

「你有壓力！我有壓力！」 成為情緒的朋友

香港中華基督教青年會
輔導組 臨床心理學家
余欣泉小姐
2016年11月11日



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

內容

- 壓力和情緒
- 從高速公路 到 邏輯之路
- 建立回應情緒的習慣

你有壓力嗎？

0

10



沒有壓力

壓力極大

生活事件壓力量表

1.	配偶死亡	100
2.	離婚	73
3.	分居(婚姻)	65
4.	入獄	63
5.	近親或家庭成員死亡	63
6.	個人疾病或受傷	53
7.	結婚	50

Social Readjustment Rating Scale (SRRS)

生活事件壓力量表

8.	被解雇	47
9.	破鏡重圓	45
10.	退休	45
11.	家人的健康情形改變	44
12.	懷孕	40

生活事件壓力量表

38.	睡眠習慣改變	16
39.	家人團聚次數改變	15
40.	飲食習慣改變	15
41.	重要節日或假期	13
42.	聖誕節(新年)	12
43.	輕微違法(如交通罰單)	11

中學生常見壓力來源

- 父母離異/ 衝突
- 功課量太大
- 分數低於預期
- 與老師爭論
- 與朋友爭吵
- 朋友/親友逝世
- 個人突出成就
- 兄弟姊妹突出成就

Aggarwal et al. (2007)

我做不到

沒有人幫到我



太難了

沉重

無辦法的

壓力下的自己

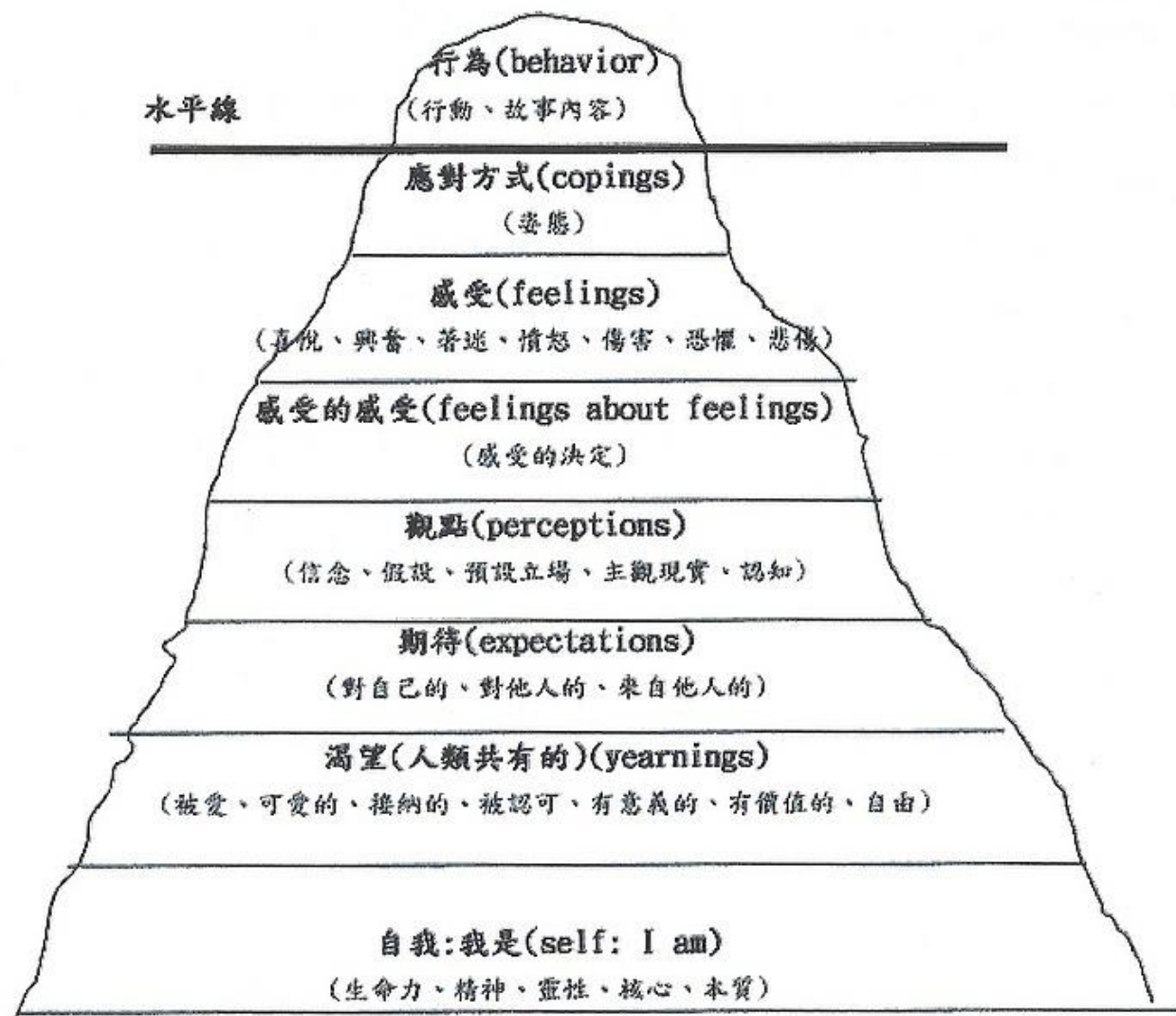


圖 2-1 薩提爾模式-一個人內在冰山的隱喻

(Satir iceberg model)

情緒

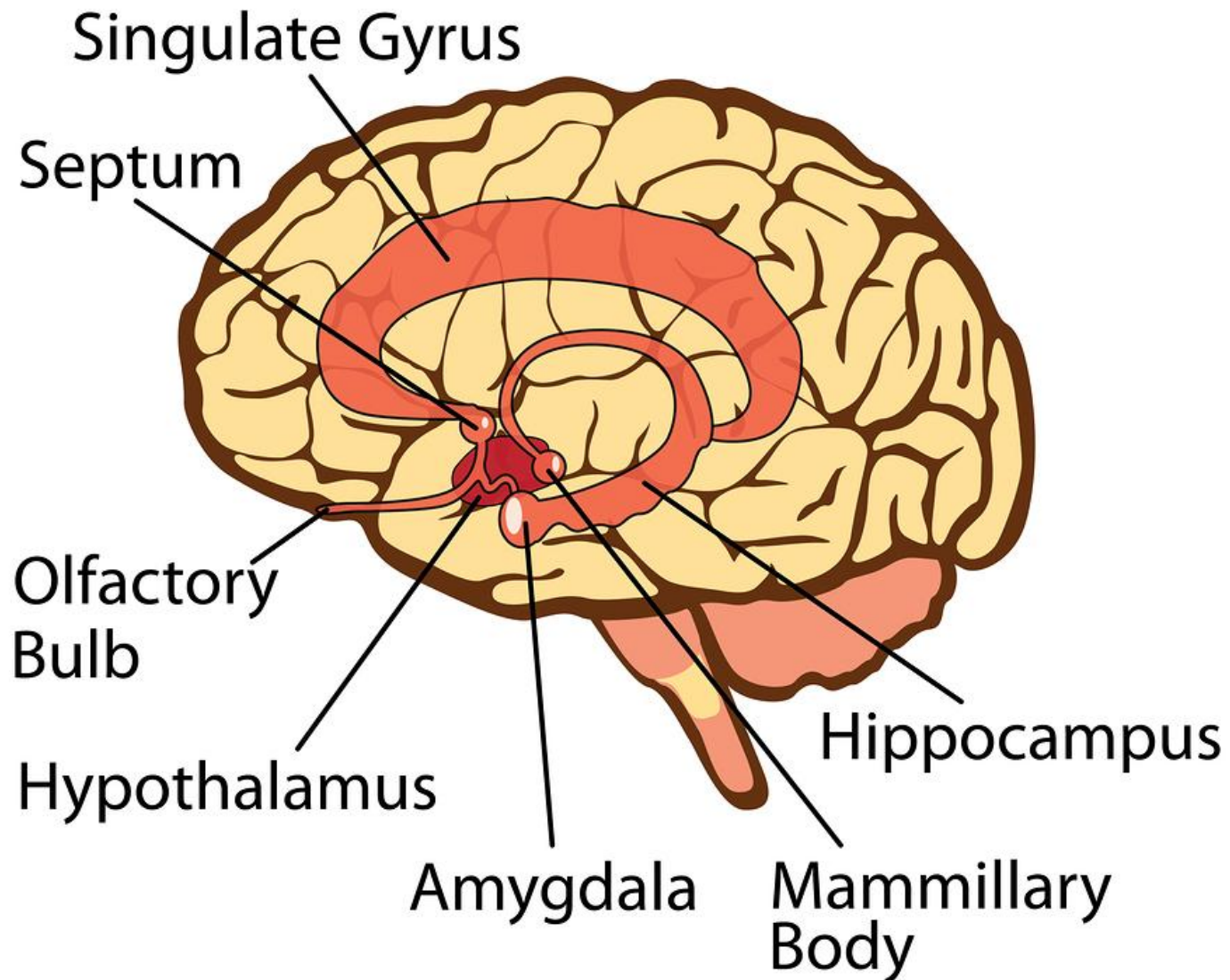
- 喜: 熱愛 幸福 高興 感動
- 怒: 憎憎 震怒 不忿 憎恨
- 哀: 傷心 失望 憂愁 痛心
- 驚: 不安 緊張 恐懼
- 厭: 討厭 厭惡
- 突然: 驚訝 驚喜

開心

唔開心

嬲

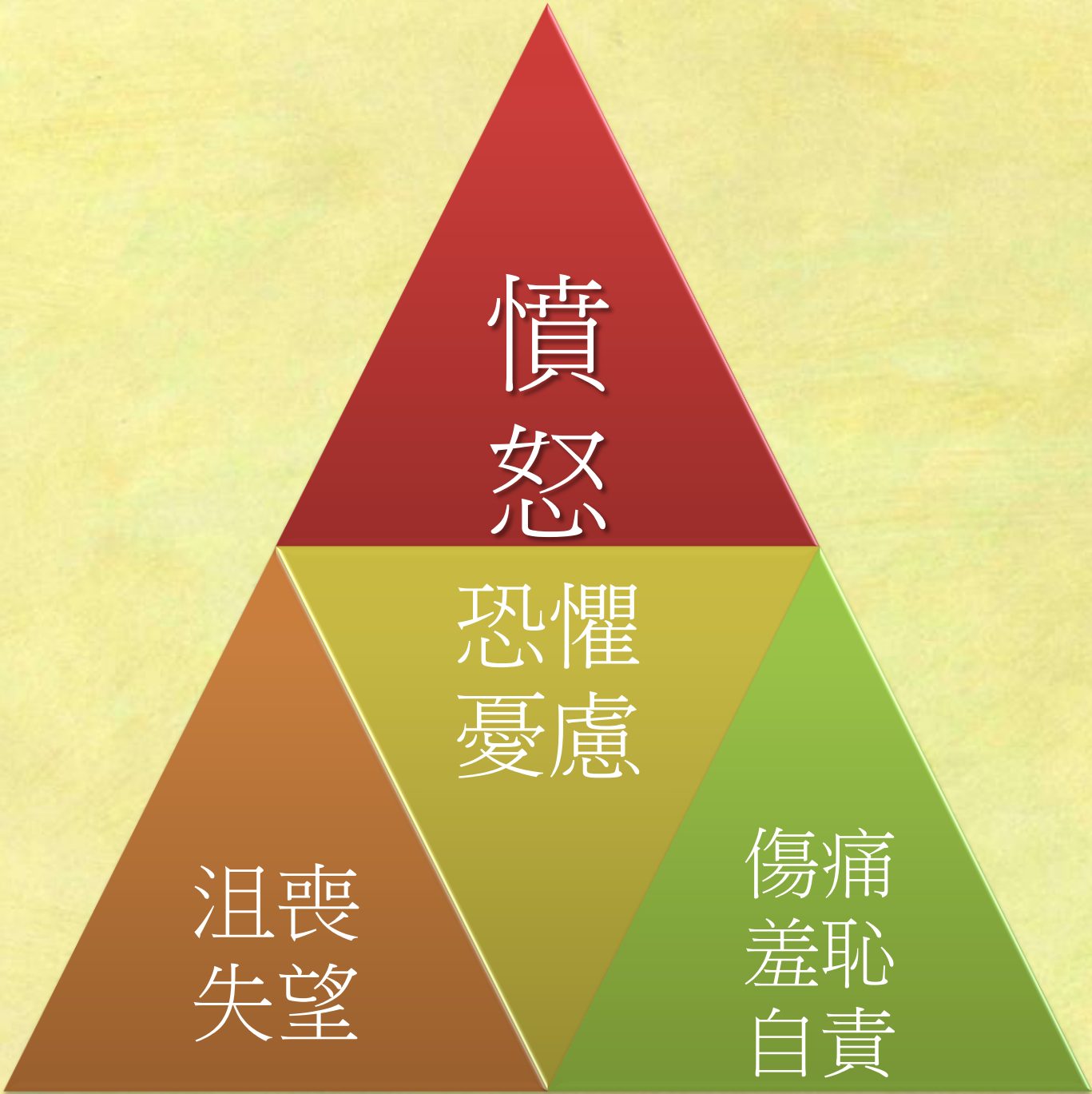
LIMBIC SYSTEM STRUCTURES





當人走在高速公路上...

- <https://www.youtube.com/watch?v=7f4H40w43VQ>



憤
怒

恐懼
憂慮

沮喪
失望

傷痛
羞恥
自責



羞恥 內疚 自責 恐懼

被情緒騎劫的大腦

- 悶悶不樂，無精打彩
- 恐懼、焦慮
- 麻木、沒有感受
- 愈來愈難感到快樂
- 完美主義
- 火爆、話中有話，容易被冒犯
- 害怕別人表現情感

高速公路的行為

- Emotion-driven behaviors
- 心情鬱悶 → 請病假 → 短期內舒服一點 → 長遠思想更負面
- 焦慮，擔心自己做得不足 → 加倍努力 → 對自己要求更高 → 焦慮增加



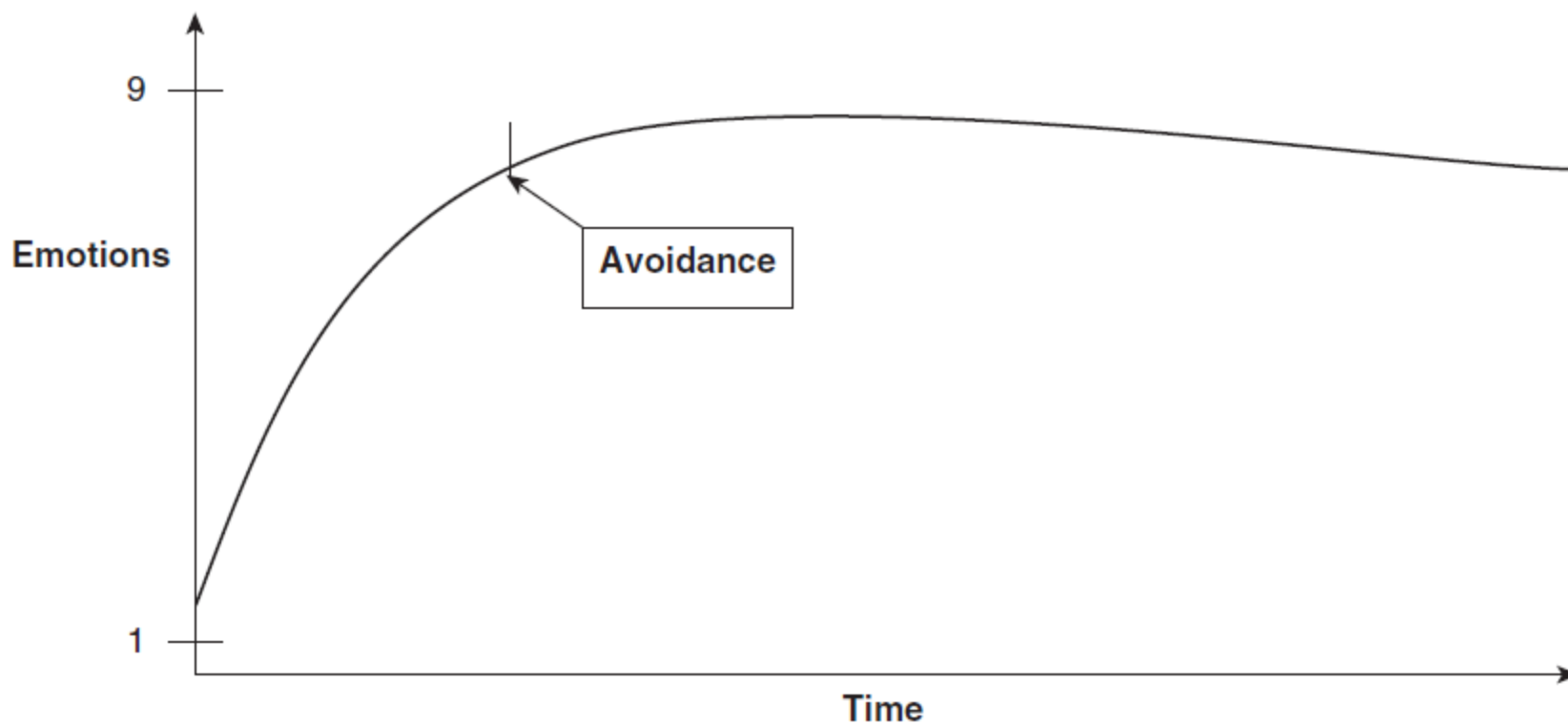
其他常見的逃避的方式

- 不參與有機會引起負面情緒的活動
- 分散注意，如看書、煲劇
- 說服自己「不要緊的」
- 用一切方法叫自己「唔好嬲/唔駛擔心」



回應情緒的兩種方式

逃避: 不理會或爆發



Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders
(Barlow et al., 2010)

抑鬱症 Depression

躁鬱症 Bipolar Disorder

廣泛焦慮症 Generalized Anxiety Disorder

強迫症 Obsessive-compulsive Disorder

驚恐症 Panic Disorder

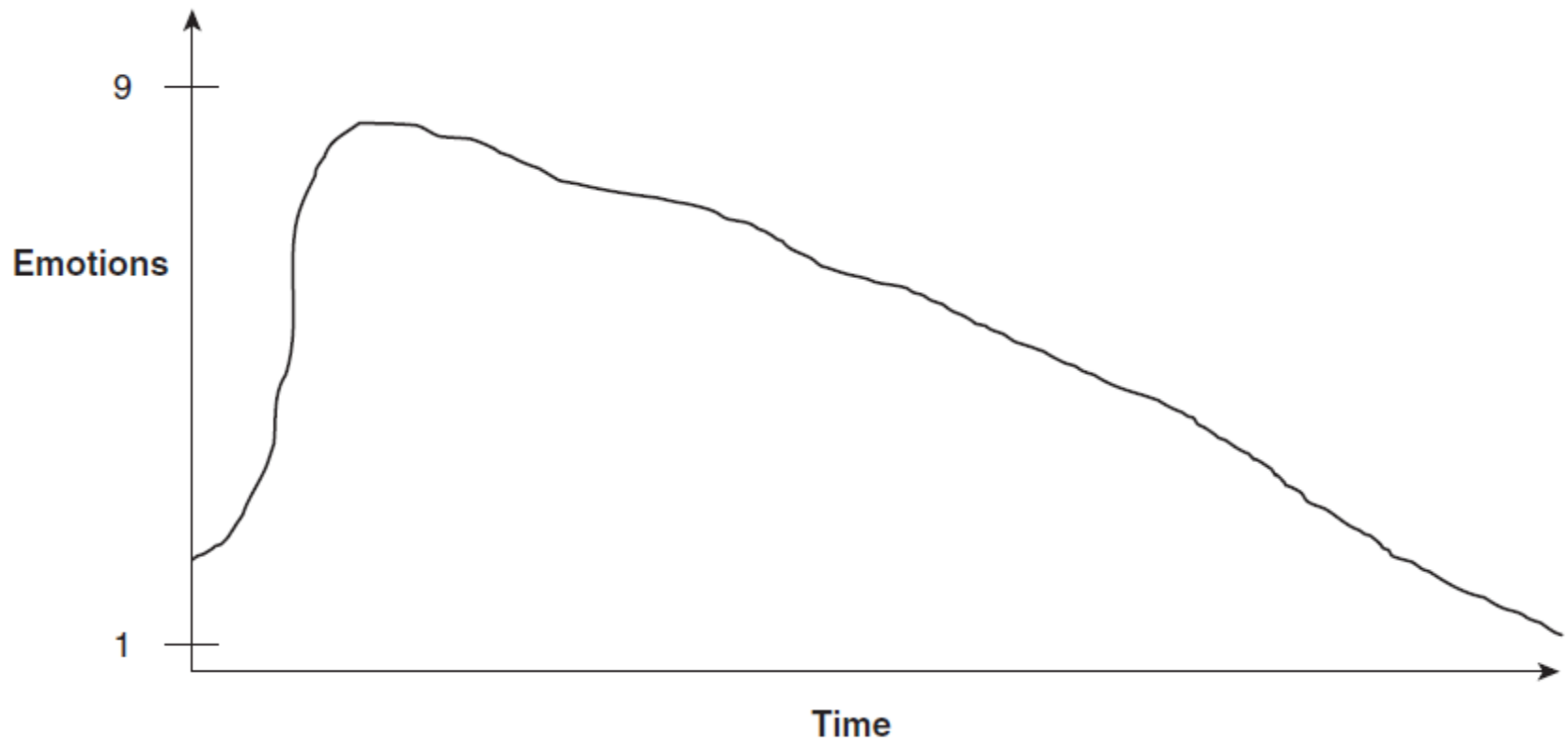
創傷後壓力症 PTSD

飲食失調

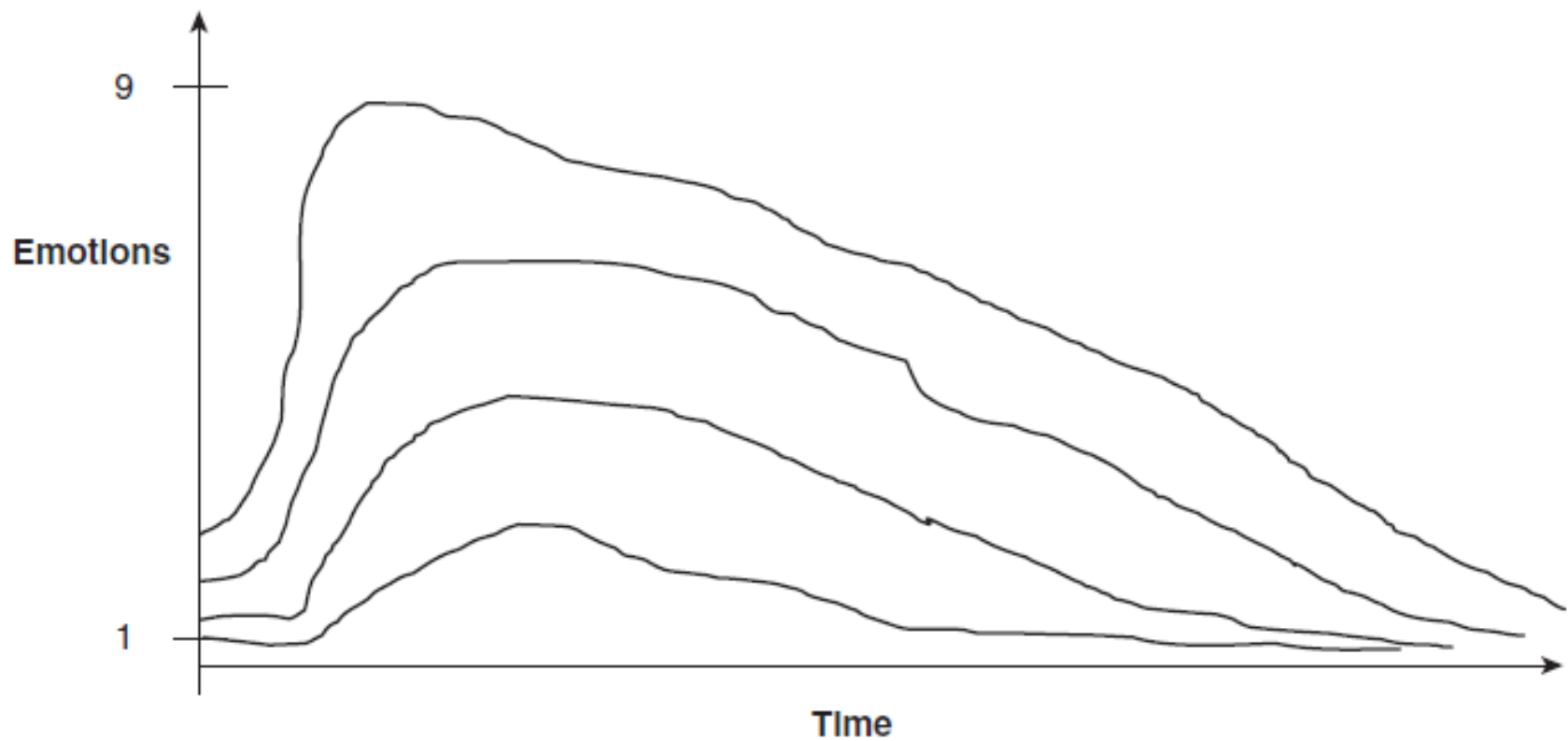
成癮行為

性格障礙

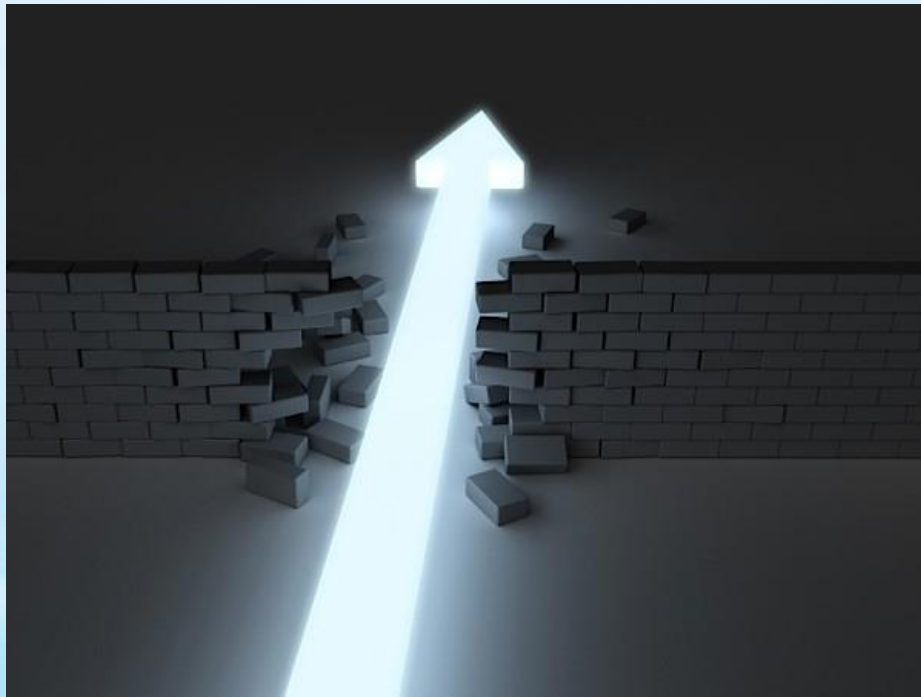
接納和容許



長期的接納



The Only Way Out is Through



情緒減壓的方法

- <https://www.youtube.com/watch?v=QT6FdhKriB8>

Inside Out: Sadness comforts Bing Bong

- <https://www.youtube.com/watch?v=ISaHt3ps1dM>

建立回應情緒的習慣

先情緒，後事情



容許自己和對方情緒存在

接納和表達情緒

了解大家想法

處理事情

面對自己的情緒

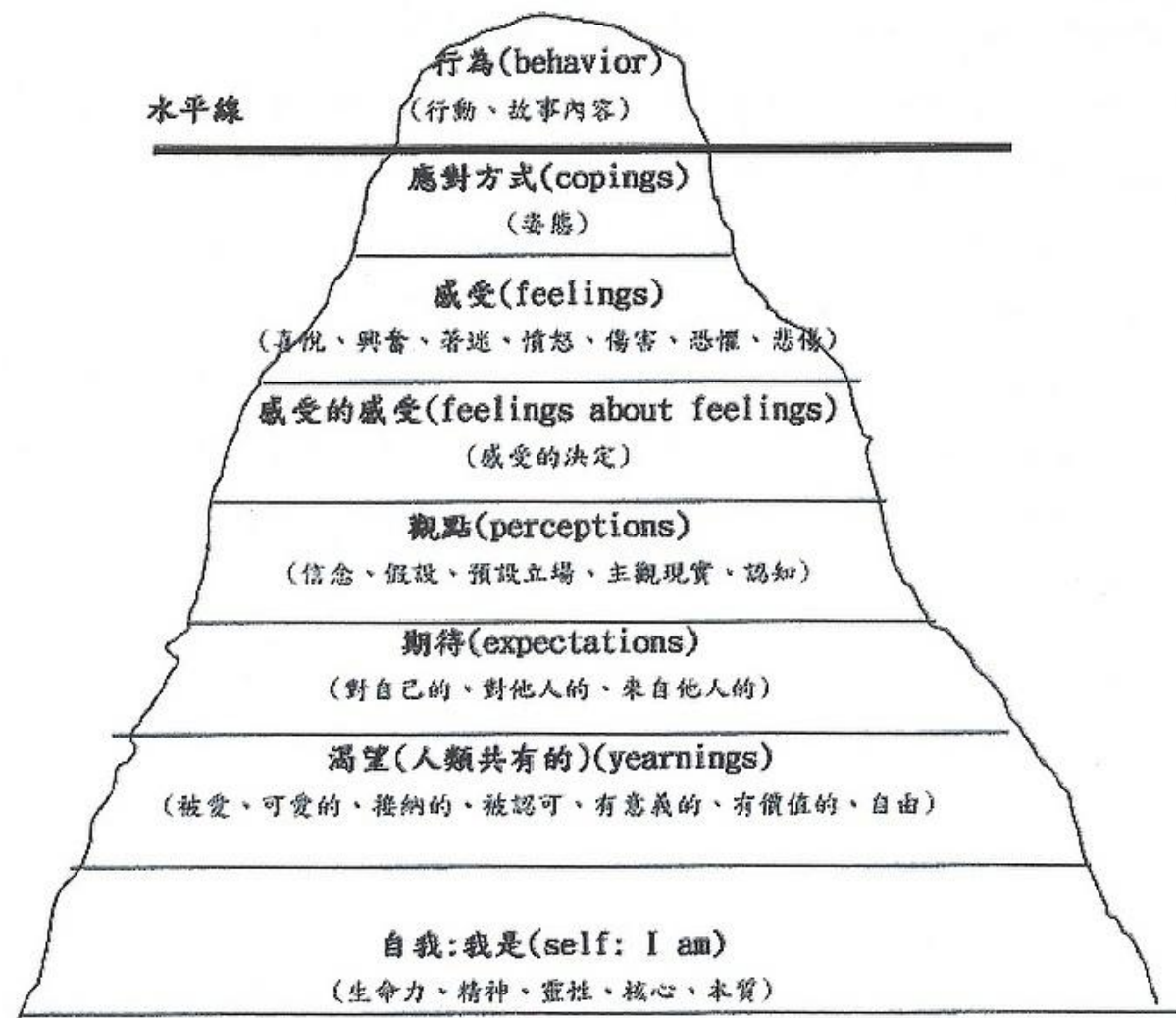


圖 2-1 薩提爾模式-一個人內在冰山的隱喻

容許對方有情緒

- <https://www.youtube.com/watch?v=XOwbLkiBNts>
- 理盧幼慈女士：「我知道你嬲 我準你嬲 我睇見你嬲」

說出對方的感受和想法

句式

- 我知道你以為_____
- 我明白你好想_____
- 你係唔係覺得_____?
- 我聽到你好嬲/唔開心，因為_____



引導孩子表達自己

1. 找出期望 (你最期望是什麼?/我聽到你很想____)
2. 說出感受 (你感到失望，是這樣嗎?)
3. 尋找感受的原因(令你最慪/失望/害怕的是什麼?)
4. 表達自己的感受 (我其實有點不知所措)
5. 最後才尋找解決方法

適用範圍

- 同事
- 朋友
- 伴侶
- 兒女
- 父母.... 等等



反思教導孩子的重點

- https://www.youtube.com/watch?v=-Si3N_57f9Q

兒童評估、輔導及小組服務

- 詳情可參考輔導組網頁
<http://cou.ymca.org.hk/>
- 輔導組電郵: counselling@ymca.org.hk
- 電話查詢: 2783-3431



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

輔導組
Counselling Unit

