



## 培養 情緒調適技巧

### 背景

作為一名在香港與年輕人合作的工作者，您可能很熟悉青少年所面臨的心理健康挑戰。研究顯示，抑鬱、焦慮和孤獨在這個群體中非常普遍。<sup>1-3</sup> 幸運的是，有效的策略可以幫助年輕人更好地管理情緒，提高幸福感 - 音樂在其中扮演著關鍵的角色。

### 情緒調適的重要性

情緒在年輕人的心理健康中有著重要影響。研究顯示，許多香港年輕人都面臨著抑鬱、焦慮和孤獨等問題 - 在疫情期間，這些問題高達47%。<sup>4</sup> 這些負面情緒可能引發不健康的行為，如濫用藥物，往往是因為年輕人缺乏良好的情緒管理方式。<sup>5</sup> 然而，研究證實，提高情緒調節能力能夠降低這個年齡段的抑鬱和焦慮。<sup>6</sup>

透過培養情緒管理技能，我們可以幫助年輕人度過情緒困擾，發展出更健康、富有成就感的生活方式。這不僅有助於改善他們的心理健康，也能為他們未來的發展奠定堅實的基礎。

### 認識情緒

情緒涉及認知、生理和行為的多個層面，共同構成情緒的整體體驗。根據羅素的情緒環形模型，情緒可以在一個二維的圓形空間中表示，水平軸代表感受的愉悅程度，垂直軸代表感受的激動程度。<sup>7</sup>

這個模型將情緒分為四個象限：

- 高興奮-高愉悅(如興奮、歡樂)
- 高興奮-低愉悅(如焦慮、緊張)
- 低興奮-低愉悅(如沮喪、疲憊)
- 低興奮-高愉悅(如放鬆、滿足)

### 情緒的適應性功能

認識到情緒的適應性作用，能夠讓年輕人把情緒體驗視為有價值的信息和指引，而不是要壓抑它們。例如，憤怒會激發我們去應對威脅或不公，從而維護及捍衛自己的需求。而悲傷則表達了需要他人的支持和理解，有助於維繫社會聯繫。通過善用情緒的引導，我們可以更好地調整自己的行為，建立更豐富的人際關係，從而提高總體的心理健康和生活質量。

接受情緒的適應性功能，可以幫助青年人以更強的自我意識和韌性去應對生活的挑戰。

# 音樂作為調適情緒的工具

研究顯示，音樂可以是管理情緒的強大工具。<sup>8-12</sup> 聽音樂已被證實可以減輕抑鬱和焦慮的感受，同時也能幫助人們感到與他人連結，特別是在共同聆聽音樂時。

音樂在應對孤獨這香港年輕人普遍面臨的重大問題上特別有幫助。聽熟悉的個人音樂就能產生慰藉和舒緩的效果 - 就像有一個支持性的朋友在旁傾聽。這有助於彌補孤獨的年輕人有時缺乏深厚聯繫的情況。

音樂可以是促進健康情緒技能的一個全面方式。我們可以賦權於香港的青年人，幫助他們發展有效的應對策略，改善整體的心理健康狀況。



 socialaffect\_hku

 www.socialaffect.socialwork.hku.hk

 香港大學  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

 Department of Social Work and Social Administration  
The University of Hong Kong  
香港大學社會工作及社會行政學系

## 用音樂調適情緒的小貼士

在與年輕人合作時，提供健康的情緒應對策略非常重要。以下是一些將音樂融入情緒健康管理的建議：

### 識別情緒

首先幫助年輕人更好地意識到自己常經歷的情緒，無論是壓力、焦慮、悲傷還是快樂。這種自我認知是第一步。

### 將音樂與情緒對應

鼓勵年輕人思考哪些音樂類型能引發或安撫各種情緒。比如，快節奏活潑的音樂可能有助於提升低落的情緒，而寧靜的環境音樂則有助於緩解壓力。

### 嘗試不同曲風

不要局限在單一曲風。建議他們探索古典、器樂到流行、搖滾等各種音樂風格。每個人對音樂的反應不同，找到最適合自己的音樂至關重要。

### 建立音樂庫

幫助他們建立一個多元化的歌曲收藏，以應對不同的情緒需求。協助他們創建不同情緒主題的播放列表，例如「焦慮緩解」、「提升心情」或「放鬆站」。

### 有意地使用音樂

當他們感到某種情緒時，鼓勵他們有意識地選擇可以幫助轉換情緒狀態的音樂。同時讓他們留意音樂在當下會如何影響自己的感受。

### 反思情緒變化

在聽音樂之後，讓他們反思自己的情緒是如何發生變化的。音樂是否讓他們感覺更好？

## 從今天開始探索如何運用音樂調適情緒！

通過為年輕人配備必要的情緒管理技能，我們可以賦權他們以更強大的抗壓力應對生活中的挑戰，對現在及將來也將大有裨益。通過這些簡單而又有效的技巧，我們可以幫助年輕人成長為更強大、更富韌性的個體。

#### 參考資料：

1. Yuen WW, Liu LL, Tse S. Adolescent mental health problems in Hong Kong: a critical review on prevalence, psychosocial correlates, and prevention. *Journal of Adolescent Health*. 2019;64(6):573-85. PMID:31078417
2. Tso IF, Park S. Alarming levels of psychiatric symptoms and the role of loneliness during the COVID-19 epidemic: a case study of Hong Kong. *Psychiatry research*. 2020;293:113423. PMID:32388100
3. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of adolescence*. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
4. The Hongkong Federation of Youth Groups. (2021). Retrieved from <https://hkfyg.org.hk/en/2021/03/23/utouch-2/>
5. Mathers M, Toumbourou JW, Catalano RF, Williams J, Patton GC. Consequences of youth tobacco use: a review of prospective behavioural studies. *Addiction*. 2005;101(7):948-58. PMID:16771889
6. Schafer JO, Naumann E, Holmes EA, Tuschen-Caffier B, Samson AC. Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: a meta-analytic review. *Journal of youth and adolescence*. 2017;46(2):261-76. PMID:27277721
7. Russell JA. A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*. 1980;39(6):1161-78. PMID:7431538
8. Groarke JM, Hogan MJ. Listening to self-chosen music regulates induced negative affect for both younger and older adults. *PLoS ONE*. 2019;14:e0218017. doi: 10.1371/journal.pone.0218017
9. Vidas D, Larwood JL, Nelson NL, Dingle GA. Music listening as a strategy for managing COVID-19 stress in first-year university students. *Frontiers in psychology*. 2021;12:647065.
10. Dingle GA, Hodges J, Kunde A. Tuned in emotion regulation program using music listening: effectiveness for adolescents in educational settings. *Frontiers in psychology*. 2016;7:202419.
11. Vidas D, Nelson NL, Dingle GA. Efficacy of the Tuned In music emotion regulation program in international university students. *Psychol Health*. 2023;1-21.
12. Dingle GA, Carter NA. Smoke into Sound: a pilot randomised controlled trial of a music cravings management program for chronic smokers attempting to quit. *Musicae Scientiae*. 2017;21(2):151-177.