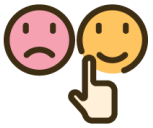
「情緒調控」工具箱概覽 

覺察情緒  （按此瀏覽相關工具）

「覺察情緒」是情緒調控的核心基石，意指能夠敏銳感知、精準辨識並理解當下的情緒狀態。透過觀察情緒的強烈程度、留意身體反應，並將情緒與個人的內在想法相互扣連，能協助我們洞察情緒背後的真正需要，從而學會接納並與情緒共處。在面對情緒衝擊時，精準覺察當前情緒也能為我們建立心理緩衝空間，避免受情緒牽引或作出過激的情緒反應。同時，若能辨識及掌握觸發情緒波動的原因，我們亦可及早作出準備，主動運用合適的策略來穩定及調節情緒。

適用情況：

- 難以準確辨識與命名自身當下的情緒狀態。
- 未能覺察情緒的強烈程度，難以在情緒爆發前及早覺察訊號。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
2a. 靜觀練習	✔	✔	✔	✔	✔
2b. 心情探測器	✔	✔	✔	✔	✔
2c. 情緒溫度計	✔	✔	✔	✔	✔
2d. 壓力咪錶	✔	✔	✔	✔	✔

適用情況：

- 未能意識觸發自己情緒變化的因素，亦難以洞察情緒背後未被滿足的真正需要。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
2c. 情緒溫度計	✔	✔	✔	✔	✔
2d. 壓力咪錶	✔	✔	✔	✔	✔
2e. 情緒日記	✔	✔	✔	✔	✔
2f. 火山歷險記錄表	✔	✔	✔	✔	✔
2g. 言行觀察分析圖					✔

附「有效提問」例子　　下載工具

調節情緒  （按此瀏覽相關工具）

「調節情緒」強調我們能彈性地運用適切的策略，調整及表達個人情緒，並作出符合內心需要及當前情境規範的行動。有效地調控情緒，能讓我們維持較穩定的身心狀態，以應對日常任務，提升工作效能，同時亦有助維持個人身心健康及維繫人際關係。

適用情況：

- 面對情緒時，難以維持冷靜沉著，容易被當下的感受所主導，影響理性判斷與言行。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
2b. 心情探測器	✔	✔	✔	✔	✔
2h. 放鬆練習	✔	✔	✔	✔	✔

適用情況：

- 未能依據當前環境規範及情緒的強烈程度，彈性選擇並運用有效的策略來調控情緒。
- 調控情緒的方法過於單一，缺乏多元且具彈性的策略以應對不同的情境。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
2c. 情緒溫度計	✔	✔	✔	✔	✔
2d. 壓力咪錶	✔	✔	✔	✔	✔
2i. 情緒調控策略	✔	✔	✔	✔	✔
2j. 思想大變身	✔	✔	✔	✔	✔
2k. 「停、想、選、做四部曲」	✔	✔	✔	✔	✔

適用情況：

- 需要學習檢視並評估不同情緒調控策略的實際成效，從而彈性調整應對方式。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
2e. 情緒日記	✔	✔	✔	✔	✔

適用情況：

- 容易受不如意事件影響而陷入負面情緒，難以抽離，並影響整體的心理與行為狀態。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
2l. 感．欣日記	✔	✔	✔	✔	✔

附「有效提問」例子　　下載工具