

情緒應變卡



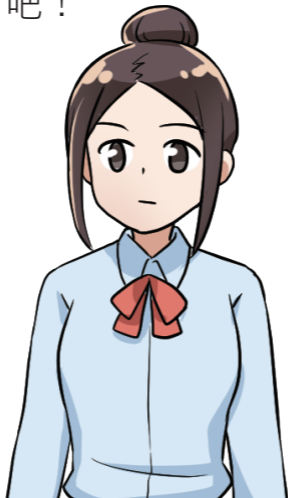
康軒文教事業



情緒應變卡

將時間延長回頭看

若是過了幾週，我還會在乎這件事嗎？可能就沒這麼在意了吧！





情緒應變卡

暫時離開現場

走開幾分鐘，讓自己冷靜再做決定。





情緒應變卡

回頭思考

重新思考事件的過程，找出忽略的細節。





情緒應變卡

預測未來

評估事情可能會造成的影響。





情緒應變卡

切換心情

去做自己喜歡的事：運動、
畫畫、聽音樂、閱讀、整理
房間。





情緒應變卡

切換人群

避免情緒累積，適時離開產生情緒的人群。





情緒應變卡

換個角度想

「他可能不是故意的？」練習同理思考。





情緒應變卡

想好處

下次考這個範圍的時候，我已經準備好了！

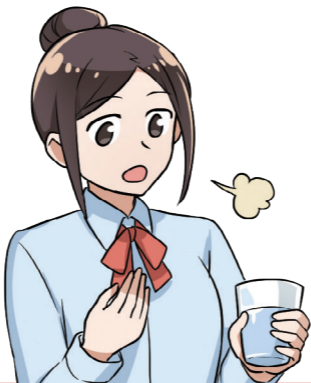




情緒應變卡

深呼吸放鬆法

用鼻子吸氣、嘴巴慢慢吐氣，讓心情平靜下來。





情緒應變卡

數數法

在心裡默數10秒，深呼吸深吸慢吐，放鬆緊繃的情緒。

1、2、3……

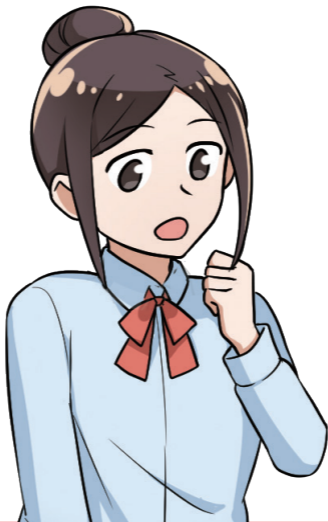




情緒應變卡

跟自己對話

給自己一句鼓勵的話、謝謝自己今天的努力。

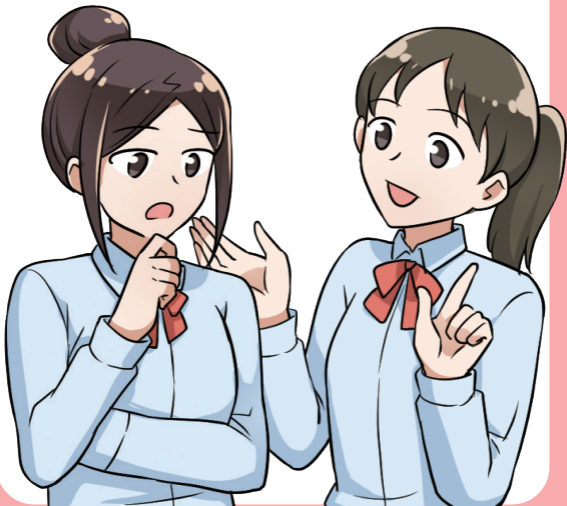




情緒應變卡

減少負向訊息

軟化語氣、降低音量，減少負向訊息的傳送。





情緒應變卡

發現情緒來源

寫下自己為什麼難過、生氣，
用顏色或圖案表達感受。





情緒應變卡

友善的肢體動作

友善的肢體語言，能有效降低負向情緒的強度。





情緒應變卡

回想事件的源頭

回想情緒產生的過程及原因。





情緒應變卡

覺察被忽略的細節

仔細回想，之前來不及注意的情緒反應。

