減壓練習

|  |  |
| --- | --- |
| 讓我有壓力的事件 | 考試、課業(科目  人際關係(朋友、家人、 )  家中經濟狀況  其他 |
| 分析原因 |  |
| 思考解決對策 |  |
| 根據目標實際行動 |  |
| 修正行動計畫與檢視實踐結果 |  |

說:找人訴說

唱:唱唱歌宣洩情緒、轉變情緒

轉:轉念

寫:透過書寫宣洩情緒、轉變情緒

其他: 運動

畫畫

轉換環境