

我的情緒轉轉彎

當我了解自己的想法、信念及對事情的解釋，皆會影響到情緒甚至行為結果，試以第95頁「我一週情緒記錄表」中，負向情緒事件為例，思考可能有的非理性及負向想法，與理性及正向想法，體會不同想法會帶來怎樣的情緒反應、行為表現和後果。(可參閱第102頁資訊補給站)



情緒抒解練習

透過「心靈休息站」的活動，覺察自己常運用的情緒抒解方式與其影響，也認識多種情緒抒解的策略後，在「心情決定在我」活動中，進一步學習情緒轉換策略。在這一週內，選擇一個想要試試看的情緒抒解策略，練習運用此策略，抒解生活中令自己感到不愉快的情緒，在「情緒抒解練習記錄表」中記下當時的情況。

情緒抒解練習記錄表

我要選 _____ 情緒抒解策略

情境	當時的情緒狀態	我的作為	效果說明
範例 掃地工作沒做好，放學後被老師留下來再掃一次。	氣憤。	打籃球宣洩情緒。	有效，運動後就忘了。