|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **情緒管理計劃** | | | | | | | |
| 學生姓名： |  |  | 學校名稱： |  |  | 填寫日期： |  |

**短期目標**

**長期目標**

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)] | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | C:\Users\florakyng\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\NHMKE7A2\MC900426072[1].wmf | |  | | | | | |
|  | 策略 | | | | | | | | | | | | TIPS  選擇策略時，要留意一下：   1. 三「不」原則   不傷害自己  不傷害他人  不破壞物品   1. 考慮當時的   環境是否許可 | | | | | |
|  | | | A | 運用適當的詞彙(如興奮、失望)表達情緒 | | | □ | G | | 離開現場 | | | □ | |  | | | | | |
| 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 | | | □ | H | | 冷靜一下，如深呼吸、倒數、喝水、到洗手間洗臉 | | | □ | |
|  | C | 正面表達自己的情緒 (如說/寫/畫出來) | | | □ | I | | 想一件有趣的事情 | | | □ | |
|  | D | 運用身心鬆弛法  *(請參考附錄4.9《鬆弛練習》)* | | | □ | J | | 想像令自己心曠神怡的畫面 | | | □ | |
|  | E | 運用自我提醒語句  *(請參考附錄4.8《自我提醒語句》)* | | | □ | K | | 想想發脾氣的後果 | | | □ | |
|  | F | 運用提示卡提醒自己冷靜 | | | □ | L | | 其他： | | | □ | |
| 1. **步驟**   (請在適當的方格內加上🗸號) | | | | | | | | | | 1. **自我檢視**   (請在適當的方格內加上🗸號) | | | | | 1. **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？ | | | 運用了策略嗎？ | | | | | 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 ( )  策略 ( )  策略 ( ) | | | | 想法(1)： | □能夠  □不能夠 | | | 策略 ( )： | | □運用了 | □沒有運用 | | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會  □ 不會 | |
| 想法(2)： | □能夠  □不能夠 | | | 策略 ( )： | | □運用了 | □沒有運用 | | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會  □ 不會 | |
| 想法(3)： | □能夠  □不能夠 | | | 策略 ( )： | | □運用了 | □沒有運用 | | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會  □ 不會 | |
|  |  | 策略 ( )  策略 ( )  策略 ( ) | | | | 想法(1)： | □能夠  □不能夠 | | | 策略 ( )： | | □運用了 | □沒有運用 | | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會  □ 不會 | |
| 想法(2)： | □能夠  □不能夠 | | | 策略 ( )： | | □運用了 | □沒有運用 | | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會  □ 不會 | |
| 想法(3)： | □能夠  □不能夠 | | | 策略 ( )： | | □運用了 | □沒有運用 | | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會  □ 不會 | |