

第七課 - 怎樣處理情緒

以詩歌、祈禱開始

情緒控制我們，遠遠超過我們所能理解、發現和控制，例如：憂慮，恐懼，憤怒，羨慕，嫉妒，怨恨，憎恨，罪疚感，自我中心，被肯定的慾望，不安，不穩定的情緒、沒有安全感等。同時，身體健康的影響，例如：血壓高，心臟病，糖尿病，睡眠窒息症，癌症，胃潰瘍，中風，眼睛問題等，而產生憂慮和情緒失控。

一個人的睡眠質素、健康、工作環境、經濟、人際關係等，都會影響一個人的情緒！而情緒亦同時會影響人的生理、心理、人際關係等，特別是以上的情況越來越差，或沒有好轉的時候！在這樣的情況下，如何自助？或何時需要求助、何處求助等？

(一) 思想、情緒和行為

我們的思想、情緒和行為，彼此是息息相通，互相影響的！

在人生的旅途中，每天都要面對試探、困難、挑戰等；有些人很容易感到沮喪，焦慮，抑鬱，煩躁；亦有些人較樂觀，認為這樣的人生才充滿挑戰，以信心、喜樂、平安來面對挑戰。看我們用甚麼態度來面對困難！

嘗試在這個月留意自己，和身邊的人的情緒，並對應付情緒有幫助的行為，或沒有幫助的行為都寫下來，例如：情緒方面 - 擔憂、憤怒、沮喪、無助等。應付情緒有幫助的行為，例如：祈禱、散步、運動、聽聖詩、與好朋友分享等；應付情緒沒有幫助的行為，例如：狂吃東西，飲酒，狂購物等。

(二) 家庭中，常見的六項主要情緒問題

- (1) 忿怒，苦澀，敵意的問題 - 不同形式的憤怒，苦澀，報復，其他表達敵意的情緒；
- (2) 恐懼，憂慮，焦慮的問題 - 恐懼是一種情緒，會轉變為動力是外來衝擊的反應；焦慮是一種緊張，不安的感覺，是內心的煩惱以致影響情緒；
- (3) 自私，自我中心的問題 - 甚麼事情都是以自己的個人利益，作為優先考慮的條件和作決定的主要因素等；
- (4) 不忠實的問題 - 例如：對配偶不忠、婚外情、兒女的婚前性行為等；
- (5) 自我拒絕，自暴自棄的問題 - 曾經歷失意的事情，例如：學業的成績欠佳，未能考上大學；在工作上常遭同事排擠、常會失業；生意失敗，虧損大量金錢；失戀等；
- (6) 鬱抑的問題 - 除非是因身體問題，否則一般鬱抑都是有不同程度的自憐。一個開心、樂觀、懂得自我控制或調整生活的人，不會突然鬱抑，除非突然受到重大的打擊，或想起過往許多的不幸、非常傷痛的事情。

這些情緒的起因：可能因累積的失望、沮喪、誤會、失信、傷害等。

處理方法：

(1) ABC 行動禱告：

(a) **Aware 察覺**，**Accept 接受 & Act 行動** - 祈禱求聖靈幫助，開屬靈的眼睛，讓自己察覺、知道自已的問題，願意接受自己有情緒的問題，並願意有所行動和改變；

(b) **Believe 相信** - 相信神和自己，有能力改變；

(c) **Confess 承認** - 承認這些負面的情緒是罪，例如：太過自私，自我中心沒有顧及家人的感受等，並願意面對。

(2) 祈禱求聖靈幫助賜智慧，掌管生命和懂得控制情緒；

(3) 願意向對方認罪，求對方原諒自己所犯的罪；不含怒到日落，不拖延，立刻處理和解決。

(三) 青少年情緒問題¹

青少年初期，他們的特徵是智力和體力發展快速，這些改變引進了他們新的感受、新形象和新渴求，他們開始關注到別人的看法。他們充滿理想地去構思自己理想的家庭、社會、完美的宗教，並且會將自我憧憬與現有的家庭、社會和宗教比較。

他們會成為理想主義者或憤世嫉俗者。因此，在這期間是非常重要的。倘若父母未能鼓勵他們建立起健康的個人自我形象，和健康的友誼網，他們就會形成孤癖的性格、自我疏離、與別人的關係疏離，產生自我混淆，有些青少年甚至濫交、吸毒、犯罪。

父母很容易忽略青少年的真正需要是愛和關心；不是單需要物質的供應。同時，很容易忽略他們也要面對許多不同的壓力，例如：家庭-父母、親戚對他們的期待所帶來的壓力，學業（並不是所有學科都這麼容易明白），老師，同學，同輩而來的壓力。

每天平均 8 小時對着螢光幕，傳媒和聯網不斷傳出外貌、衣服、標奇立異的形象，世界的價值觀、物質觀、人生觀等。以致，他們找不到自己的身份和價值觀。有些青少年更缺乏情緒管理的能力，不能延遲滿足，不能容忍不安，便導致逃避現實，或上癮來麻木自己不安的情緒，或採用自我傷害，漸漸成為除去不安的思想和情緒的方法。

家長和身邊的人，要留意和了解他們：

若經常把自己鎖在睡房或浴室，特別是不愉快的一天之後，例如：在學校與同學，或與家人衝突等。幫助他們有效地舒發自己內心的感受，和負面情緒的起因。

不可在他們說出原因後，責備或懲罰他們，這只會增加他們的不安和不信任，日後便不會坦誠分享。

有效處理青少年情緒問題的方法，包括：關懷，溝通，提供訓練課程，認知調整（寫日記），行為矯正（肌肉放鬆，運動，學結他，聽音樂等），教導更有效的應付方法。

¹ 參考：黃達瑩醫生，《EQ 步步升 - 個人成長系列課程：處理情緒（三）》（加拿大，多倫多，2010）。

鼓勵他們每天有靈修、運動的習慣，或提供健康的同輩支持網絡，更多時間與他們一起，建立正面的互動關係；讓他們感到無條件的愛和接納。

(四) 為何情緒低落？

<p>(1) 對情緒 基本的 認識</p>	<p>(i) 表達情緒的途徑：言語上、行為上。 (ii) 情緒與道德無關，不應過份壓抑或產生罪疚感。 (iii) 善於處理和控制情緒是成熟的表現。 (iv) 靠神恩典，讓聖靈管理生命，而建立平衡和健康的情緒。</p>
<p>(2) 情緒 低落的原因、 表現和 影響</p>	<p>情緒低落的原因：際遇，失業，經濟，壓力，家庭，成長背景，工作，罪，內疚，健康，情感（失戀、單戀、喪失配偶、父母、子女、失業等），自我形象等。 情緒低落的表現：自卑自憐，寂寞，空虛等。 情緒所產生的影響：對自己：影響生理、心理、靈性和社交生活；對別人：容易過敏，影響氣氛和人際關係。</p>
<p>(3) 健康的 情緒</p>	<p>健康的情緒是良好人際關係的基礎，建議： (1) 建立正確的自我形象； (2) 承認神在您生命中的主權，祂在您生命中的計劃是出自祂的全智、全愛； (3) 着重內在生命的質素，過於外貌；以及在人前所扮演的角色； (4) 一切行事為人向主負責任，單討主喜悅，為求主得榮耀。</p>

(五) 思想如何影響情緒和行為

史戴伯博士 (Dr. Walter Doyle Staples) 在他所著《成功者的思維方式》(Think Like a Winner) 書中，闡述了個人思想與信念、期望等之間的關係，互相影響：

「當你改變你的思想，你的信念隨之改變；
當你改變你的信念，你的期望隨之改變；
當你改變你的期望，你的態度隨之改變；
當你改變你的態度，你的行為隨之改變；
當你改變你的行為，你的表現隨之改變；
當你改變你的表現，你的一生也改變了。」

「你要保守你心，勝過保守一切〔或作你要切切保守你心〕因為一生的果效、是由心發出。」(箴 4：23)

因此先從我們的思想開始，它會影響我們對自己，對世界，對別人的看法，因而影響我們的感受和行為。當思想朝着正面和樂觀，便感受到溫暖和盼望，行為也就改變了。相反，當思想仍然固執、朝着負面和悲觀，便感到冷酷和絕望，敵意和仇恨的行為也隨

<p>着而來。正如：有一幅畫，是一個女士，同一幅畫 - 您可以看見她是一個美少女，也可以看見她是一個巫婆。</p> <p>這時需要有人，有智慧地幫助他們把困擾的問題，所產生的思想、情緒、身體、行動等，分析成小的部分。他們如何理解這個問題，可以影響他們的身體和情緒上的感覺，也可以改變他們相應的行動。從悲觀的想法，轉向樂觀的想法，幫助他們走出困境。</p>	
<p>(1) 思想如何影響情緒和行為²</p>	<p>例子：一個青年人剛失戀</p> <p>負面思想：極端和無益的想法；例如：她不喜歡我</p> <p>身體反應：沒精力，感覺不適</p> <p>情緒感受：被拒絕，傷心，情緒低落</p> <p>行為：極端和無益的行為，討厭所有的異性，或對異性存報復的心等。</p> <p>若繼續這種無益的行為，退縮，避開別人，孤立自己，繼續轉牛角尖；可能會更加相信對方不喜歡和刻意拒絕自己，結果身體越來越感到不適；情緒也越來越差，由失望，傷心，抑鬱，變成絕望，惱怒，或憤恨。</p> <p>這時，如何幫助他改變負面的想法！若能改變他負面和錯誤的想法，就能改變他的情緒感受，身體反應，和負面的行為。</p>
<p>(2) 較多人用的應付方法</p>	<p>一般較多人用來應付困難的方法³ - 例如：逃避不去思想；</p> <p>優點 - 暫時減少壓力，不受情緒困擾；</p> <p>缺點 - 問題始終得不到解決，將來這種情形會重覆出現；</p> <p>改善方法 - 冷靜後，便計劃如何處理問題和當中的感受。</p>
<p>(3) 較少人用的應付方法</p>	<p>較少人用的應付方法⁴ - 例如：向別人求助；</p> <p>優點 - 得到支持，了解，解決問題的方法；</p> <p>缺點 - 若對方不了解情況，可能會使情況更複雜；</p> <p>改善方法 - 嘗試建立更多健康的友誼，可以互相扶助。</p>
<p>(六) 處理情緒的方法</p>	
<p>(1) 處理情緒，不健康的反應</p>	<p>(i) 否認自己在生氣，不停的說，自己沒有生氣；</p> <p>(ii) 不斷批評、埋怨對方（感到自己很可憐）；</p> <p>(iii) 以致身體不適，例如：頭痛，胃痛，心跳加速。</p>

² 參考：同上。

³ 參考：同上。

⁴ 參考：同上。

<p>(2) 處理情緒，健康的反應</p>	<p>(i) 開始先了解自己的情緒是處在甚麼狀態！暫時拋開剛才的爭執，審查自己的情緒反應！</p> <p>(ii) 不要害怕承認自己的情緒。</p>
<p>(3) 正確處理情緒的方法</p>	<p>(i) ABC 行動禱告：</p> <p>(a) Aware 察覺，Accept 接受 & Act 行動 - 祈禱求聖靈幫助，開我們屬靈的眼睛，讓我們察覺、知道自己的問題，願意接受自己有情緒的問題，並願意有所行動和改變；例子：假設您在街上行路，突然察覺有一部汽車從車房開出來，這時您需要接受和立刻有所行動，停下來或避開它；</p> <p>(b) Believe 相信 - 相信神和自己，有能力改變；</p> <p>(c) Confess 承認 - 承認自己過往所犯的錯，或向當事人認錯，求對方原諒等。同時，也需要學習原諒自己。</p> <p>(ii) 轉移注意的技巧：⁵</p> <p>(a) 多感恩 - 多感謝神的恩典，多思想開心的事情，藉得感恩的事情，別人的優點和好處；</p> <p>(b) 標貼 - 在房間、牆、門、窗口、冰箱門、電腦面等，標貼開心的面孔，哈哈笑面孔，鼓勵的金句、說話、名人的說話，擺放些太陽花植物，養些小金魚有生動感等</p> <p>(c) 做一些令自己開心的事情 - 看喜劇、讀或講笑話，聽音樂，學做曲奇餅等；</p> <p>(d) 在頭腦上 - 讓自己暫時離開所處的狀況；數算某東西的各樣顏色，例如：圖畫，樹木，窗口，砌圖等；</p> <p>(e) 活動 - 致電或探訪朋友，散步，運動，聽歌，玩電腦遊戲，上餐館，行公司，釣魚，園藝，清潔家居等；倦了睡覺；</p> <p>(f) 做義工 - 為別人做一點事，給人一些驚喜的小禮物，例如：親手做些曲奇餅或蛋糕等，表示關懷；</p> <p>(g) 比較 - 與您更不幸的人比較，或在同樣情況下的人相比。</p> <p>例子：有一個小孩，看見身邊的同學，人人都是穿着名牌的波鞋，而自己卻沒有常感到不開心，有一天，媽媽與他出外，在街上他看見一個小男孩，與他的年紀差不多坐在輪椅上，原來是沒有雙腳的。從此，他不在不開心了，因為別人連腳都沒有！要常存一個容易滿足和感恩的心。</p>

⁵ 參考：同上。

(iii) 正面的思想態度：

- (a) 對事情有樂觀的解釋；
 - (b) 享受美好和增加喜樂的回憶；
 - (c) 減少負面的情緒，走出情緒的煩惱 - 適當的睡眠，均衡的飲食，做運動，若身體出現不適立刻診治等；
 - (d) 增添和諧的人際關係：開拓新的關係，修補舊的關係，保持現有的關係等。
- 選擇開心，快樂，就是將負面的想法、言語、行為轉為正面的想法、言語、行為！
人便會越來越開心，輕鬆，快樂。

(七) 情緒指數

程度	危機 - 不幸的事情	分數
1	喪偶 - 配偶離世	100
2	離婚	73
3	分居	65
4	犯官非	63
5	至親離世，例如：父、母	63
6	個人嚴重受傷或生病	53
7	結婚	50
8	失業或生意失敗	47
9	夫妻復和	45
10	退休	45

想一想：假若有以下的事情發生，寫下您將會如何反應以下的處境：⁶

- (1) 流產或發現妳不能生孩子。
- (2) 孩子的死亡。
- (3) 有嚴重的經濟困難。
- (4) 丈夫失業，妻子工作代替丈夫。
- (5) 妻子想出外工作，留下三個子女在家。
- (6) 個人有嚴重的疾病。
- (7) 可能涉及嚴重的官司，引致嚴重的情緒壓力。
- (8) 子女長大並不像您所期望的。
- (9) 至親轉過來，對您存着敵意。

⁶ 參考：H. Norman Wright, Wes Roberts. *Before You Say "I Do"*, (USA, Oregon, Eugene: Harvest House Publishers, 1997), 30-32.

(10) 當放假旅遊時，汽車被偷走，或家中被賊人破門入屋偷竊財物等。
危機中的復和階段：否認，憤怒，討價還價，沮喪，接受（情緒穩定）。

總結：

一般負面情緒的症狀，例如：感到悲傷，內疚，困惑，憤怒，受傷等。因而產生生理的症狀，例如：心跳加快，胸口感到有壓力，喉嚨收緊，腸胃不適，失眠，厭食症，暴飲暴食等。

一般抑鬱的來源或產生 - 做任何事都全力以赴，不眠不休，為要做到最好，忘記照顧自己的身、心、靈健康，以致過度疲勞，體力透支，被逼停下來。因而引起經濟問題和壓力，更多時間看見周圍身邊的同學、朋友，各有成就，人人都事業有成，而自己連一份穩定的工作、收入也沒有，就開始非常沮喪，感到悲哀、顧影自憐，因而不自覺地暴飲暴食，以食物或其他方式來填補內心的無奈！

這些都是患上抑鬱症的症狀，需要尋找心理輔導。

走出抑鬱：散步、運動、詩歌等帶給人心靈寧靜、鎮定的力量。

保持心理健康 - 良好的人際關係網，鬆弛身心靈，適當運動、睡眠等。

以祈禱結束