



成語「七情六慾」，指人的不同情緒和嗜欲。《禮記·禮運》云：「何謂七情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。」意思是說，這些情緒、感情是與生俱來的自然反應，不用經教學而習得。我們天性希望追求快樂、逃避痛苦，但難免有感到憤怒、哀傷、恐懼、憎恨的時候，這時又該如何自處？就來談「情緒」、說「心理」，看看這些書，如何協助大家了解情緒和心理健康多一點吧！

《別讓情緒做你的主人 —— Dr. Lee 的 43 個舒緩情緒小處方》

作者：李德誠

出版：皇冠出版社(香港)，2017

國際書號：9789882164451

如果我們問一個十歲小孩割傷了膝蓋的話該怎麼辦，小孩會提議我們清洗消毒、貼膠布保護傷口。身體的傷口，小孩子也懂得基本的應對處理方法，但心靈和情緒的傷口，卻連成人也未必懂得怎樣面對。本書作者是醫生，關注大眾的精神健康。他以不同的個案小故事，引導我們了解自己的情緒，並提供各種舒緩情緒的小貼士，好讓我們擺脫焦慮、抑鬱種種負面心情。

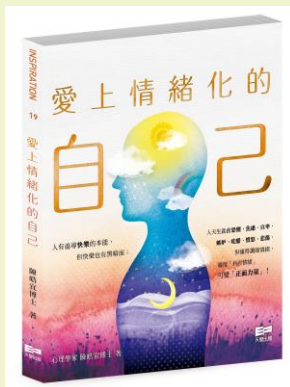
本書榮獲第 16 屆「十本好讀」教師推薦好讀（中學）第 6 位。



作者：陳皓宜

出版：天窗出版社，2018

國際書號：9789888395835



《愛上情緒化的自己》

「情緒化」，聽來是個負面詞語，但情緒其實一體兩面，情緒走向極端，正面也可變成負面，反之亦然。本書作者是心理學家，他認為情緒各有功能，是正還是反，關鍵在於是否懂得調節情緒。他結合心理學和腦神經科學的專業知識，闡釋不同情緒的正反兩面：快樂、恐懼、焦慮、自卑、嫉妒、吃醋、憤怒、悲傷，並分享如何有效調節情緒，不用被負面情緒牽着走，懂得將其轉化成助我們成長的正面能量。情緒化，不再是負面的事！



作者：Miss Winnie
出版：博美出版社，2009
國際書號：9789881830685



《快樂出走了——一個抑鬱教師尋樂之旅》

遇上不如意的事情，心情自然會低落，這是自然的情緒反應。可是，如果一個人長期感到情緒低落，影響日常生活、社交，甚至對未來失去希望，可能就是抑鬱症的先兆，需要尋求專業協助。抑鬱症患者快樂不起來，可說是身不由己，因此更需旁人嘗試了解他們的困難與掙扎，給他們需要的關懷和鼓勵。喜愛藝術、攝影的美術教師 Miss Winnie，曾證實患上中度抑鬱症，嘗試過藥物、輔導、食療等方法，這本繪本，記錄她起承轉合、峰迴路轉的追尋快樂歷程。

《快樂無處不在 Happiness Is Everywhere》

區樂民醫生香港廣受歡迎的作家，歷年出版過二十多本散文集，「開心」、「快樂」、「笑」等詞語貫穿當中大多數書名，也是他多年來寫作的中心主題。他每每在記錄日常對話、生活之時，話鋒一轉，透露幽默和智慧。這本書中英對照，從二千多篇文章中精挑細選出來，書的目的跟他其他書一樣，就是希望讀者快樂：「很久以前，我認為人生的目標是追尋快樂，卻漸漸發現，快樂不必追尋，只要留心觀察，它是無處不在的。快樂很奇特，當周圍的人快樂，你會加倍快樂；善待別人，等於善待自己。」

本書榮獲第 16 屆「十本好讀」教師推薦好讀（中學）第 2 位。

作者：區樂民
出版：皇冠出版社(香港)，2018
國際書號：9789882164949

