

做自己的

情緒管理師

20個負面情緒管理法

香港心理學會 輔導心理學部 著

你是否受到焦慮、強迫、抑鬱、沮喪、憤怒、困惑、空虛等情緒困擾？

輔導心理學家分享各種臨床經驗和專業知識，教你分辨、自測、應對經常面對的負面情緒。

萬里機構

目錄

推薦序（一）：孫天倫教授.....	002
推薦序（二）：岳曉東博士.....	004
推薦序（三）：Dr Austin Tay.....	006
推薦序（四）：張偉良博士.....	010
前言：致香港人的抗逆「情」書.....	016

「情緒」的第一課.....	020
一· 情緒與身體，如影隨形.....	022
二· 壓抑與羞恥的基因.....	023
三· 輔導心理學，我們說的是.....	024
四· 好好利用這本書.....	025



焦慮家族的成員

焦慮.....	030
一· 焦慮的特徵.....	030
二· 自測.....	033
三· 應對方法.....	034
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	035
五· 有甚麼可預防和注意？.....	037
恐懼.....	040
一· 恐懼的特徵.....	040
二· 自測.....	041
三· 應對方法.....	045
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	048
五· 有甚麼可預防和注意？.....	049
強迫.....	052
一· 強迫的特徵.....	052
二· 自測.....	054
三· 應對方法.....	057
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	059
五· 有甚麼可預防和注意？.....	062

羞怯	064
一· 羞怯的特徵.....	064
二· 自測.....	067
三· 應對方法.....	068
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	069
五· 有甚麼可預防和注意？.....	071
緊張	074
一· 緊張的特徵.....	074
二· 自測.....	078
三· 應對方法.....	079
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	080
五· 有甚麼可預防和注意？.....	081
沒有安全感.....	084
一· 沒有安全感的特徵.....	085
二· 自測.....	086
三· 應對方法.....	087
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	089
五· 有甚麼可預防和注意？.....	090



抑鬱家族的成員

抑鬱	096
一· 抑鬱的特徵.....	096
二· 自測.....	097
三· 應對方法.....	099
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	103
五· 有甚麼可預防和注意？.....	105
沮喪	108
一· 沮喪的特徵.....	108
二· 自我反思.....	110
三· 應對方法.....	111
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	112
五· 有甚麼可預防和注意？.....	114
悲傷	118
一· 悲傷的特徵.....	118
二· 自我反思.....	120
三· 應對方法.....	121
四· 為甚麼有這個情緒出現？.....	123
五· 有甚麼可預防和注意？.....	125

孤寂感	128
一· 孤寂的特徵	128
二· 自測	130
三· 應對方法	132
四· 為甚麼有這個情緒出現？	133
五· 有甚麼可預防和注意？	133
情感麻木	136
一· 情感麻木的特徵	136
二· 自我反思	138
三· 應對方法	139
四· 為甚麼有這個情緒出現？	140
五· 有甚麼可預防和注意？	141



憤怒家族的成員

憤怒	148
一· 憤怒的特徵	148
二· 自測	150
三· 應對方法	151
四· 為甚麼有這個情緒出現？	153
五· 有甚麼可預防和注意？	155
憎恨	156
一· 憎恨的特徵	156
二· 自測	158
三· 應對方法	159
四· 為甚麼有這個情緒出現？	162
五· 有甚麼可預防和注意？	163
矛盾	166
一· 矛盾的特徵	166
二· 自測	168
三· 應對方法	170
四· 為甚麼有這個情緒出現？	171
五· 有甚麼可預防和注意？	173
內疚	176
一· 內疚的特徵	177
二· 自測	178
三· 應對方法	180
四· 為甚麼有這個情緒出現？	181
五· 有甚麼可預防和注意？	182



困惑家族的成員

沒有希望感.....	188
一·希望感的特徵.....	188
二·自測.....	190
三·應對方法.....	191
四·為甚麼有這個情緒出現？.....	193
五·有甚麼可預防和注意？.....	194
失望.....	196
一·失望的特徵.....	196
二·自測.....	198
三·應對方法.....	199
四·為甚麼有這個情緒出現？.....	200
五·有甚麼可預防和注意？.....	201
無助.....	204
一·無助的特徵.....	204
二·自我反思.....	205
三·應對方法.....	206
四·為甚麼有這個情緒出現？.....	208
五·有甚麼可預防和注意？.....	209
悶 / 無聊.....	212
一·悶 / 無聊的特徵.....	212
二·自測.....	213
三·應對方法.....	216
四·為甚麼有這個情緒出現？.....	218
五·有甚麼可預防和注意？.....	219
空虛.....	222
一·空虛的特徵.....	222
二·自測.....	224
三·應對方法.....	224
四·為甚麼有這個情緒出現？.....	226
五·有甚麼可預防和注意？.....	226
作者名單.....	231



前言

致香港人的抗逆「情」書

正在閱讀這書的你，當下有甚麼感覺？興奮？擔憂？傷心？憤怒？還是有點期待、好奇，這書會給你帶來甚麼啟發？老實說，也許大部分讀者會說：「嗯，沒甚麼感覺。」在心理輔導的過程中，我們不建議常問：「為甚麼你有此感覺 / 沒有感覺？」，反而會問：「這陣子以來，你經歷了甚麼？」

有時候，感受的確很難用三言兩語說清，娓娓道來的經歷，才是瑰寶。

兒時讀本常出現一句「香港地少人多」，總帶點生活迫人之感。的確，在香港生活少有心靈喘息的空間；生活、工作、人際上的壓力四面而來，負面情緒無處宣洩。而處身於 2020 年的香港，對不同階層、年齡、背景的人來說，也是極為難過的一年。不少學者指出，全球正經歷前所未有的公共衛生危機，社區中也好像有一種「精神健康的疫症」(Leung, 2019; Minn & Hau, 2020) 正在蔓延……

說到疫症，香港人對「抗疫」絕對不感陌生。從 2003 年沙士、2020 年由 epidemic（疫症）到 pandemic（全球大流行），香港人連月持續繃緊的抗疫情緒，過了數月也未能鬆懈、不敢放棄！香港人的抗疫之路可算是國際間獨特的例子 (Lau, Chan & Ng, 2020)。

讓我們再「回帶」多一點：自 2019 年中以來的社會運動、暴力場面、大家因着政見和立場上的分歧爭拗、家庭和朋友圈子也經歷了不少「眾叛親離」的場面，令人的心房多多少少，有着被撕裂、分裂之感。這心靈「抗逆」之路，委實難行。我們會感到無所適從，不知道怎樣面對當下，史無前例、前所未有的社會和個人狀況。這城市所盛載的背景、歷史、現況是這樣的獨特，也根本不能單靠前人或課本知識便學懂如何去處理和疏導的。

香港大學 2019 年 7 月公佈，香港人出現疑似抑鬱症的比率由 2011-2014 年間平均的 1.3%，至 2014 年社會佔領運動期間的 5.3%，到 2019 年 6 月至 7 月反對修訂《逃犯條例》期間躍升至 9.1%，是縱向研



究的歷年新高 (Ni et. al, 2017; 香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院, 2019)。團隊在 2020 年 1 月於國際醫學權威期刊《刺針》發表有關於香港人精神健康的研究, 指出疑患抑鬱或創傷後壓力症比率大約分別為 11.2% 和 12.8%, 推算每 5 個香港人當中有 1 人 (22%) 疑似患有抑鬱症或創傷後壓力症 (Ni et. al, 2020)。

數字驚人, 香港人的心理質素持續下降! 這意味着甚麼? 是的情緒確實會起伏不定, 而意識到我們身處的環境、正在經歷的種種、認知到我們情緒和心理上的情況, 便是改變的第一步。「沒有精神健康, 就沒有真正的身體健康」(without mental health there can be no true physical health), 這句早在 1953 年由第一屆世界衛生組織 (World Health Organization; 1954) 總幹事布羅克·奇澤姆 (Brock Chisholm) 所說的名言, 人類於大半世紀後似乎每況愈下。從病理上看, 精神健康狀況經常和創傷後壓力症、抑鬱症和焦慮症等扯上關係, 面對心理疾患數字的攀升, 中國人常言道的「心病還須心藥醫」, 人們的心病良藥, 還可往那裏去找?

當然, 治療情緒或精神疾患, 是可用藥物或心理治療方式治理, 遺憾是一半人說不會尋求專業協助 (Ni et. al, 2020)。當創傷、焦慮和抑鬱成為一種社會氣候, 是否意味着人人也要找找心理學家、見見精神科醫生? 如果我們留意一些從事「助人行業」(helping professionals) 的

客觀數字，便不難發現，那根本近乎不可能！按 2020 年的數字顯示，香港精神科專科醫生只有大約 400 多人 (The Medical Council of Hong Kong, 2020)；不同種類的心理學家數字加起來則大約有 1100 多人 (Hong Kong Psychological Society Ltd, 2020)。試問，怎可能足夠應付一個城市近乎 800 萬人口的心理需要？難道情緒的困擾，也要「排期」一兩年才能處理？

事實上，輔導心理學強調，我們不是因為「有病」才去關顧心靈需要。情緒，本身並不是「病」，學懂覺察、表達和疏理，達至心靈平衡健康才是關鍵。因此，本書實是一部給市民大眾的「抗逆『情』書」！談談各種「逆」情，剖釋一些較負面及消極的情緒和感受；當中為每個人獨特的意義如何？怎樣接納各種情緒的高低起伏？怎樣容讓負面的情緒獲得抒發，同時得到正面的處理和疏導？本書也會介紹有那些實際的測量、考量或活動，讓普羅大眾多加認識自身和他人的心理需要，有助提昇個人的身心成長和抗逆能力。

這一切重要的「逆情」，我們都會一一談論到。

郭倩衡

香港心理學會輔導心理學部主席

2020 年 7 月

焦慮

一 · 焦慮的特徵

「我個 friend 去旅行識咗新朋友，好似好啱傾又會約出嚟咁，好驚佢以後就同我無咁 friend 呢。」

「DSE 係『一試定生死』，如果失手我就入唔到大學，入唔到大學就好難搵食，可能到頭 50 歲都上唔到車。唉！我依家一聽到『綠袖子』既旋律就好焦慮啦！」

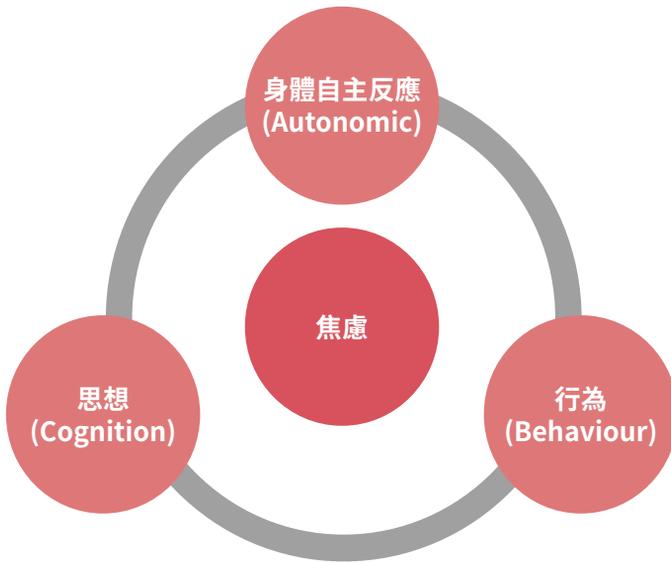
「個仔出咗去旺角行街，半個鐘頭前新聞話有交通意外，打咗 50 個電話都無聽，好驚佢會有事……」

「唉！老細無啦啦叫我等陣係個外國人面前 present，我驚自己講到好差，佢哋唔知會唔會聽唔明我講咩添，點算？」



不知以上對話大家會否覺得很熟悉，甚至感同身受呢？我們大多數人在生活中都有過憂心忡忡、坐立不安、感到焦慮的時候。大部分人都不喜歡焦慮時心跳過快、頭頂冒汗、心煩意亂的感覺，但其實焦慮是人類面對危機時的自然情緒反應。有些人可能會混淆恐懼和焦慮，其實「恐懼」和「焦慮」是兩種不同的概念，「恐懼 (fear)」是指面對即時危險 (current danger) 的緊張反應；「焦慮」則是指面對未來、未曾發生的事 (future events) 有所擔心和憂慮 (American Psychiatric Association, 2013)。因為焦慮的產生並非是來自具體即時的事物或情境，而是尚未發生、想像中的威脅或危險，所以有時我們可能會說不清自己到底在焦慮甚麼。

美國心理學會 (2020) 將焦慮定義為「**一種以緊張的情感，擔憂的想法和身體的變化（例如血壓升高）為特徵的情緒**」。每個人焦慮的反應雖不盡相同，但當我們感到焦慮時，大致都可能出現以下一個或多個層面的反應 (Boyes, 2015)：



身體自主反應 (Autonomic/Physical symptoms)：相關身體反應，如失眠、腸胃不適、無法集中精神、手震、心跳加速、流汗、口乾、頭暈、臉紅、疲累、麻木、肌肉拉緊。

行為 (Behaviour)：應對或逃避焦慮時所做的行為，如把玩物件、表現急躁、握緊拳頭、避免眼神接觸、咬指甲、口吃、哭泣、大叫、震抖、不斷搜集資訊卻不行動。

思想 (Cognition)：指對將來或未曾發生的事的負面思想，如不斷想着擔心的事、難以集中、害怕受傷害、自我批評、恐慌、覺得自己能力不足或愚蠢。



抑鬱

一 · 抑鬱的特徵

「情緒或高或低如此詭秘，陰晴難講理。既然浮生就如遊戲，不如坐戰機。黑暗下磊落光明中演你，心能隨心揀戲。這時期演傷心戲，戲爛人未死。」廣東歌《黑擇明》，演繹了一個在黑暗中的人，跌宕無理的心情，詞人林夕寄語在黑要「擇明」，他在 2009 年十大中文金曲頒獎禮中領獎在說，這首詞，鼓勵了一位抑鬱症的聽眾。抑壓與鬱悶，像在黑洞，沉重而無力擺脫，不想自己不開心，但卻換來無以名狀的虛無感，討厭自己這樣，卻無力改變。

廣東人「唔開心」時通常以「好灰」來形容抑鬱的心情，意思是指我們的心情猶如陰天的天色一樣灰濛濛、失去了活力。邱淳孝 (2019) 形容抑鬱的情緒很像一個黑洞，深不見底，而且會吸收我們的能量，令我們失去生活的動力，不想吃飯、不想外出、不想社交，對自己原本有興趣的事物失去興趣。那麼生活在香港的人抑鬱嗎？根據每年由聯合國統計的《世界快樂報告》(The World Happiness Report)，在全球 156 個國家及地區中，總是很難在前置位置中找到香港的蹤影；以 2019 年的排名為例，香港排第 76，可見香港人並不很快樂。有時遇到一些不如



意的處境、在電影中看到一段傷感的劇情、或是看到社會上發生的不幸事件，甚至有時遇上天陰、潮濕、日光短的季節也會讓人有種鬱鬱寡歡的感覺；但不快樂並不代表抑鬱，不快樂可以是遇上某些事的反應，抑鬱是則一種較長期的與認知和想法有關的情緒狀態。

抑鬱情緒可能源自於家庭、學業、工作、愛情、人際關係等，究竟我們如何判別自己是否有「病態抑鬱」呢？

二 · 自測

請小心閱讀以下每一個句子，並在右方圈上一個合適數字，表示「過往一個星期」如何適用於你。請謹記答案並無對錯之分，毋須花太多時間在某一題上。



題目	不適用	頗適用 或 間中適用	很適用 或 經常適用	最適用 或 常常適用
1. 我好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺	0	1	2	3
2. 我感到很難自動去開始工作	0	1	2	3
3. 我覺得自己對將來沒有甚麼可盼望	0	1	2	3
4. 我感到憂鬱沮喪	0	1	2	3
5. 我對任何事也不能熱衷	0	1	2	3
6. 我覺得自己不怎麼配做人	0	1	2	3
7. 我感到生命毫無意義	0	1	2	3

計分方法

請將表格所圈選的分數加總起來，並將總分配對以下抑鬱程度。

總分	抑鬱程度
0-9	正常
10-13	輕微
14-20	中等
21-27	嚴重
>28	非常嚴重



若你的得分在 10 或以上，或在第 6 及第 7 題選填了「1」或以上，你的抑鬱程度可能比一般人高，或已影響到日常生活，建議要去尋求心理學家或精神科醫生協助作進一步的診斷與治療。

* 以上的自我篩檢測驗內容取自 Depression Anxiety Stress Scales-21 (簡稱 DASS-21)，由 Lovibond 及 Lovibond 於 1995 年發展，並由 Antony 等 (1995) 修正後的精簡版為 DASS-21，總共 21 題，用於評定成人抑鬱、焦慮和壓力狀況。中文譯版內容參考自澳洲新南威爾斯大學心理學系網站 (n.d.)。計分表資料擷取自 Lau 等 (2013) 在醫院管理局研討大會發表的簡報。此測驗並非正式臨床診斷，若有任何疑問，請諮詢心理學家或精神科醫生，以取得最可靠和切合的診斷。

三・應對方法

抑鬱過度的人，常常感覺自己活在一齣悲劇當中，很多時會對自己以及人生產生負面評價，令生活功能如學業、工作、社交都受到影響。臨床抑鬱症的治療方法一般涵蓋三大範疇，休養（包括休息及遠離壓力源）、藥物治療及心理治療，世界衛生組織 (2020) 建議治療如行為激活 (behavioral activation)、認知行為治療 (cognitive behavioural therapy)、人際心理治療 (interpersonal psychotherapy)、服用抗抑鬱藥物如選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRIs) 等都有紓緩症狀作用；但此等治療均需由合資格的精神科醫生、專業心理學家或輔導人員進行，而一般對生活沒有造成太大干擾的抑鬱情緒就可嘗試用以下策略來應對。

憤怒

一・憤怒的特徵

不該是你的職責，默默幫忙，多謝沒有半句，只怪你做不好；不認識的陌生人在摩肩接踵的街道上撞到你，還大聲吆喝：「搞錯咩！盲㗎！」從來沒有說過的話，被生硬說成你的宣言，「明屈」的；好聲好氣說了很多次，子女仍舊犯同樣的錯，當你「講嘢耳邊風」。還有許多，無名的小事，也足以令我們怒火一觸即發。但是，以火滅火，結果會是怎樣？以憤怒去回應憤怒，結果也同理。

然而在怒火中燒時，我們會像熱鍋上的螞蟻，亂竄不安，處於憤怒的漩渦中，就像抓着一塊熱煤想要投擲向他人，傷害別人的同時自己也受傷。研究指出，由我們看到或聽到和接收到外間訊息，只要在 0.25 秒間，處理情感的腦區——杏仁核 (Amygdala) 便可啟動憤怒的情緒。而生氣時，我們的腎上腺素會上升，引起血管擴張，血流量和呼吸會明顯加快、面紅耳赤、肌肉收緊等。大腦的前額葉皮質 (Prefrontal Cortex) 亦因生氣而啟動，並平衡由處理情感的腦區——杏仁核所產生衝動的即時情緒反應。憤怒之所以危險，是因為它與很多不理性的暴力、傷害、



衝動有顯著較高關聯性。憤怒的情緒令人不快，絕少身心健康的人會享受生氣或特意讓別人直接生氣 (Locker & Wilmot, 2018)。持續憤怒還會對身體有顯著的負面影響，美國杜克大學行為醫療研究中心的 Dr. Redford Williams，曾經在 2003 年發表一項研究，說明長期的憤怒會讓一個原本健康的人在短時間內快速累積惡性膽固醇，因而增加致命心血管疾病的風險，患上其他身體疾病，如中風、心臟病、糖尿病和癌症的機率也大為提高。

簡單來說，憤怒可以分兩種，一種是向外的憤怒，另一種是向內的憤怒。向外的憤怒表達性會較強，大聲疾呼、充滿挑釁和對抗的行為也算這種。而向內的憤怒則是較多自我懲罰，把外間引發的憤怒的壓抑，不如意的事歸咎於自己，也就是「自己虐自己」。根據香港大學運動及潛能發展研究所麥思偉博士 (Dr. Jonathan Maxwell) 的研究，香港人雖不表達極端的憤怒情緒，但會沉思於負面的憤怒情緒 (anger rumination)，包括較高的憤怒記憶、事後憤怒、報復思想和憤怒原因。



二 · 自測

以下自測可協助大家了解一下自己的憤怒程度：

0 分：代表完全不同意

1 分：代表不同意

2 分：代表有時同意有時不同意

3 分：代表同意

4 分：代表完全同意

1. 我容易被激怒	
2. 我的脾氣暴躁，但無法控制	
3. 我很多時會感到憤怒	
4. 我是一個急躁的人	
5. 工作表現出色但沒有認可，我會感到憤怒	
6. 因別人的錯而影響到我，我會生氣	
7. 當我生氣時，我會無法集中要做的事	
8. 真正憤怒時，我會無法控制自己	
9. 會因別人的意見或批評而暴跳如雷	
10. 受到挫折與委屈，往往會忍不住說粗話和反駁	

分析

- 總分多於 30 分表明你很易憤怒，常感到明顯的憤怒和憤怒正影響你，需要正視。
- 20-29 分是有時會憤怒，憤怒在某些情況下會影響你。
- 10-19 分是偶爾會因事憤怒，憤怒在較少情況下會影響你。
- 低於 10 分代表你目前未受憤怒影響。



* 以上的自我測驗是根據憤怒的表徵而設計，並非正式臨床診斷；若有任何疑問，請諮詢專業人士如心理學家或精神科醫生，以取得最可靠和切合的診斷。

三·應對方法

憤怒如何處理？有些人不會按捺，大聲喝罵發洩，有些則在一旁瘙自己，躲起來「打枕頭」，不敢在別人面前表達自己的憤怒，害怕發怒會影響人際，也怕自己失控。苦苦抑壓，時常徘徊在擔心和壓抑間，不得宣洩。憤怒情緒與歸因、所接受的資訊和如何看待所接收資訊有很大關聯，把自己在憤怒中抽離，在感受和行動之間進行分隔，可以協助我們製造一些空間給自己去疏理情緒。而面對過多的憤怒，可以有以下的方法處理。

拿一面鏡子看自己：

憤怒時，拿一面鏡出來，即時照見自己時，你會發現自己怒目仇恨的面貌。每次生氣，就先觀照自己，問問自己：這個生氣時的我，是否可以有效和理想地表達自己？如果不能的話，就先平靜下來，再思考更多有效的方法去處理事情。

身體掃描，調整呼吸：

立即覺察身心狀態，由頭到腳掃描自己，頭部有甚麼感覺？是很緊、很熱？還是其他？然後到面部肌肉、下顎，眉頭感覺是怎樣？面部肌肉有沒有收緊？再掃描至肩和頸，雙肩有聳起嗎？到雙手和身體狀態，拳頭

沒有希望感

10 分為滿分，當下你的希望值是多少分？欠缺希望的人，就如一輛欠缺燃油的車，無法全速前行。工作前景、感情生活、社會發展，又或是對生命整體的期盼皆可與希望感相關，「生命滿希望，前路由我創。」有希望，才可共創美好的前景。然而，人生總免不了遇上挫折或樽頸，經歷希望感低，甚至是絕望的時刻。難道「希望」只是單純的樂觀嗎？關於希望，魯迅先生有一句話：「希望本是無所謂有，無所謂無的。這正如地上的路；其實地上本沒有路，走的人多了，也便成了路。」希望並不是從天而降、油然而生的，而是可以建立出來的。在正向心理學中，希望感 (hope) 是重要的元素，擁有希望感能夠幫助我們把日常的困境變成正面的挑戰，讓我們以更積極樂觀的態度面對生命。



一 · 希望感的特徵

在正向心理學中，希望感 (hope) 是重要的元素。正向心理學家 Martin Seligman 認為希望感是二十四種個性強項之一 (personal strength)，歸納在六種美德當中，「靈性及超越」之中 (transcendence)。希望感指的是對未來有樂觀的期望，相信未來能夠掌握於自己手中，努力達成目標。具體而言，希望感不單單是一個樂觀的信仰。心理學家施耐德 (Snyder) 提出希望感理論 (Hope Theory)，指出希望感其實是人們達成目標的動機，是一個達成個人目標的「認知——動機」過程 (Cognitive-motivational Process)。這個過程涉及認知層面和動機層面。在認知層面上，擁有較高希望感的人能夠找到達成目標的行動方法 (pathway)，而且在選擇行動方法時亦會保持靈活彈性，當效果不似預期時，能夠以不同方法解決困難和達成目標。在動機層面上，擁有較高希望感的人能夠持續地向着目標邁進的動機 (agency)，在過程中遇到困難或挫折亦能保持自我激勵，不會過分意志消沉，會着力解決問題。



二 · 自測

每個人面對生活都有不同的期盼，有些人對未來熱切期待，也有些人總會擔心未來不會有好事情發生。現在不如你也來測試一下，你現時的希望感有多高呢？

請閱讀以下的項目，並圈出各項目對你有多正確（請選擇你的答案）*

	非常 不正確	有點 不正確	有點 正確	非常 正確
1. 我能想出很多途徑及方法令自己脫離困境。	1	2	3	4
2. 我會熱情地追求自己的目標。	1	2	3	4
3. 我大部分時間感到精神抖擻。	1	2	3	4
4. 我相信辦法總比困難多。	1	2	3	4
5. 生命中對我重要的事情有很多。	1	2	3	4
6. 當其他人感到沮喪，我也能找到解決問題的方法。	1	2	3	4
7. 我過去的經歷有助我的未來。	1	2	3	4
8. 我的人生尚算成功。	1	2	3	4
9. 我甚少為事情感到憂慮。	1	2	3	4
10. 我能夠達成自己訂立的目標。	1	2	3	4

計分方法：把每題的得分累計相加後，參考下面的答案，即可知道自己是否有缺少希望感的情況，以及沒有希望感的嚴重程度！



* 以上的自我測驗是參考自 Synder et al (1991) 希望感特質量表 (Trait Hope Scale)，並非正式臨床診斷，只可用作非正式的參考資料。若有任何疑問，請諮詢專業人士如心理學家或精神科醫生，以取得最可靠和切合的診斷。

總分	焦慮程度	備註
0-10	希望感極低	建議你立即尋求專業協助，調整心態，建立希望。
11-20	希望感偏低	建議了解無法樂觀的原因，積極解除心中的憂慮。
21-30	希望偏高	保持樂觀和積極。
31-40	希望感極高	

三 · 應對方法

希望感能夠讓我們為未來訂立目標，且令我們向着目標努力。這由三種能力組成，包括：（一）訂立目標的能力，（二）計劃達成目標的策略及（三）運用這些方法達成目標的動機。簡單而言，當我們心存希望的時候，便能夠為自己訂立目標，認為未來是充滿可能性的。這個目標很重要，當目標對我們而言是有意義及價值時，這會提高我們對未來的期盼，令我們對未來更有憧憬。而且，當我們為未來訂立目標後，我們需要為達成目標而計劃具體的實行方法，制訂策略，以有效的方式達成目標，而不是坐着等奇蹟的出現，也不是像頭蠻牛一般橫衝直撞。最重要的是，我們需要保持達成目標的動機，記得自己是為了甚麼而訂下目

做自己的 情緒 管理師

20
個
負
面
情
緒
管
理
法

著者
香港心理學會 輔導心理學部

責任編輯
譚麗琴

裝幀設計
吳廣德

排版
劉葉青

出版者
萬里機構出版有限公司
香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
美雅印刷製本有限公司
香港九龍觀塘榮業街6號海濱工業大廈4樓A室

規格
32開 (213mm × 150mm)

出版日期
二〇二〇年七月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印
All rights reserved.
Copyright© 2020 Wan Li Book Company Limited
Published and Printed in Hong Kong
ISBN 978-962-14-7257-1



邁向心靈平衡健康的第一步， 這是一本抗逆「情書」！

這書由香港心理學會輔導心理學部的輔導心理學家策劃、選材、撰寫，
分享各種臨床經驗和專業知識。當焦慮、強迫、抑鬱、沮喪、憤怒、
困惑、空虛等負面情緒來襲的時候，利用這「自療手冊」，
讓大家可以覺察、分辨、自測和調整。

本書每章節會集中討論一種「情緒類別」，你可以靜下來，
分辨當下的感覺，慢慢細讀、理解、疏導，讓情緒平復下來。



文化閱讀 購物平台
mybookone.com.hk

ISBN 978-962-14-7257-1



聯合出版集團



萬里機構

HK\$78.00 NT\$350.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：心理學/情緒管理