

讓情緒平靜下來 的簡單步驟

描述您的感覺

注意您的身體感覺，試著說出正在出現的情緒。
對自己好一點——您不是在判斷這些情緒是“好”還是“壞”，您只是承認這些情緒的存在，這樣您就可以做一些有用的事情來加以緩解。



thiswayup.org.au



讓情緒平靜下來 的簡單步驟

做幾次“腹式”呼吸

將一隻手放在腹部，慢慢地做幾次呼吸，使腹部上升、下降，而不是胸上部上升、下降。緩慢地吸氣，數到三，保持一秒鐘，然後慢慢地完全呼出，讓肩膀放鬆，以緩解緊張。

thiswayup.org.au



讓情緒平靜下來 的簡單步驟

反思自己的想法

問問自己：“按照我目前的思路，
我的感覺會不會比我需要的更糟糕？”

下面的步驟有助於您改變任何無益的想法。



第一步

描述目前的情況：
我有什麼感覺？
我在想什麼、想像
什麼、預測什麼？



第二步

**考慮自己的想法是
否有用：**
我目前對處境的看
法會不會使得自己
的感覺會不會比我
需要的更糟糕？



第三步

質疑自己的想法：
真的是像我所想的
那樣嗎？我的想法
有用嗎？是不是出
自好心？



第四步

擴展您的想法：
我能不能用另一種
方式來看待這種情
況，讓我感覺好一
些？



第五步

選擇您的回應方式：
我現在可以做哪些
今後對我有幫助的
事情？



thiswayup.org.au

讓情緒平靜下來 的簡單步驟

不要衝動地做出反應

強烈的情緒可能會讓您覺得要做出一些後來可能會後悔的事情。幸虧我們的感覺並不能左右我們的行動。如果您學會控制自己的情緒而不是任性而為，做出反應的衝動就會過去。使用“腹式”呼吸來幫助您學會控制情緒！



thiswayup.org.au

讓情緒平靜下來 的簡單步驟

讓您的情緒過去

對不愉快的感覺，您越是不抗拒、不回避、不對抗，它就消失得越快！練習讓自己衝動的情緒在產生之後消失，而不是設法壓下去，提醒自己：**所有強烈的情緒最終都會過去。**

您可以用“腹式呼吸”來讓自己有某種情緒而不做出相應的反應，或者設法用善意、溫和的方式來說服自己逐漸平息激烈的感受。

例如，當您注意到一種情緒出現的時候，就對自己說：

“你好，我的老朋友_____。
謝謝你的到來。我知道你來這裡是有原因的，所以你可以多呆一會兒，但如果你不介意的話，我就不陪你了”。

這需要一些練習，但一旦您找到一種讓您感覺自然的方式讓您的心情平息下來，這樣的做法就會變得比較容易！



thiswayup.org.au