

让情绪平静下来 的简单步骤

描述您的感觉

注意您的身体感觉，试着说出正在出现的情绪。

对自己好一点——您不是在判断这些情绪是“好”还是“坏”，您只是承认这些情绪的存在，这样您就能做一些有用的事情来加以缓解。



thiswayup.org.au



让情绪平静下来 的简单步骤

做几次“腹式”呼吸

将一只手放在腹部，慢慢地做几次呼吸，使腹部上升、下降，而不是胸上部上升、下降。**缓慢地吸气，数到三，保持一秒钟，然后慢慢地完全呼出，让肩膀放松，以缓解紧张。**

thiswayup.org.au



让情绪平静下来 的简单步骤

反思自己的想法

问问自己：“按照我目前的思路，
我的感觉会不会比我需要的更糟糕？”

下面的步骤有助于您改变任何无益的想法：



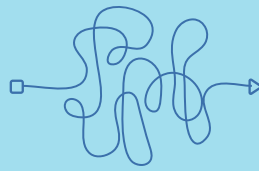
第一步

描述目前的情况：

我有什么感觉？

我在想什么、想象

什么、预测什么？



第二步

考虑自己的想法是

否有用：

我目前对处境的看

法会不会使得自己

的感觉比我需要的

更糟糕？



第三步

质疑自己的想法：

真的是像我所想的

那样吗？我的想法

有用吗？是不是出

自好心？



第四步

扩展您的想法：

我能不能用另一种

方式来看待这种情

况，让我感觉好一

些？



第五步

选择您的回应方式：

我现在可以做哪些

今后对我有帮助的

事情？



thiswayup.org.au

让情绪平静下来 的简单步骤

不要冲动地做出反应

强烈的情绪可能会让您觉得要做出一些后来可能会后悔的事情。幸亏我们的感觉并不能左右我们的行动。如果您学会控制自己的情绪而不是任性而为，做出反应的冲动就会过去。使用“腹式”呼吸来帮助您学会控制情绪！



thiswayup.org.au



让情绪平静下来 的简单步骤

让您的情绪过去

对不愉快的感觉，您越是不抗拒、不回避、不对抗，它就消失得越快！练习让自己冲动的情绪在产生之后消失，而不是设法压下去，提醒自己：**所有强烈的情绪最终都会过去。**

您可以用“腹式呼吸”来让自己有某种情绪而不做出相应的反应，或者设法用善意、温和的方式来说服自己逐渐平息激烈的感受。

例如，当您注意到一种情绪出现的时候，就对自己说：

“你好，我的老朋友____。
谢谢你的到来。我知道你来这里是有原因的，所以您可以多呆一会儿，但如果你不介意的话，我就不陪你了”。

这需要一些练习，但一旦您找到一种让您感觉自然的方式让您的心情平息下来，这样的做法就会变得比较容易！



thiswayup.org.au