

# 情緒管理計劃

## 附錄 3.2

學生姓名：\_\_\_\_\_

學校名稱：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_\_

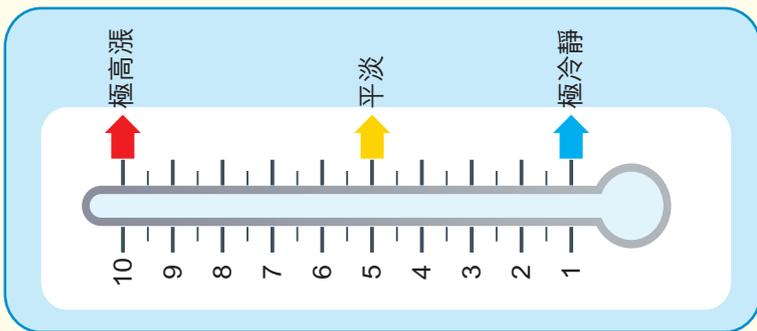
長期目標

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） ]

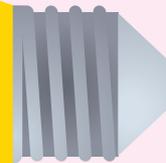
#### 策略

- |          |                                   |                          |          |                        |                          |
|----------|-----------------------------------|--------------------------|----------|------------------------|--------------------------|
| <b>A</b> | 運用適當的詞彙（如興奮、失望）表達情緒               | <input type="checkbox"/> | <b>G</b> | 離開現場                   | <input type="checkbox"/> |
| <b>B</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"/> | <b>H</b> | 冷靜一下，如深呼吸、倒數、喝水、到洗手間洗臉 | <input type="checkbox"/> |
| <b>C</b> | 正面表達自己的情緒（如說/寫/畫出來）               | <input type="checkbox"/> | <b>I</b> | 想一件有趣的事情               | <input type="checkbox"/> |
| <b>D</b> | 運用身心鬆弛法<br>(請參考附錄4.9《鬆弛練習》)       | <input type="checkbox"/> | <b>J</b> | 想像令自己心曠神怡的畫面           | <input type="checkbox"/> |
| <b>E</b> | 運用自我提醒語句<br>(請參考附錄4.8《自我提醒語句》)    | <input type="checkbox"/> | <b>K</b> | 想想發脾氣的後果               | <input type="checkbox"/> |
| <b>F</b> | 運用提示卡提醒自己冷靜                       | <input type="checkbox"/> | <b>L</b> | 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<br>(請在適當的方格內加上✓號) |            |                                     | III. 自我檢視<br>(請在適當的方格內加上✓號) |                                                             | IV. 事後檢討<br>(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?<br>(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? |                                                           |
|                          |            |                                     |                             |                                                             | 非常不能夠                                                               | 不能夠 | 一般 | 能夠 | 非常能夠 |             |                                                           |
|                          |            | 策略 ( )                              | 想法(1):                      | <input type="checkbox"/> 能夠<br><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<br><input type="checkbox"/> 不會 |
|                          |            | 策略 ( )                              | 想法(2):                      | <input type="checkbox"/> 能夠<br><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<br><input type="checkbox"/> 不會 |
|                          |            | 策略 ( )                              | 想法(3):                      | <input type="checkbox"/> 能夠<br><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<br><input type="checkbox"/> 不會 |
|                          |            | 策略 ( )                              | 想法(1):                      | <input type="checkbox"/> 能夠<br><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<br><input type="checkbox"/> 不會 |
|                          |            | 策略 ( )                              | 想法(2):                      | <input type="checkbox"/> 能夠<br><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<br><input type="checkbox"/> 不會 |
|                          |            | 策略 ( )                              | 想法(3):                      | <input type="checkbox"/> 能夠<br><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<br><input type="checkbox"/> 不會 |