

目錄

姚序	6
鄧序	8
代序	10

認識情緒篇

1. 你也可以做情緒的 CEO 16
2. 情緒大搜查 28
3. 應付現實：牽動情緒的關鍵 46

冷靜反思篇

4. 思想改革藍圖 64
5. 鑽牛角尖思想與深層信念 88
6. 積極思想策略 110

技巧訓練篇

- 7. 應付壓力 124
- 8. 克服緊張情緒 142
- 9. 解決問題五部曲 158

情緒處理篇

- 10. 如何在焦慮中保持心境平靜 172
- 11. 如何走出抑鬱情緒的低谷 192
- 12. 如何處理憤怒情緒 214

圓滿結局篇

- 13. 快樂由心出發 240
- 附錄：研究結果及分析 252
- 參考書目 258



分 行 經 銷

香港社會近年經歷巨變，你要面對種種挑戰，總會遇上精神疲憊、情緒低落的時候吧！焦慮、擔憂、抑鬱、憤怒是你經常出現的情緒嗎？對你來說，快樂人生是否遙不可及的呢？

其實，你毋須受制於憂鬱憤怒等情緒。本書作者經數年來的臨牀驗證，證明本書的內容及練習均對希望改進情緒健康的人士有極大幫助。只要你按這本情緒自助手冊的指示多加練習，必能更有效掌握自己的情緒，回復昔日的快樂心情。

有人曾經問我，可會瞧不起坊間的心理自助手冊？自助手冊不可能全不好，問題是哪本才是賣真藥，哪本是在賣未經驗證的「祕方」。難得《回到開心時——情緒管理DIY》這本書提供的良方均經過科學驗證，基於臨牀心理學的理論及研究，由幾位專家深入淺出娓娓道來。這本書既可助己，又可助人。有興趣臨牀心理學的朋友也可以藉此書一窺這門學問。

香港大學心理學系系主任
區潔芳

湯國鈞博士一直是我主持的電台節目「訴心事家庭」的好拍檔，同時也是我的良師益友……這本《回到開心時——情緒管理DIY》資料詳盡，果然是湯博士的一貫作風。我曾花了近半生的時間來認識自己，這本書對很多朋友來說，無疑是一個自我認知的捷徑呢！

香港電台「訴心事家庭」節目主持
鄧藹霖