

情緒管理計劃

附錄 3.2

學生姓名：_____

學校名稱：_____

填寫日期：_____

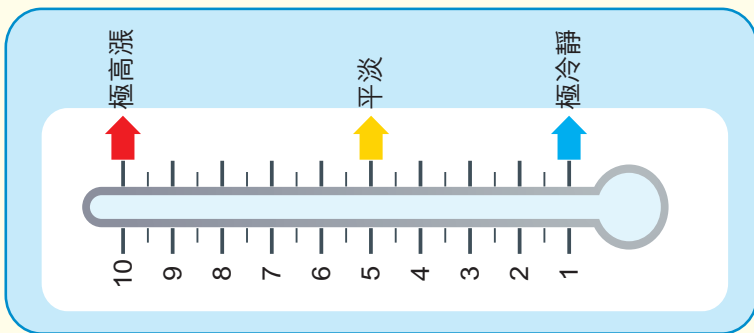
長期目標

短期目標

😊 由學生自行填寫 😊 由指導員與學生一起填寫

❤️ 我今天的情緒是：_____

❤️ 情緒指數（請在溫度計內填上顏色）



I. 情緒控制策略 [請選出將運用的策略，並在適當的方格內加上✓號（可選擇多於一項）]

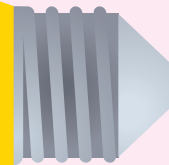
策略

- | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|--------------------------|----------|------------------------|--------------------------|
| A | 運用適當的詞彙（如興奮、失望）表達情緒 | <input type="checkbox"/> | G | 離開現場 | <input type="checkbox"/> |
| B | 提高意識，留意負面情緒引起的生理反應，並立刻運用適當的方法自我控制 | <input type="checkbox"/> | H | 冷靜一下，如深呼吸、倒數、喝水、到洗手間洗臉 | <input type="checkbox"/> |
| C | 正面表達自己的情緒（如說/寫/畫出來） | <input type="checkbox"/> | I | 想一件有趣的事情 | <input type="checkbox"/> |
| D | 運用身心鬆弛法
(請參考附錄4.9《鬆弛練習》) | <input type="checkbox"/> | J | 想像令自己心曠神怡的畫面 | <input type="checkbox"/> |
| E | 運用自我提醒語句
(請參考附錄4.8《自我提醒語句》) | <input type="checkbox"/> | K | 想想發脾氣的後果 | <input type="checkbox"/> |
| F | 運用提示卡提醒自己冷靜 | <input type="checkbox"/> | L | 其他：_____ | <input type="checkbox"/> |

TIPS

選擇策略時，要留意一下：

- 三「不」原則
不傷害自己
不傷害他人
不破壞物品
- 考慮當時的環境是否許可



II. 步驟 (請在適當的方格內加上✓號)			III. 自我檢視 (請在適當的方格內加上✓號)		IV. 事後檢討 (請圈出數字或在適當的方格內加上✓號)						
什麼事情使我產生負面情緒?	我會有什麼情緒反應?	我會運用什麼即時控制情緒的策略? (請填寫代表該策略的英文字母)	我認為為什麼會發生這件事情?	這想法能夠幫助我減少負面情緒嗎?	該策略能幫助我控制情緒嗎?					我會繼續運用該策略嗎?	
					非常不能	不能	一般	能夠	非常能夠		
		策略 ()	想法(1):	<input type="checkbox"/> 能夠 <input type="checkbox"/> 不能夠	策略 () : <input type="checkbox"/> 運用了 <input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會
		策略 ()	想法(2):	<input type="checkbox"/> 能夠 <input type="checkbox"/> 不能夠	策略 () : <input type="checkbox"/> 運用了 <input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會
		策略 ()	想法(3):	<input type="checkbox"/> 能夠 <input type="checkbox"/> 不能夠	策略 () : <input type="checkbox"/> 運用了 <input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會
		策略 ()	想法(1):	<input type="checkbox"/> 能夠 <input type="checkbox"/> 不能夠	策略 () : <input type="checkbox"/> 運用了 <input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會
		策略 ()	想法(2):	<input type="checkbox"/> 能夠 <input type="checkbox"/> 不能夠	策略 () : <input type="checkbox"/> 運用了 <input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會
		策略 ()	想法(3):	<input type="checkbox"/> 能夠 <input type="checkbox"/> 不能夠	策略 () : <input type="checkbox"/> 運用了 <input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會