

當你處於憤怒、恐慌、狂怒或極度興奮，感覺無法控制自己時。
可以這樣來調節你的情緒。



感官衝擊：喝一口冰水或用冷水洗臉，突然的溫度變化有助於「重啟」過載的神經系統



理性思考：從 1 數到 100，或從 100 倒數到 0，這個過程能迫使大腦的理性部分重新啟動。



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的挫敗感。



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、私人的空間冷靜

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。
可以這樣來調節你的情緒。



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



設定暫停：告訴自己「先不想這件事，10 分鐘後再回來處理」，給自己一個緩衝時間



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

當你感到悲傷、疲倦、生病或無聊，身心處於緩慢、遲鈍狀態時。
可以這樣調節你的情緒



靜心聆聽：閉上眼睛一分鐘，專心聽周遭的聲音，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



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：在安靜的空間小睡或閉目養神 10-15 分鐘。

當你處於專注、平靜、準備就緒的狀態時，可以這樣來延續照顧自己



設定目標：為自己設定下一個清晰、可達成的小目標



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。



合作交流：與同學一起討論課業問題，分享學習心得。



高效學習：專注完成當前的課業任務，可利用「番茄鐘工作法」。