

關愛的故事



情緒突襲自療法

我叫亞華，細個嗰陣經歷咗好多家庭嘅變遷，一路都要堅強獨立咁成長，相信「靠人不如靠己」。歲月嘅磨練，令我變成一隻羚羊，成日用尖銳嘅角，衝向身邊嘅人同事，唔被別人行近身邊關心自己。

我成日覺得我嘅人生實在有太多嘅不幸，成日怨天尤人。為咗要令自己短暫離開呢啲困擾，我曾經試過瘋狂購物、賭博；甚至用藥物、工作嚟麻醉自己，等自己唔使即時面對問題，結果只係阻延處理問題嘅時機。

喺一次偶然嘅機會之下，我參加咗一個社會服務機構嘅情緒管理小組。小組好似幫我進行大解剖，令我學識分析自己嘅思想，用理性同邏輯思維，代替咗以前非理性嘅想法，唔再鑽牛角尖，而家生活得比以前輕鬆好多。

好多時，生活都係有喜有悲，而且「不如意事十常八九」，我地受情緒困擾，都係因為思想有偏差，例如想得太多、太快、太偏。如果我地繼續用偏差咗嘅想法嚟面對問題，就只會雪上加霜！

要面對情緒嘅突襲，我地首先要學識駕馭情緒，唔好輕易被佢牽動，然後嘗試換一個想法，重拾理智，四圍睇一睇、細心諗一諗，就會發覺其實我地所擁有嘅都唔少，可以鬆容面對生活裡面所發生嘅所有事情，活喺當下，珍惜現在。如果你都有情緒嘅困擾，不妨試吓我呢個方法吖！

(485 字)