

爬出情緒的低谷

以下兩個因素可以影響你的感受：(1) 你想什麼，
以及(2) 你做什麼

想一想

我變得不開心前，在想些什麼呢？

例如：我一個朋友都沒有。

再仔細想想！
事實真的是這樣嗎？

☐ 是
☐ 不是

如果是真的：想想這個星期你可以做什麼，
使情況好轉？請寫下來。

例如：找一些資料，看看可以怎樣跟別人做朋友。
試試看一次只認識一個，不用急著一次交很多朋友。

如果並不是這樣：那我該怎麼想才對呢？
用一兩句話寫出真正的情況。

例如：其實我有個很棒的朋友……約翰！我很喜歡他，
因為他會認真聽我說話。



動起來

你做什麼事的時候會感到開心？

在清單中勾選幾個你打算在這個星期做的事：



- ☐ 運動
- ☐ 吃健康一點的食物
- ☐ 閱讀
- ☐ 畫畫
- ☐ 玩樂器
- ☐ 寫首詩
- ☐ 寫日記
- ☐ 給一個朋友打電話或直接去找他
- ☐ 做菜或烤點心
- ☐ 做點需要手腦並用的事
- ☐ 學習一項新技能
- ☐ 為某個人做一件事
- ☐ 其他：_____

小建議：一項一項慢慢來，再視自己的情況增加想做的事。

在你感到難過時，哪些跟信仰有關的活動可以幫助你恢復積極的想法？

例如：從聖經選出你最喜歡的經卷，立下目標每天閱讀一章。

你想在什麼時候讀聖經呢？

星期

時段

- ☒ 星期一
☐ 星期二
☐ 星期三
☐ 星期四
☐ 星期五
☐ 星期六
☐ 星期日

- ☒ 早上
☐ 下午
☐ 晚上

小建議：你可以考慮自己的情況定下合理的目標和時間表。

定期檢查

每隔一陣子，像是每個月看看自己在擺脫負面的情緒方面，有沒有做得更好。



小建議：要有耐心，不要期望自己能在一夜之間就變得活潑開朗。隨著時間過去，你會慢慢進步的。