

當情緒來了，我該怎麼做？



上高中後，因為考試、作業的壓力都好大，覺得好疲憊，想把書讀好，但是提不起勁，好想打醒自己，我該怎麼辦？



我和最好的朋友吵架了，每天都難過到不想上學了，想到就好痛苦、好想哭，因此常常抓頭髮，我要怎麼做才能讓自己振作？

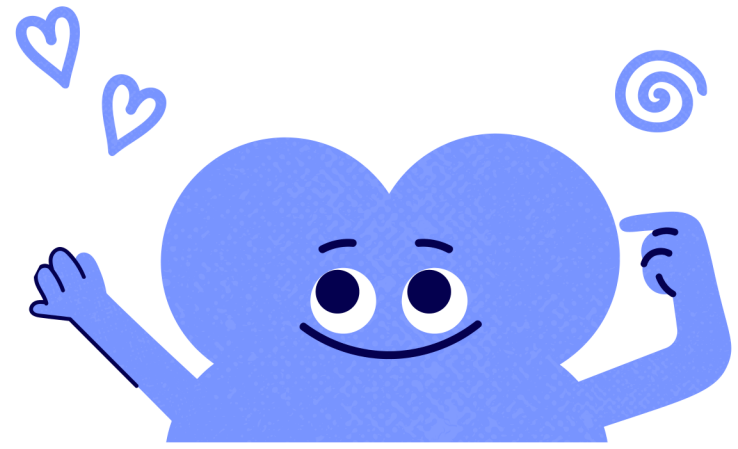


最近待在家裡好煩悶，爸媽一直吵架，有時候會無緣無故被掃到颱風尾，好無奈，我會用力捏自己的手抒發，要怎麼讓自己感到好一點？



上述的困擾情境，你是否曾經或正在經歷著類似的經驗？你又是怎麼處理與面對自己的情緒與壓力？

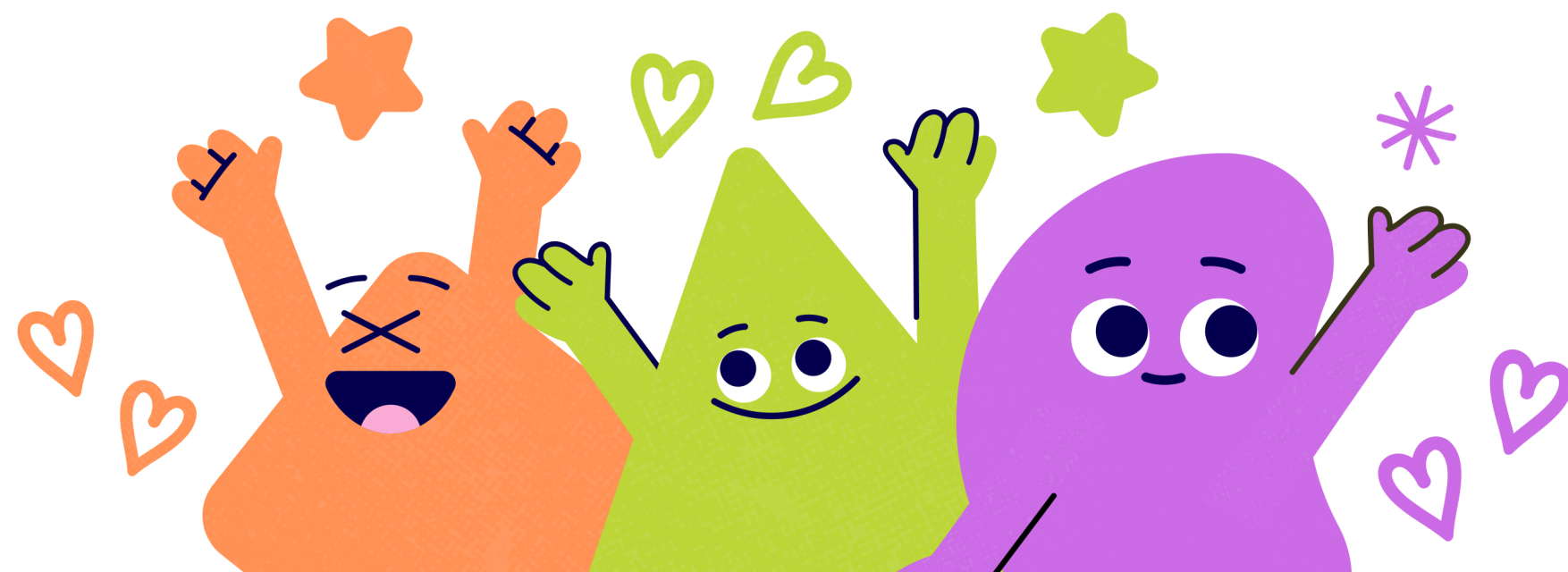
💡 情緒叮嚀小教室



有時候情緒來得太多、太快可能會不經意地閃過負面的念頭，甚至說出或做出讓自己後悔的事情，例如：傷害自己或他人，雖然可以緩解當下難受的感覺，但是沒有辦法真正解決問題，很可能會因此不小心落入情緒的陷阱當中，而使情況更糟。



找出適當的情緒宣洩管道可以幫助我們調適身、心、靈的狀態，不僅能自在地與情緒相處，也可以獲得力量面對類似的困擾情境。



當你感到不舒服時，可以這麼做

練習

S.

T.

O.

P.

四

步

驟

S 暫停

先暫停目前手邊的事情，
讓自己靜下來

O 覺察

觀察自己的想法、情緒、身體，
我發生什麼事了？

*可以使用文字或圖畫紀錄下來

T 呼吸

深呼吸
一口、兩口、三口……

P 再行動

慢慢回到眼前的情況，
我可以怎麼做？

當情緒來臨時，

感覺自己快承受不住了，心好難受，腦袋快爆炸，
你有更好、更適當的選擇可以善待自己的身體與心靈。



日常生活的情緒、壓力調適

想
法

透過閱讀、討論
讓想法有所突破



身
體

藉由運動、按摩
讓壓力排解



情
緒

藉由談心、冥想讓
情緒得以抒發



行
動

做輕鬆活動轉換心情
如拼圖、聽音樂

