

爬出情绪的低谷

以下两个因素可以影响你的感受：(1) 你想什么，以及(2) 你做什么

想一想

我变得不开心前，在想些什么呢？

例如：我一个朋友都没有。

再仔细想想！
事实真的是这样吗？

- 是
- 不是

如果是真的：想想这个星期你可以做什么，使情况好转？请写下来。

例如：找一些资料，看看可以怎样跟别人做朋友。试试看一次只认识一个，不用急着一次交很多朋友。

如果并不是这样：那我该怎么想才对呢？用一两句话写出真正的情况。

例如：其实我有个很棒的朋友……约翰！我很喜欢他，因为他会认真听我说话。



动起来

你做什么事的时候会感到开心？

在清单中勾选几个你打算在这个星期做的事：



- 运动
- 吃健康一点的食物
- 阅读
- 画画
- 玩乐器
- 写首诗
- 写日记
- 给一个朋友打电话或直接去找他
- 做菜或烤点心
- 做点需要手脑并用的事
- 学习一项新技能
- 为某个人做一件事
- 其他：_____

小建议：一项一项慢慢来，再视自己的情况增加想做的事。

在你感到难过时，哪些跟信仰有关的活动可以帮助你恢复积极的想法？

例如：从圣经选出你最喜欢的经卷，立下目标每天阅读一章。

小建议：你可以考虑自己的情况定下合理的目标和时间表。

你想在什么时候读圣经呢？

星期

时段

- 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

定期检查

每隔一阵子，像是每个月看看自己在摆脱负面的情绪方面，有没有做得更好。



小建议：要有耐心，不要期望自己能在一夜之间就变得活泼开朗。随着时间过去，你会慢慢进步的。