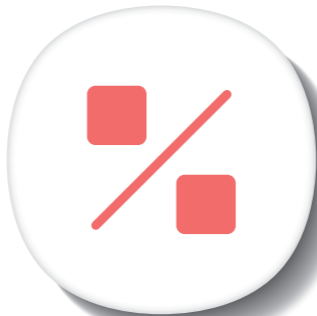


# 情緒控制 按鈕卡





切換

跳出來

- 1.先離開會產生或增強情緒的人事物，讓自己冷靜下來。
- 2.試著轉換角度思考，也許會有不同的解讀，停止增強負向情緒。



**暫緩**

**停下來**

暫時分散注意力，或試著  
與自己對話，緩和當下的  
情緒。



## 音量控制 | 降下來

軟化語氣、降低聲量、和善的面部表情、友善的肢體語言，都能有效降低負向情緒的強度。



## 慢速播放 | 看細節

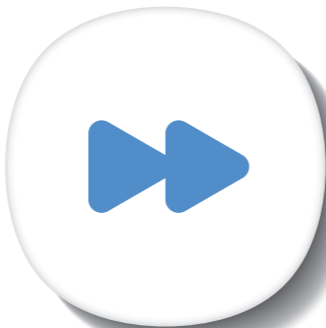
重新思考事件的過程，  
列出沒看到的細節。



**倒轉**

**找原因**

回到事件的源頭，思考情緒產生的過程及原因。



**快轉**

**想未來**

試著預測、評估情緒反應，  
在未來可能會造成哪些不同的  
影響。