

「反應抑制」工具箱概覽



先思後行 [\(按此瀏覽相關工具 \)](#)

「先思後行」是順利完成任務的先決條件。在投入任務前，先抑制衝動行動的傾向，仔細地檢視任務要求與細節，將有助提升工作效能。在行動前建立「檢視任務要求」的習慣，能有效避免因疏忽或急忙而遺漏重要資訊或步驟，從而提升工作的準確度與質素。

適用情況：

- 急於啟動而未先了解任務要求。
- 未有提前檢視完成任務所需的具體步驟與準備工作。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
1a. 功課睇真啲 	✓				
1b.  「停、想、選、做四部曲」 	✓	✓	✓	✓	✓
1c.  每週時間規劃表 	✓	✓	✓	✓	✓

 附「有效提問」例子  下載工具

抑制衝動反應 [\(按此瀏覽相關工具 \)](#)

「抑制衝動反應」是指在執行任務時，能敏銳地察覺內外干擾，抵擋當下的誘惑，並保持專注達成目標。透過「主動調整環境」及「預防內在干擾」，我們能更有效地抵抗誘惑及抑制腦海中的雜念，專注地完成當下任務。此外，若能就着容易觸發衝動行為的情境，預先構思替代行為，並配合自我獎勵機制，將能提升抑制衝動的能力，讓我們穩定地邁向既定目標。

適用情況：

- 容易受外在環境干擾或內在雜念影響，難以保持克制，以致頻繁中斷進行中的任務。
- 與人互動時，難以抑制即時反應，常出現衝動行為或衝口而出的情況。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
1d.  專注區 	✓	✓			
1e. 替代循環 	✓	✓	✓	✓	✓
1f.  誘惑盾牌 	✓	✓	✓		
1g. 講得出·做得到 	✓	✓	✓	✓	
1h. 想法暫存區 			✓		✓

 附「有效提問」例子  下載工具

調節行為及說話 [\(按此瀏覽相關工具\)](#)

我們如果能夠克制衝動的行為與言語，可以避免作出過激行為或說出不恰當的說話。此外，這種自我調節的能力，也可讓我們根據不同情境的要求，靈活地調整自己的言行舉止，從而展現合宜的社交適應力。

適用情況：

- 面對干擾或更吸引的事物，難以適時調節自己的行為，影響任務的持續推進。
- 與人互動時，常因衝動行為或未經深思熟慮的言語，影響彼此良好關係與有效溝通。

相關工具	完成功課	準備測考	學校常規	日常安排	與人互動
1i.  自醒工具 	✓	✓	✓	✓	✓
1j. 緊急應變計劃 	✓	✓	✓	✓	✓
1k. 聲量表 			✓		✓
1l.  言行觀察分析圖 			✓		✓

 附「有效提問」例子  下載工具