家接受的，那麼就是【 】的情緒表現。
3. 如果表現出來的行為是過度的不安、焦慮、憤怒、憂鬱、緊張、懊惱……等自己無法控制的情緒反應，那麼就是【 】不健康了。
4. 心理不健康的程度 =
$$\frac{\text{【 】}}{\text{【 】} + \text{【 】}}$$
5. 健康的心理就是能夠控制自己的【 】，而控制自己的情緒我們要做到下列三點：
 - (1)減輕【 】。
 - (2)增強個人的【 】。
 - (3)尋求【 】。
6. 現代人的生活壓力大，每個人多多少少都會有煩惱，能夠找到紓發【 】方法的人，就會過得比較快樂。例如聽音樂、做家事、種種花……。
7. 積極認真的工作態度，主動工作不偷懶，【 】要並用。

8. 樂觀開朗的人生態度，凡事往【 】想，有夢最美。
9. 當別人對我們不好的時候，不要心懷報復，不要把時間浪費在抱怨誰對不起我們。要時時保持一顆【 】，把別人的批評、傷害當作是磨練自己的力量。
10. 忍一時，【 】；退一步，【 】。
11. 憂鬱症已經是二十一世紀的文明病了，心理疾病也是病，一樣要【 】，並準時【 】。
12. 當我們心裡有困擾、煩惱的時候，可以請教老師、親戚、朋友，也可以到醫院【 】門診，或向【 】、【 】求救。
13. 人生不如意十之【 】，風水總會輪流轉，只要我們持續努力，下一次就會做得更好。
14. 當我們生氣緊張焦慮，覺得呼吸急促，身體緊繃僵硬的時候，可以藉【 】或【 】練習來緩和自己的情緒。
15. 做肌肉放鬆練習的時候，平躺於地面，坐起來雙手【 】碰觸【 】，心裡慢慢數 1-2-3-4-5，然後慢慢的將身體恢復平躺。

情緒急救站【學習單 2】

1. 控制自己的情緒，擁有健康的心理，我們要做到那三點？
2. 請寫出五種紓發壓力的方法？例如種花。
3. 當我們心裡有困擾、煩惱的時候，可以向下列那些人或機構求助？
4. 當生氣緊張焦慮，覺得呼吸急促，身體緊繃僵硬的時候，可以藉由那兩種方法來緩和自己的情緒？