

# 《快樂加油站》3月號

## 編輯的話

提及情緒，很多人便道出——「喜、怒、哀、樂」四個字，除此之外，你對情緒的認識又有多少？何以我們要對它作了解？今期《快樂加油站》就帶家長和同學一起去認識情緒和學習一些簡單的呼吸練習。

## 認識自己的情緒

情緒，是一種很難用言詞形容的東西，它看不見、摸不着，卻着實對人類有着重要的影響。個人的情緒，影響了個人的生活；眾人一致性的情緒，甚至可能影響歷史的走向。

正由於情緒難以用言詞形容，因此，光是中文，就有好幾個類似的詞語：心情、情懷、情操、情感……無論我們用甚麼詞語來形容、說明；用最簡單的說法來講，情緒就是一種心理的能量，是人類行為背後的動力。因為有欣喜的情緒，我們笑容滿面；因為有憤怒的情緒，我們攻擊別人；因為有悲哀的情緒，我們哭泣；因為有歡樂的情緒，我們唱歌跳舞……

由於情緒的變化與流轉，可以使得人類做出各種不同的行為，所以我們要掌握自己的人生，就先從掌握自己的情緒開始；掌握了自己的情緒，大體上就能掌握住人生的方向。



那麼，要如何掌握自己的情緒呢？最簡單而基本的方法，是先從觀注自己的呼吸開始，因為情緒的起伏變化，會最直接地反映在呼吸上，而呼吸由延腦掌控的活動中，唯一一項可以用個人意志去涉入的。如果我們花時間、集中注意力去觀注自己的呼吸，我們就很容易從呼吸的頻率及深淺變化中慢慢去注意到自己的情緒變化；同時藉由調控我們的呼吸，反過來去影響情緒的變化。

當我們對於呼吸的觀注程度越深時，我們對於自身情緒的變化也就會越敏銳；當我們對於自身情緒的變化越敏銳時，我們就能開始藉由呼吸的調整、想法的改變等方式，逐漸去改變自己的情緒；當我們的情緒開始改變時，自己的行為也跟着改變，我們的人生也會隨之步上不同的方向。

## 認識呼吸練習

能夠有一個輕鬆的心境是保持情緒健康的一個重要方法。面對壓力時，身體的不同地方可能會不自覺地變得繃緊。

以下網址：

<https://www.egps.hk/relaxation-exercise>

有幾段有關放鬆的指導聲帶，可以幫助我們自行練習放鬆技巧。

恆常練習放鬆技巧能幫助我們處理部份隨情緒而來的身體不適，亦有助我們於情緒波動時更容易重新掌控自己的身心狀況。現在，鼓勵您跟孩子一起去學習呼吸的方法，體會呼吸練習帶給大家的好處。



資料來源：賽馬會情緒GPS心理支援計劃