

目錄

前言／余德淳 6

I. 情感解碼器



甚麼是「有feel」？ 14

情感如何解碼？ 16



心情故事

II. 100% 純感覺？



如何不致失控？ 26

「想」出來的情緒 29

如何想得積極？ 31

III. 做個快活有情人



送你一個快樂園 36

為甚麼需要快樂？ 38

如何找到快樂？ 43

信心信心植樹苗 50

搜索信心行動 52

信心先生競選 54

如何增加自信？ 58

憐憫憐憫收穫多 64

請你同行的憐憫 66

如何表達憐憫？ 72

你好我好大家好 76

「說不出」的感激 78

如何表達感激？ 83



情感探測站

如何

Cha

IV. 情緒

如何能

把苦悶踢走 88

噴悶氣的小魔怪 90

爆破「悶彈」指引 93

不留憤怒火種 100

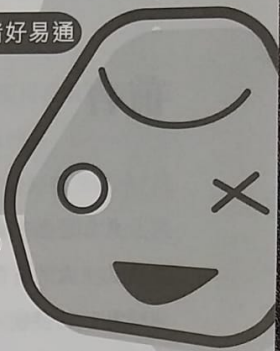
爆炸性的憤怒 103

六種怒氣火藥引 104

如何替怒氣降溫？ 111

如何處理怒氣的來源？ 113

情緒好易通



跟悲傷說再見 118

失去，所以悲傷 120

四個分站的旅程 123

向焦慮出招 130

三合一的焦慮 132

焦慮的特寫 134

跟焦慮過招 139



Chat room

IV. 有耳有口的情緒

情緒請你聆聽 148

如何能情感互通？ 150

情緒請你說話 162

讓情緒說話 164

如何表達憤怒？ 165

謝謝你的同感 168

附錄 172

結語 174