

# 調適焦慮



焦慮是當自己面對新環境或新挑戰時會出現的情緒感受。這節課我們將學習如何覺察自己的焦慮狀態及情境，並練習幾種調適焦慮技巧，以面對生活中的挑戰。

# 放鬆演練技巧



## 深呼吸

- 規律地用腹部深呼吸，重複4至5次。
- 6 x 6呼吸法：深吸氣數到6，停住呼吸數到6，慢慢吐氣數到6，循環重複6次。

## 內心演練

想像自己處於會令自己感到焦慮的情境中，在心裡練習自己會怎麼說、怎麼做，以及如何處理可能發生的所有事情，不斷重複練習，直到自己開始感到放鬆且有自信。

## 放鬆練習

選一個自己覺得最舒服的姿勢，慢慢放鬆全身肌肉；想像自己身處於安靜、祥和的地方，感覺完全放鬆。

## 轉念、重新評估練習

- 停止自責並放鬆
- 重新整理自己的想法
- 重新詮釋

## 準備與練習

- 面對鏡子，端詳自己的表情、動作，邊做準備，可以幫助勇敢面對自己與增加自信度。
- 把練習的狀態錄影或錄音，重複播放觀看自己是否有需要修正的地方。
- 在親友面前練習，邀請親友提供建議，這同時能幫助自己面對群眾。



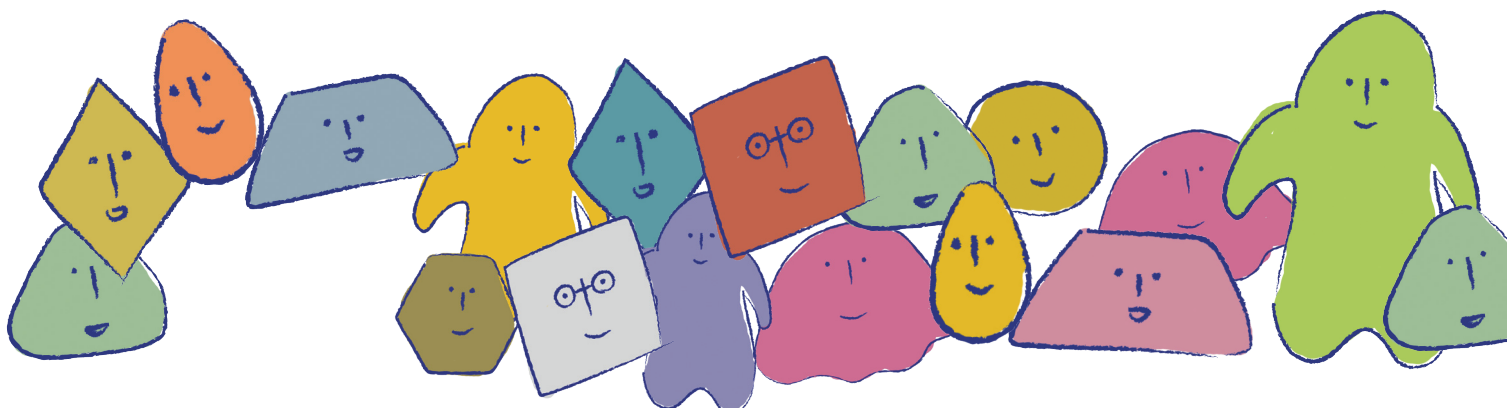
## 請求協助

當自己已經使用了調適焦慮的技巧，但仍無法緩解焦慮的程度、覺得控制不了自己的情緒時，請找家人、同學或老師協助。

# 我是調焦高手

地點	請簡單寫出會令你感到焦慮的情境 (包括：人、事、物)	焦慮程度等級		
		1：覺得有一點	2：覺得焦慮	3：覺得很焦慮
家裡	情境：	1	2	3
	經過課程後，願意嘗試的調適焦慮方式 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 放鬆練習 <input type="checkbox"/> 準備與練習 <input type="checkbox"/> 轉念練習 <input type="checkbox"/> 內心演練 <input type="checkbox"/> 請求協助 其它 _____			
	實際練習後的感想……			

地點	請簡單寫出會令你感到焦慮的情境 (包括：人、事、物)	焦慮程度等級		
		1：覺得有一點	2：覺得焦慮	3：覺得很焦慮
學校	情境：	1	2	3
	經過課程後，願意嘗試的調適焦慮方式 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 放鬆練習 <input type="checkbox"/> 準備與練習 <input type="checkbox"/> 轉念練習 <input type="checkbox"/> 內心演練 <input type="checkbox"/> 請求協助 其它 _____			
	實際練習後的感想……			



地點	請簡單寫出會令你感到焦慮的情境 (包括：人、事、物)	焦慮程度等級		
		1：覺得有一點	2：覺得焦慮	3：覺得很焦慮
	情境：	1	2	3
其他	經過課程後，願意嘗試的調適焦慮方式 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 放鬆練習 <input type="checkbox"/> 準備與練習 <input type="checkbox"/> 轉念練習 <input type="checkbox"/> 內心演練 <input type="checkbox"/> 請求協助 其它 _____			
	實際練習後的感想……			

地點	請簡單寫出會令你感到焦慮的情境 (包括：人、事、物)	焦慮程度等級		
		1：覺得有一點	2：覺得焦慮	3：覺得很焦慮
	情境：	1	2	3
其他	經過課程後，願意嘗試的調適焦慮方式 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 放鬆練習 <input type="checkbox"/> 準備與練習 <input type="checkbox"/> 轉念練習 <input type="checkbox"/> 內心演練 <input type="checkbox"/> 請求協助 其它 _____			
	實際練習後的感想……			

