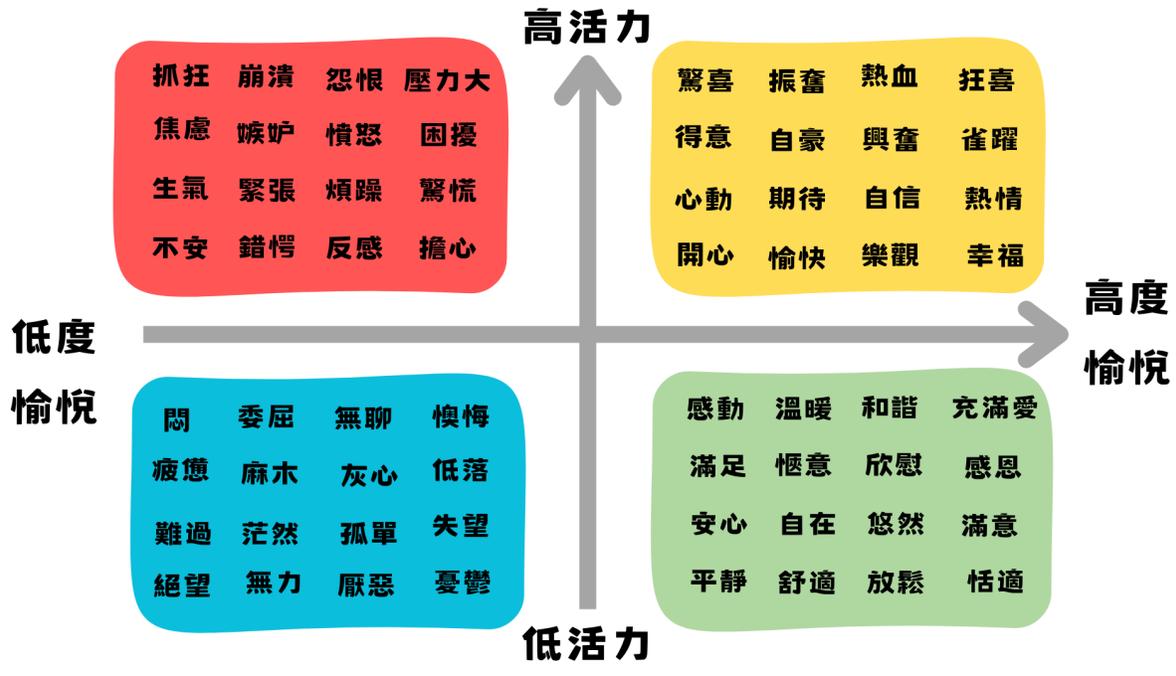


為你準備的情緒調節技能組合包

在成長過程及校園生活中，總是會發生各種事件，我們也會因此產生各種情緒。依照活力狀態與愉悅的高低程度，可將情緒分為四個區域（藍、綠、黃、紅）。



所

所有情緒區域都是正常的，是在提醒你需要照顧自己，關鍵在於辨視聽懂身體想告訴你的訊息，並且選擇適合的方式應對。

以下我們提供了各種策略供你參考，在四種不同的情緒狀態中，你可以挑選合適的活動來調節情緒，建立專屬於你的技能組合，讓你能夠應對學習和生活中的挑戰。

覺察情緒-照顧自己-應對問題，就是你面對各種挫折挑戰問題的連續技，熟練使用就能成長變強，祝你順利！

■ 藍區

當你感到悲傷、疲倦、生病或無聊，身心處於緩慢、遲鈍狀態時。

- 靜心聆聽：閉上眼睛一分鐘，專心聽周遭的聲音（如風聲、遠處的談話聲、時鐘聲），辨認出三種不同的聲音。
- 塗鴉或短文：在筆記本的一角畫些讓你感到平靜或開心的事物，或寫一小段話給朋友（下課再交給他）。
- 輕度整理：整理書包、筆記本或桌面，透過簡單的組織性任務幫助思緒重新聚焦。
- 短暫休息：在安靜的空間（如自習室）小睡或閉目養神 10-15 分鐘。
- 溫和活動：站起來做幾個大伸展，或在走廊上慢慢散步，活絡身體。
- 閱讀喜愛的內容：翻幾頁喜歡的書、漫畫或雜誌，讓思緒短暫投入另一個世界。
- 練習感恩：在心中或紙上寫下三件值得感恩的小事，提升正面情緒。
- 補充水分：喝一杯水或健康的飲品，有助於緩解身體的疲勞感。

■ 紅區

當你處於憤怒、恐慌、狂怒或極度興奮，感覺無法控制自己時。

- 深層按壓：在安全環境中，用雙臂緊緊環抱自己，施加深層壓力有助於讓神經系統平靜下來。
- 理性思考：從 1 數到 100，或從 100 倒數到 0，能趨使大腦的理性部分重新啟動。
- 尋找空間：立即暫時離開引發強烈情緒的人群或場所，找一個安靜、私人的空間（如輔導室或空教室）。
- 接地練習：專注於雙腳踩在地上的感覺，感受身體與大地的連結，讓自己回到當下。
- 感官衝擊：喝口冰水或洗臉，突然的溫度變化有助於「重啟」過載的神經系統。
- 安全宣洩：透過撕廢紙、在紙上用力塗鴉等方式，用安全的方法來發洩強烈挫敗感。
- 標籤情緒：不帶評判地寫下「我目前的感受是...」，客觀描述當下情緒和身體感受。
- 安撫語句：在心中或輕聲重複一句安撫性的話，例如：「我會沒事的」、「我可以處理好」或「深呼吸」。

■ 黃區

當你感到壓力、興奮、焦慮或沮喪，感覺有些失控但仍可控制自己時。

- 轉移能量：有節奏地捏壓力球、玩史萊姆或泥膠，將焦躁的能量轉移到手上。
- 清空思緒：快速寫下所有讓你分心或焦慮的想法，然後把紙揉掉或收起來，象徵性地清空大腦。
- 尋求支持：找一位信任的師長簡短地聊一聊，描述讓你擔憂的事。
- 正念呼吸：花 60 秒專注於自己的吸氣與呼氣，讓心情平穩下來。
- 肌肉放鬆：輪流繃緊再放鬆身體的各部位肌肉（如肩膀、手臂、腿部），釋放緊張感。
- 快速運動：做 10 次開合跳或靠牆深蹲 30 秒，快速釋放體內積壓的能量。
- 感官專注：轉移注意力，找出並數出周遭環境中五種不同顏色的物品。
- 設定暫停：告訴自己「我先不想這件事，10 分鐘後再回來處理」，給自己一個緩衝時間。

■ 綠區

當你處於專注、平靜、準備就緒的最佳學習狀態時。

備註：綠區是理想狀態，以下策略旨在幫助你維持並鞏固這個狀態。

- 高效學習：專注完成當前的課業任務，或利用「番茄工作法」（可用手錶或教室時鐘計時）保持節奏。
- 合作交流：與同學一起討論課業問題，分享學習心得。
- 設定目標：為自己設定下一個清晰、可達成的小目標。
- 自我肯定：給自己一個積極的鼓勵，例如「我做得很好」、「我能保持專注」。
- 深呼吸：進行 3 次深呼吸，維持身心的平靜與專注。
- 策略複盤：寫下一個幫助自己保持在綠區的有效方法，供日後參考。
- 短暫伸展：課間休息時站起來伸展身體，避免久坐帶來的疲勞。



新北市學生輔導諮商中心



新北市教育局