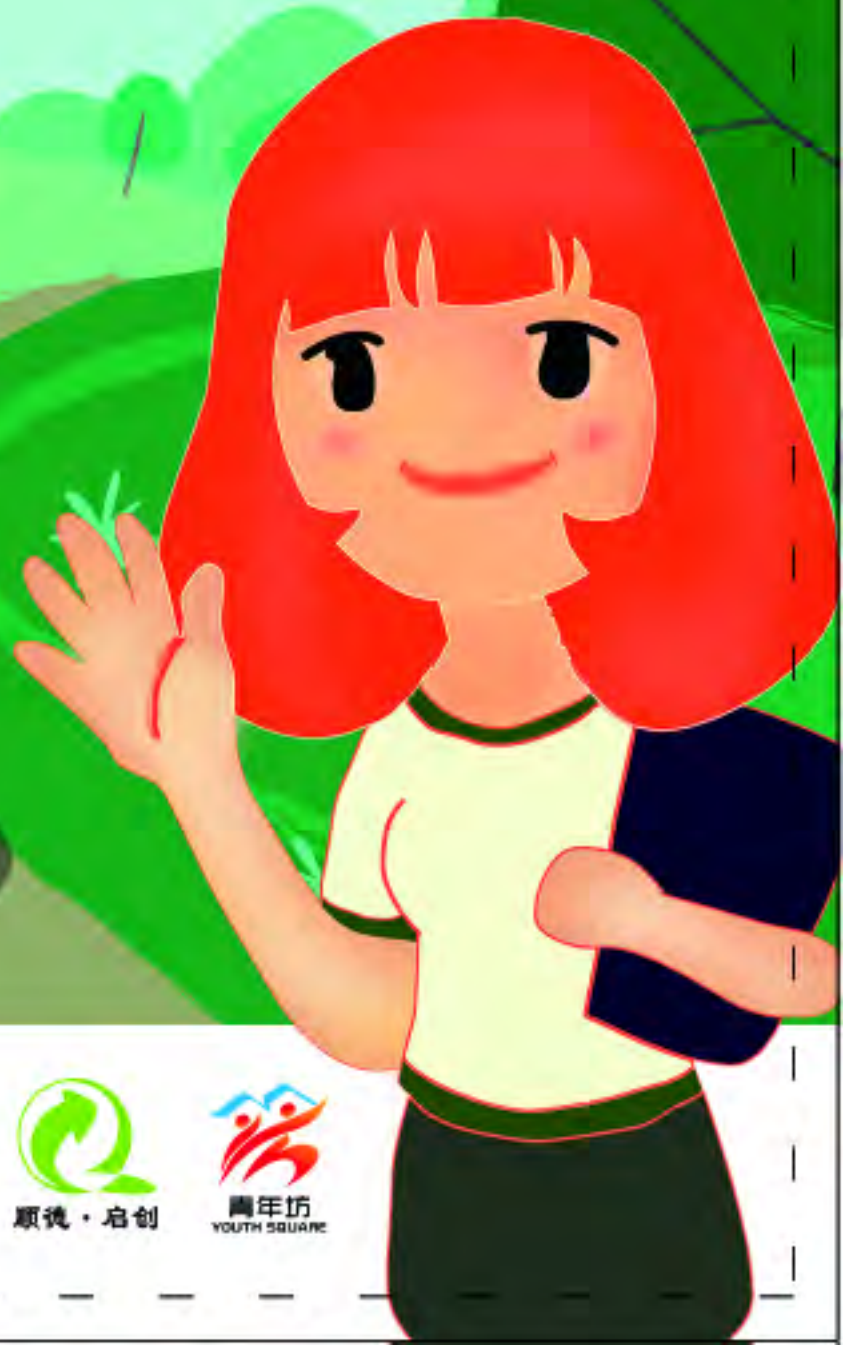


菲菲

FEIFEI &
YANGYANG

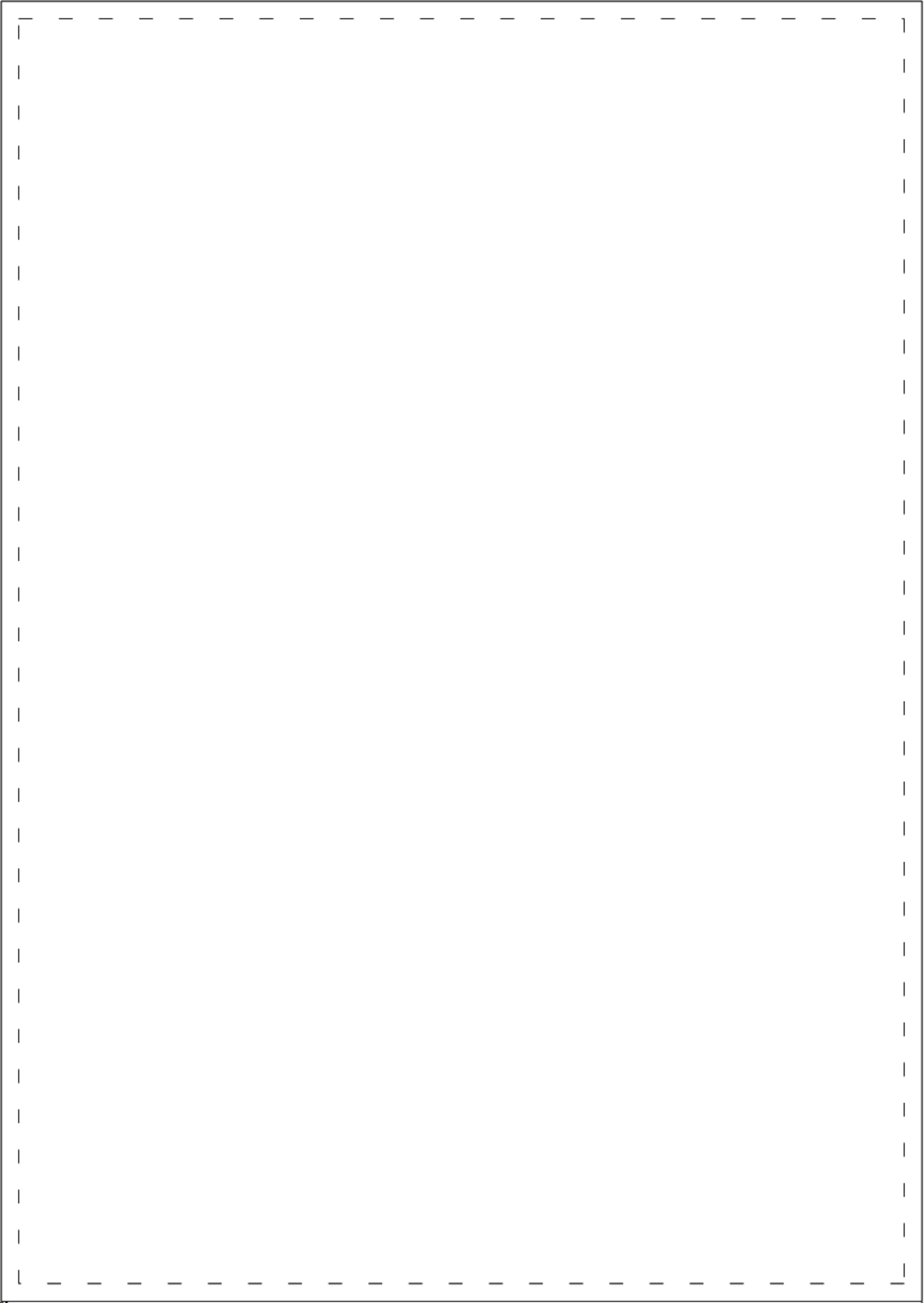
与扬扬2

青少年情绪调适手册



容桂
青促会





“容桂街道青少年成长促进会”简介

容桂街道青少年成长促进会，简称“容桂青促会”，成立于2010年8月，由共青团顺德区委员会、容桂街道发动和支持，青年企业家自发筹资成立，是民间组织与政府协同共治、青年企业家履行社会责任的重要平台。

本会以“促进青少年发展提供帮助、支持和服务，促进青少年公益事业的发展”为宗旨，着力促进容桂街道青少年健康成长。经过近4年的不懈探索和苦心经营，本会创造了多项“第一”：顺德第一个由青年企业家自发筹资成立的青少年社团；第一个承接政府购买服务参与社会管理的社会团体；第一个首创顺德“社工+义工”服务模式；第一个以NGO身份介入公办幼儿园管理的社会团体。本会于2014年2月以突出业绩入选《团中央青年社会组织案例选编》。

2014年，本会除继续开展购买社工机构服务、监管幼儿园外，还孵化扶持社会企业“永亮善品容桂店”和“马岗青年营”，为辖区内的青少年和残疾人提供创业就业、素质培训、成长成才的平台。



“广东狮子会德爱服务队”简介

国际狮子会是全球最大的志愿服务组织，在207个国家和地区拥有135万名会员。1997-2007年，国际狮子会总会与中国政府合作开展的“视觉第一，中国行动”，使中国520万名白内障患者重见光明，被世界卫生组织誉为“全球防盲治盲的典范”。

广东狮子会成立于2002年，是经国务院特别批准、在广东省民政厅登记注册的公益服务组织，秉承“正己助人，服务社会”的宗旨，发扬人道主义精神，积极参与助残、助学、敬老、恤孤、扶贫、环保、医疗卫生、社区服务、应急救援等社会公益事业，并先后获得国务院授予的“全国扶残助残先进集体”和广东省委、省政府授予的“广东省广州亚运会亚残会先进集体”等荣誉称号。

广东狮子会德爱服务队成立于2009年，植根顺德，开展各项公益慈善事业，服务基层社会。

广东狮子会德爱服务队接受的捐赠，无论是来自会员还是外界，每一分每一毫都直接用到慈善事业中，会务的行政费用没有从捐赠者的资助资金中提取一分钱，同时，对于每一次的服务计划都很谨慎地通过理事会审查、审批，并有完善的监管制度，钱批出来以后怎么用，效果如何，都会有一个评估和反馈，狮友们将认真负责的用好每一笔善款！

“佛山市顺德区启创青少年社工服务中心”简介

顺德启创

“启创”是一个追求卓越及创新的社会服务机构，提供前线社会服务、研究、培训、咨询及评估服务。

我们致力于中国南方社会服务的创新，以诚信及公义为核心价值，结合内地和香港的资源 and 优势，扎根广东及四川省，提供专业和卓越的社会服务，倡导政策及服务改善，携手社会各界人士，共同建立一个关爱、平等、公义的社会，让人人过有尊严的生活。

顺德启创成立于2010年8月，植根顺德本地文化，致力运用专业的社会工作方法及携手社会各界，回应青少年及社区发展需要，为顺德本地提供多元、创新的青少年和社区社会服务。

服务理念：

立于社区

源于需求

富于创新

容桂青年坊

容桂青年坊于2014年由共青团顺德区容桂街道委员会发起、联合容桂街道青少年成长促进会携手建设，由佛山市顺德区启创青少年社工服务中心提供社工服务，是一个集青少年学校服务、社区服务、青年领袖培训、青年组织培育、青年发展议题研究及倡导服务于一身的青少年综合服务中心。

以 [Discover-发掘青少年潜能 / Develop-发展青少年多元智能 / Devote-发挥青少年奉献社会精神] 为服务理念，容桂青年坊将为本地区6-24岁青少年及其家长提供综合性青少年社会服务。

序

青春期是自我意识发展的第二飞跃期，处于青春期的青少年常会有这样的认识与表现：一方面，他们总是认为自己正确，听不进别人的意见；另一方面，他们又感到别人似乎总是用尖刻挑剔的态度对待他们，例如，当听到别人在低声讲话，便断定是在议论自己；当看到别人面露微笑，又认为是在嘲笑自己；如果某位老师多看了他一眼，就会认为是自己做错了什么……一些负面的认知使得青少年产生负面的情绪，让其感到压抑、孤独而且神经过敏，使得低自信心、认为不被关爱、被嫌弃等，引发抽烟、喝酒、打架、破坏物件、自残等失当行为。

2014年，佛山市顺德区启创青少年社工服务中心透过局部地区调查，发现87.8%的青少年认为自己存在压力，容易出现负面情绪，10.8%的青少年承认在过去一年中，曾有使用玻璃、刀片等利器伤害身体的自残行为。在启创-容桂青年坊2013年9月至2014年9月接触的56个青少年个案中，需要社工提供情绪支援的咨询及个案达到64%，个案表现有：遇到学业及竞争压力出现情绪困惑并采取破坏式行为的发泄方式；恋爱处于又离又合的纠缠边缘，因伤心或控制欲强而难过或愤怒、不知所措等。

在2014年4月成功出版《菲菲与扬扬——中学生性自我保护手册》的基础上，2015年4月容桂青年坊围绕“情绪管理”话题推出《菲菲与扬扬Ⅱ——青少年情绪调适手册》，以主角菲菲与扬扬参加容桂青年坊“情绪ABC”小组的经历为线索，讨论青少年日常遭遇会影响情绪变化的事件，给予青少年情绪调适方面的支援，鼓励青少年学会以积极的态度面对生活事件，传播正能量，预防青少年由于不良情绪引起的暴力及偏激行为。

希望本册子能带给青少年在情绪调适上的启发与帮助！

顺德启创-容桂青年坊

2015年4月1日

人物介绍



“情绪ABC”小组：社工招募初一至高二的中学生，在容桂青年坊开展的情绪管理训练活动，为期六节，透过四个情景讨论来训练，内容包括：认识情绪及其产生过程、认识调整训练、经验分享及互相支招等。

“情绪ABC”小组第一节，首次见面，社工引导四名组员讨论“情绪”话题，认识情绪”



不同情绪给大家带来不同的影响。当人们表现正面情绪时，肢体动作趋于放松，心情愉快，将能为学习、工作和生活带来动力，降低患心脏病风险，有益身心健康。当人们表现负面情绪时，肢体动作紧张，身体会产生不适的感觉，若短时间里不能调适则会使人降低抵抗力，出现疲倦感，易患疾病，另外也会影响注意力、记忆、思考、抉择等能力，削弱社交能力。

青春期出现莫名的忧愁是一种普遍自然的现象，而由于激素影响，青少年亦容易出现波动的情绪，有时会情绪高涨、热情洋溢，一瞬间又会消极低沉、孤独压抑。情绪会传染，大家要学习保持正面情绪，传播正能量。

“情绪ABC”小组第二节，社工播放了视频，随之引发大家的思考：



情绪ABC理论，生动地向大家呈现了情绪的产生过程：



情绪不是由事件本身引起，而是由人们对事件的认识及信念而引起的，人们对事件有着正面的认识会产生积极情绪，而对事件的不合理认识会引发消极情绪。简单而言：情绪可调节，我们要积极地看待问题，做情绪的主人。

“情绪ABC”小组第三节，社工请同学们结合生活事件，回想引起自身负面情绪出现的想法，引导大家运用“ABC理论”进行非理性想法的调整：

今年情人节，我们宿舍几位哥们约定要一起跟各自心仪的女生表白，最后女神们以各种理由拒绝，宿舍全军覆没，失败收场，我们都不开心，宿舍死气沉沉了好几天，做事情的动力都没有了。

接下来，我们要举出些例子，说说我们在遇到具体事件时，影响自己产生负面消极情绪的想法是什么？大家都来帮帮忙，看看怎样调整比较好。



遭遇失恋或表白被拒，可能会产生的非理性想法有：“人家不接受我，是因为我不好”、“被拒绝了（被甩了）没有了他，我没有脸面”、“我为她/他做了那么多事，对她/他那么好，为什么她/他还是不要我，我不甘心”……因为被这些想法困扰，当事人会产生消极负面的情绪，表现为：心情压抑，伤心落泪，想苦苦哀求希望有转机，愤怒，刻意逃避，持续数天负面情绪将使得身体出现失眠、食欲不振，甚至作出偏激行为，如：威胁、恐吓、找人打对方、自残、自杀等。

不妨换个角度，试试这样想，看看心情能否更轻松：

“爱是相互的”——我喜欢她但不能强求她也喜欢我；

“爱不一定要拥有”——表达喜欢的方式有很多种，不一定要成为男女朋友，可以互相支持、互相促进，让大家都能实现进步；

“每个人都有自己选择的权利，我们要学会尊重”——喜欢的未必是合适的。我要努力发展自己的能力与素质，成为一个“合适”的人。

帮帮你

爱得起，爱得喜

我们时常幻想“恋爱”的同义词就是“幸福”，是否完全这样？处于青春期的同学要先了解恋爱的本质，才能思考到自己是否具备爱人的能力，认识到恋爱是否会影响情绪、学业及生活，为自己的将来作出最佳选择，实现“爱得起，爱得喜”。恋爱必杀——爱情的5W1H：

Who:谁是适合自己的恋爱对象?	✓每个人都有理想对象。 ✓怎样的个性和特质会吸引你? ✓“吸引你”等于“能相处”吗?
When:何时才适合拍拖?	✓现阶段的你, 适合拍拖吗? ✓谈恋爱会打乱我的生活吗? ✓正准备考公开试, 恋爱会拖垮我的成绩吗? ✓刚和别人分手, 应否立即找个替身?
Where:哪儿寻找另一半?	✓在什么地方才可遇到我的真爱? ✓哪里是寻找伴侣的合适空间? ✓在不同地方产生的爱情, 会有什么特质?
Why:为什么谈恋爱?	✓为了人有我有? 好奇? 解闷? 想有人疼爱自己? ✓不健康的拍拖原因, 能孕育健康的爱情吗? ✓究竟为了什么, 你想和对方在一起?
What:爱究竟是什么?	✓爱不单单等同吸引, 爱不只停留于“喜欢”的感觉, 亦不只是讲feel; ✓爱情关系里, 有尊重、了解、包容和体谅; ✓爱情应该有一种甜蜜和幸福的感觉, 而不是令感到窒息和痛苦
How:如何去爱?	✓爱情要用心。是互动, 要经营, 而不是单方面的付出; ✓每个人对亲密关系的期望都不同, 要爱也要懂得方法; ✓要包容理解, 加上认真承诺, 才可以维系爱情;

学习健康、负责任地去爱!

除了认识恋爱外, 在日常生活中, 大家也要做到:

- 1.自我观察, 认识自己的性格, 了解谁最适合自己;
- 2.懂得恰当地表达自己的意愿, 并尊重别人的感受;
- 3.有效分配时间, 不会让生活的任何一部分成为自己的全部

正确认识, 好好装备, 我们才不会“为情所困”, 能够努力争取自己的幸福!

(以上内容来源“香港家计会性教育网站”)

我们初中女生更多遇到的是学业和交友方面的问题。
我在读初三的表姐，她成绩很好，每次都能获得班上的前三名，但是自从一次模拟考掉出了前三后，她的情绪就变得非常不稳定，还出现了多疑、妒忌及失眠等，
我们看到都感觉很担心。



小A智商明明不如我，为什么她这几次的成绩都超过我，好不服气啊.....

我考得不好，爸爸妈妈又要批评我，老师同学可能都不喜欢我。

要是这次考试还是进不了前三名，我真的接受不了，不知道怎么办

我怎么那么笨，付出了那么多努力还没有一点进步



社工学堂

学习、成绩、竞争、名次……是否给你带来压力？你会不会有过“成绩代表一切”、“成绩差，就没有人会重视我”、“成绩差，我就对不起老师及家人”，等负面的想法？如有，那么当你临近考试或考试考差了，那你便容易出现烦躁、紧张、厌倦、逃避等表现。这样能对我们考试成绩有帮助吗？既然不能，怎么你又会要想这些？

学业陪伴着我们的成长，它让我们掌握原理与知识，修炼做人的素质，为个人发展奠定基石。但对成绩、名次作用的过分夸大，往往会让我们忽略了学习的乐趣与真正意义。

跟社工来学习如何把“事件A的看法”转换成“认知B”，从而带来“积极的情绪C”吧：

事件A：考试场上很紧张。

认知B：“我重视学习的愉快过程多于学习成绩”、“我付出过努力了就可以了”、“我的对手是自己，挑战自己，让自己取得不断进步”。

情绪C：放松、为自己加油、平常心。

有时候实在难以自我调节，那么，尝试吃些东西，也能缓解紧张感、不安感等，以下，听听营养师Miu姐姐的分享：

营养学堂

减压食物知多D

● 巧克力

研究表明，40克黑巧克力对大脑释放的“快乐化学品”，会帮助我们缓解一天的压力。同时，黑巧克力还可以振奋精神，而且比普通的咖啡豆含抗氧化剂的水平还要更高些。

● 芦笋

情绪低落与体内叶酸水平不足有着一定的联系。营养学界将叶酸视为一种可以调节心情的必杀技，而芦笋中恰恰富含了大量的叶酸。平均一杯芦笋汁，就能为你提供日常所需叶酸剂量的66%。除此之外，芦笋也非常容易和任何一餐做搭配。

● 牛油果

医学界普遍认为：缺乏维他命B是让人感觉焦虑的根源。除此之外，在日常生活中，我们同样需要仰赖维他命B来维持神经系统和脑细胞的正常运作。牛油果中不仅富含了这种神奇的“减压”成分，还富含大量有助于降低血压的单一不饱和脂肪和钾元素(K)。

● 蓝莓

蓝莓可是强效压力祛除剂!小小的蓝莓中富含高剂量的抗氧化剂和维他命C。每当压力来袭时，人们就需要补充大量的维他命C和抗氧化剂来帮助身体保护和修复那些岌岌可危的“受虐”细胞们。

● 牛奶

睡前一杯温牛奶，是地球人都知道的“治疗失眠和心情烦躁”的国际级土方子。牛奶中富含高剂量的抗氧化剂、维他命B2、B12、蛋白质和钙(Ca)。其中的乳蛋白肽，可以降低血压，起到镇静功效。而牛奶中的钾元素(K)，则有助于缓解紧张造成的肌肉痉挛。

● 杏仁

嚼一把大杏仁，等同于塞了满满一嘴的维他命B2和维他命E含片，这招儿绝对能帮你舒缓压力。这两种营养素都有助于在非常时期，牢牢地支撑你的免疫系统。

● 开心果、胡桃

压力来袭时，它们能防止心跳过快。专家解释：“面对压力时，由于应激反应，心血管会立即做出反应。”压力增大，肾上腺素使血压升高，因此需减轻心脏的压力。

● 三文鱼

多吃鱼可以给你带来好心情!因为鱼肉中富含omega-3脂肪酸，能在你神经紧张时，将体内的皮质醇和肾上腺素剂量死死地控制在一定限度之内。而三文鱼正是omega-3的最佳来源之一。

● 菠菜

多吃菠菜吧!菠菜具有显著的安慰功效。菠菜中富含钾元素(K)!这一矿物质有助于调节体内皮质醇的含量，催化幸福感的生成。

每个人的压力来自不同的方面，有些转化为动力，有些则需要我们自己调节，将它释放出去。如果你常常感到“亚历(压力)山大”，不妨在饮食上多注意一些，另外运动也是一个不错的选择。

说到交朋友方面，我有一个好的经验可以跟大家说说：前两个月，我跟一名好朋友因为误会而闹矛盾了，她在背后说我坏话，带领身边的朋友去杯葛我，还把我踢出微信群，利用微信朋友圈来诽谤我。我当时很愤怒，但想着“清者自清，认识我的亲朋好友会知道我是一个怎样的人”，于是当我面对她们无理的挖苦时，我便对自己说这句话，我没有理会她们。最后她们拿我没办法，停止了这种报复行为，当中也有些同学帮助我，跟我做朋友。



清者自清，认识我的亲朋好友都会知道我是一个怎样的人！

菲菲是个不正经的女孩，
她经常出入酒吧，
勾搭上好几个社会青年，
还吸毒贩毒，
害光了父母和我们女生的前途。



社工学堂

当遭到最亲近的朋友忽视，在背后说坏话、散播诽谤信息时，个人出现难过、委屈、愤怒等负面情绪是很自然的。不同人有不同的应对方法：有些人大哭一场，有些人以牙还牙，有些人变本加厉……

友情不是自私的，每个人都有认识朋友的权利。菲菲微信圈事件，我们从另一方来看，怎么菲菲好友会做出说坏话、散布谣言等不尊重别人的行为呢？如果存在“我的朋友只能跟我玩，不然就是背叛我”、“我不喜欢的人，我也不能让其他人和她玩”等这类想法，所表现的控制欲将让你变得敏感与多疑，也会让和你交朋友的人感到难受与不适，不利于友情的长远发展。朋友之间需要尊重与信任，产生误会和矛盾时，大家应平和对待，主动说出自己的想法，采取积极的方式解决，切忌出现言语的攻击与行为上的不尊重。

律师学堂

近期微信朋友圈热播一则“十名中学生用铁棍打一名中学生”的视频，当中究竟有没有触犯法律？

一、触犯法律是当然的——未成年人伤害他人的民事赔偿责任，由其监护人承担；未构成犯罪的，公安机关可对相关责任人员进行行政处罚（责任年龄为已满14岁）；构成犯罪的，公安机关对追究相关责任人员的刑事责任（责任年龄为16岁）。对未达到责任年龄的人，无论是行政责任，还是刑事责任，公安机关都要“责令监护人加以管教”。

二、就刑事责任而言，相关责任人员有可能涉及的刑事犯罪有：故意伤害罪、聚众斗殴罪、寻衅滋事罪等。

三、对于现场助威者的责任问题。

故意伤害罪以及寻衅滋事罪都存在“现场助威”的共犯问题，尽管他们没有动手但是他们的“现场助威”，客观上助长了行为人的嚣张气焰，具有相当程度的社会危害性。因此，如果一旦行为人涉嫌刑事犯罪，追究“现场助威者”之刑责，具有必要性——日本刑法对“现场助威者”究以刑责，是为“现场助威罪”，可供我们借鉴。

帮帮你

七大不利于良好交友的心理

以下七大心理影响着我们与朋友的相处，带来交友困惑与压力，将不利于我们发展稳定的友情：

① 自卑心理：

这类同学自信心偏低，认为“自己没有优点、能力不足，一定要配合他人才能交到朋友”，所以会常因胆量不足，不敢在同伴中发言，多数时间表现出没有主见，随声附和，人云亦云。



② 怯懦心理：

存在怯懦心理的同学，总担心着“自己不擅长表达，说话只能引起别人嘲笑”，因此他们长期沉默寡言，即使内心有想法也不敢表达出来。

③ 猜疑心理：

存在猜疑心理，你和朋友的信任感与安全感将无法建立，你总幻想着要保护自己，你觉得“朋友会出卖、背叛或离开自己”，“朋友不是真心对自己好”、“没有一个朋友可以信任”等，因此你常做出说朋友坏话及恶意指伤他人的行为。





④ 逆反心理

“只有与众不同，才能获得他人的关注”，这是存在逆反心理的同学最常有的想法。所以，他们总想着用个性化的着装、言行与行为来交友，追求标新立异，爱与别人唱反调。为逆反而逆反。

⑤ 做戏心理

怀着作戏心理交朋友的人，通常认为“因为无聊才找人聊天”、“朋友只是逢场作戏”，所以他们对待朋友会缺乏真诚，只通过吹牛、说漂亮话来获取朋友的羡慕与妒忌，提高自己的存在感。

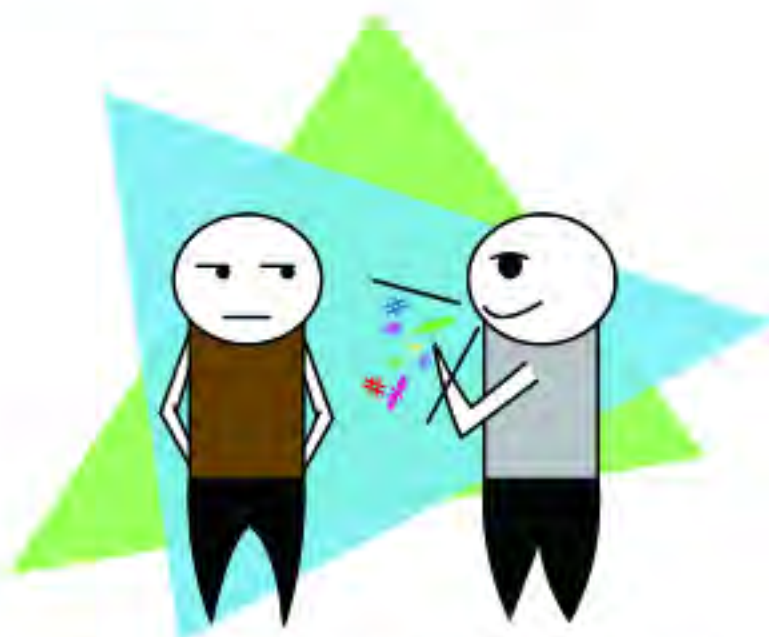


⑥ 贪财心理

这类同学会认为“朋友就是互相利用”、友情就是交易”，因此在交友上带有很强的目的性，通常因为想达到某个目的而故意接近，利用完别人就不再理睬。

⑦ 冷漠心理

大家会觉得这些同学“很酷”，而这些同学也不在乎任何人的评价，因为他们觉得“只要与己无关的事，就应该冷漠看待”，对待身边事情，他们总表现不屑，不闻不问。



每个人都希望交到真诚善良、诚实可靠、愿意“有福同享、有难同当”的朋友，假如你发现自己存在以上心理或表现，就需要有意识地克服。成长路上，我们不能没有朋友的陪伴与支持，让我们都为良好交友而努力！

帮帮你

情感暴力小测试

“情感暴力”定义：于身体、经济、性或精神上受到虐待、控制或攻击的行为，而让对方造成身心上的伤害，多发生在友情、爱情之间。

情感暴力忽视了人与人之间的尊重，它通常表现为：

- 1、对方是否经常妒忌你与异性（其他知己朋友）在一起？
- 2、对方有否操控你的行为、监视你的行踪？有否要你跟随他的指令，并威胁使用暴力？
- 3、对方拥有话事的决定权？
- 4、对方不尊重你的意见？
- 5、对方有否对你使用武力？如拳脚或武器打你—
- 6、对方有否经常指责你？经常无理对你发脾气？
- 7、对方有否对你使用语言暴力（讲粗口、威胁）？
- 8、对方有否引诱或强逼你滥用药物（做你不愿意的事情）？
- 9、对方是否不肯与你分手？
- 10、你觉得对方很恐怖？

小伙伴们可根据以上十条问题进行自测，了解下自己是否在遭受或实施情感暴力。

我很容易跟父母吵架，我想有自己的决定，有自己的空间，我想他们可以信任我，支持我，可就是不知道怎样说他们才能明白我。我不喜欢跟他们说话，我知道他们是替我着想，但我很难说服自己。后来，当我们的意见不一致时，我便选择沉默，毕竟顶撞父母是没礼貌的。



成绩那么差，还顾着上街玩电脑，通通不许干！
穿那么好看出去，都不知道是不是去拍拖了！
头发那么长还不赶快去修剪一下！
老师今天打电话说你的裤脚不合格！.....



好烦啊!!!

青春期青少年的自我意识在发展，会思考“我是谁”、“我要成为怎样的人”等问题，并努力寻找自己在社会中的角色定位。同时，渴望独立，希望能够为自己的发展拿主意。若过程中遭到父母的反对、打压与控制，大家难免会产生“父母不信任我，总要管着我”等负面想法，想法影响情绪，于是便感到反感、烦躁与愤怒，容易与父母争吵、对抗，甚至做出恐吓威胁（不去上课）、离家出走等行为。

微信朋友圈里流行着这样一句话“我们最大的错误，就是把最差的脾气和最糟糕的心情都给了最亲近和最爱的人”，青春期青少年与亲人的相处时也经常犯下如此“错误”。亲人权威型的管教方法、不合理的高期待或许给你带来了巨大压力，但尝试换个角度想，采取有效的沟通方式向他们表达自己的感受与期待，双方协商自主权与自由发展的空间，相信能让事情向好的方面发展。谨记：学会理解父母，以此修炼自己的良好性格，也是长大和成熟的表现。

帮帮你

青春期亲子相处的温馨提示

青少年的情绪变化有时难以控制，在遇到不满、不被肯定或被控制时就会不自觉爆发，尤其在父母面前更易失控。他们尽管事后会感到后悔，但下次依然发生。如果此时父母也按捺不住自己的情绪，对孩子发脾气，与孩子“硬碰硬”地对抗，很大可能会落得“两败俱伤”的下场。因此，父母们要善于觉察他们的情绪状态，明白他们的处境，切忌“意气之争”，善于因循善诱帮助他们。

在与孩子相处的过程中，家长要经常问自己几个问题：

在和孩子相处中，我原谅过他什么错误？

对他的什么缺点能一笑了之？

给孩子做个好榜样重要，还是我出口恶气重要？

当亲子间发生矛盾，双方可尝试以下三个方法来调节：



方法一：半小时效应

给自己定个规矩，不管多愤怒，都不马上发作，告诉自己等半小时，一切都在半小时后再说。在这半小时里，最好不要和对方在一起，一定要去做点能让自己感觉好些的事情，例如到外面走走、洗澡或者给好友打电话等。半小时过，人就会变得理性，该怎样做不该怎样做，基本上就清楚了。

方法二：纸条仪式

在特别想改变坏脾气时，写两张纸条：第一张描摹自己的坏脾气，把它的可恶写出来，此纸条象征自己的坏脾气。第二张写下自己改变坏脾气的愿望，以及有提醒作用的一两句话，此纸条象征自己的决心。随后，把第一张纸条狠狠撕碎、烧掉或用其他方式销毁，感觉把坏脾气埋葬掉。第二张贴到墙上或放到显眼之处，规定自己只要想发火，必须先跑去看字条。若纸条有效控制了火气，给自己庆祝，如吃喜欢的东西、买个小礼物；如果纸条没管用，说明还很气愤，需要继续写下愤怒的纸条，再撕碎，如此检验自己的怒火是否消除。



方法三：意念疏散

集中注意力寻找身体哪部分被怒火弄得不舒服了，是胸口憋闷？还是脑袋隐痛？或是手臂颤抖？把意念集中到那个不舒服的地方，想象有一团纯净的气体或清清的水流，轻柔地包围那里，旋转按摩，并丝丝深入，把那儿的浊气驱赶出去，经由身体任何地方挥发到空中。过程中最好伴有深呼吸，重复操作，直到自己变得平静而松弛为止。



以上三条方法可以同时做，也可以只做一条。关键是坚持，给自己反复练习的机会，前提是要相信自己有能力控制负面情绪，改善与他人关系。

（以上内容主要来源幸福Bank微信平台“家长发三分脾气，会对孩子形成七分伤害”一文）

来到“情绪ABC”小组最后一节，社工与组员回顾了之前对情绪的介绍及处理生活事件的正面经验，分享合理发泄情绪的方法，鼓励组员运用于日常生活中：

有正面情绪与负面情绪之分，同样地，发泄情绪的方式也有正面积极的与负面消极之分，正面积极的表达方法能有效舒缓情绪，负面消极的表达方法则会对自己及他人造成伤害。我们一起来总结下缓解负面情绪的DO和Don't吧！



Don't



NO





听歌唱歌



Do

跳舞



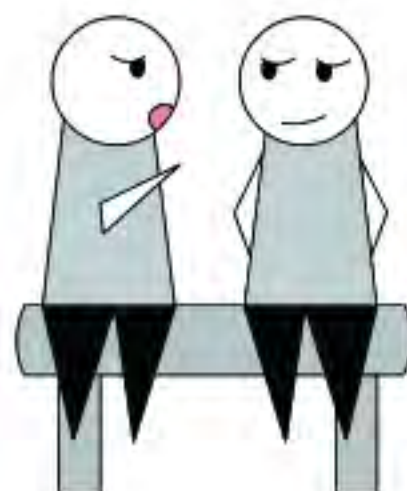
哭



运动



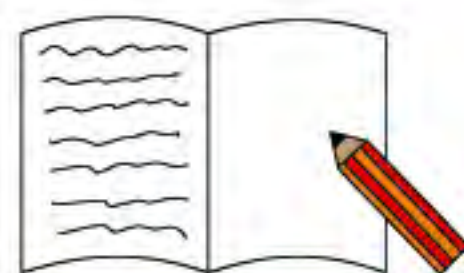
深呼吸冷静



与人倾诉



到无人的地方大声喊出烦恼的事



写日记

以下机构信息，希望帮到你更多：

顺德启创-容桂青年坊：（0757）29227542

容桂心声热线援助会：（0757）26611234、26621234

新容奇医院咨询预约、服务热线：400-0757-955

容桂街道司法所：（0757）28387790

特别鸣谢

容桂街道农业和社会工作局

容桂街道教育局

共青团容桂街道委员会

容桂街道青少年成长促进会

容桂街道关心下一代工作委员会

君诺未成年人保护公益服务中心

胡锦涛超职业技术学校计算机动漫与游戏制作1305班

郑子殷律师

高尚律师

资助：容桂青少年成长促进会、广东狮子会德爱服务队

出版：佛山市顺德区启创青少年社工服务中心

机构网址：<http://www.qichuang.org>

故事脚本：容桂青年坊

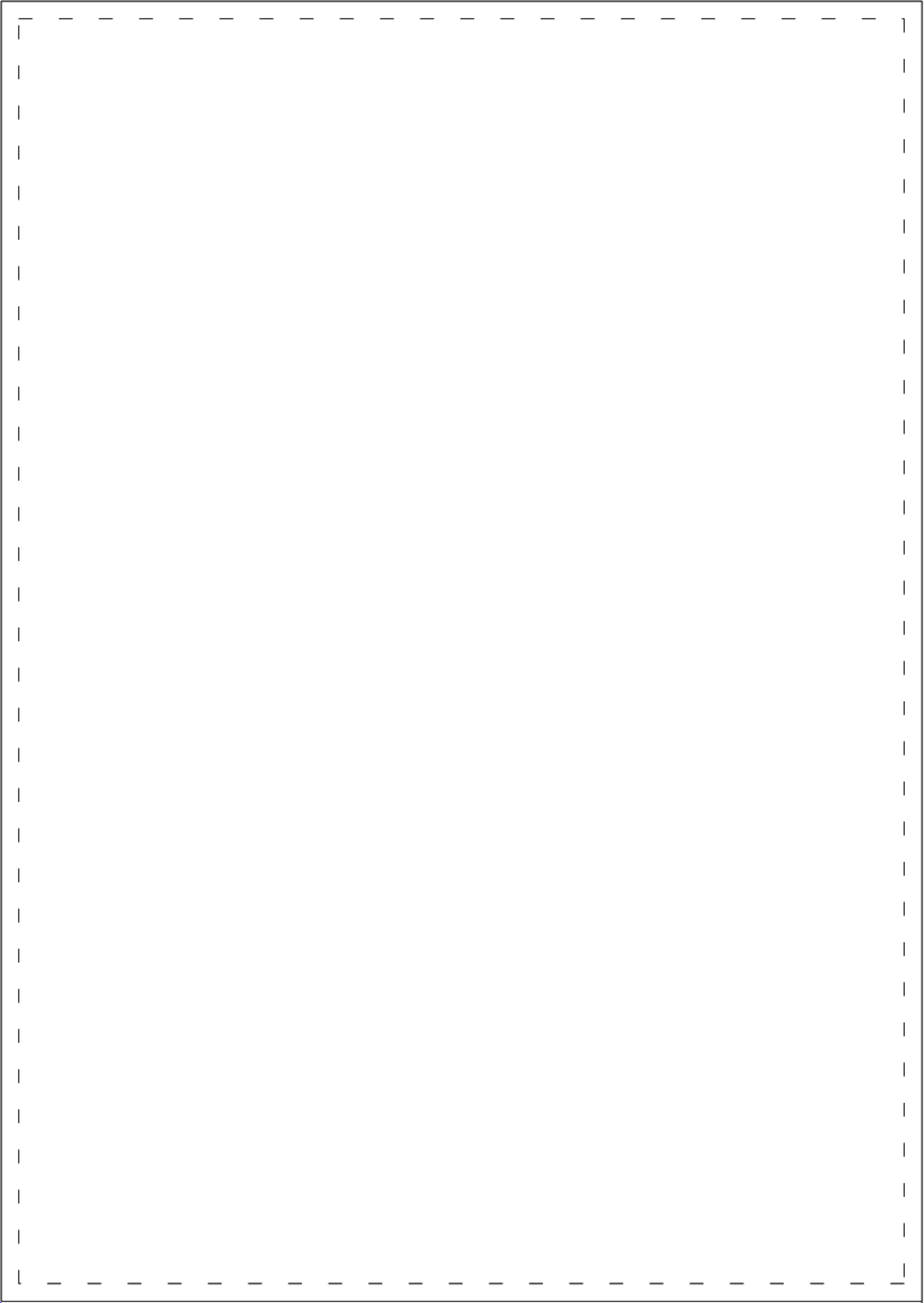
刊物设计：井上设计工作室

绘图：徐正杰、陈年富

出版日期：2015年4月10日

出版数量： 9500 册

版权所有，不得翻印



本册子简介了积极对待生活事件的想法与做法

期待能带给广大青少年对情绪调适的启发

如果你在“学业成绩”、“家人相处”、“朋友/男女交往”等方面
存在困惑或压力

欢迎翻开小册子

了解他人分享的成功经验

获取适合自己调适情绪的方法

服务单位：佛山市顺德区启创青少年社工服务中心

单位地址：佛山市顺德区容桂街道中兴大街四巷二号容桂青年坊

新浪微博：@启创-容桂青年坊 @顺德区启创青少年社工服务中心

微信号：QC-RGFYDD、QCshunde

服务热线：（0757）29227542



QCshunde



QC-RGFYDD

容桂
青促会



社区文化青年参与