

# 自我對話、釐清問題-做自己的主人四步驟

文/ 社工員徐靜怡、盧薇莉  
圖/ 懿

常常覺得自己心情很煩躁、做事總是提不起勁、  
又不知道該跟誰說，讓我們一起來看看到底怎麼了？

我的情緒來自於  
發生什麼事情嗎？

## 1 WHAT

(發生什麼事情?)

做自己的心理醫生，用好奇的態度面對自己的情緒，看到不同情緒之處。

反問自己，我的情緒是被什麼引發的呢？

什麼狀況下這些  
情緒會影響我呢？

## 2 WHEN

(在什麼時候憂鬱/焦慮情緒來拜訪?)

觀察憂鬱、焦慮等不好的情緒何時找上自己？

相信自己是情緒的主人，有能力將這些外來的不好情緒收藏打包並安置屬於他們該有地方。

我今天是如  
何面對這個  
情緒的呢？

## 3 HOW

(如何面對這些情緒?)

評估今天是如何管理好這些情緒，

並記取這個成功經驗。

我這次是使用  
什麼方式不讓  
情緒干擾我？

## 4 WHY

(為何我可以做的到?)

鼓勵並相信自己心想事成的正向力量

能幫助憂鬱與焦慮情緒早日放晴。

找到如何正確紓壓方式是非常重要課題唷

## 情緒自我檢視表

【請按照你最近2週的想法與感覺勾選，一格一分。】

### 憂鬱情緒表現

- 我覺得現在比以前更容易失去耐心
- 我比平常更容易煩躁
- 我想離開目前的生活環境
- 我心情變得很不好
- 我變得整天懶洋洋、無精打采
- 最近大多數時候我覺得全身無力
- 我變得不想上學
- 我變得對許多事都失去興趣
- 我變得只想一個人獨處
- 我變得什麼事都不想做
- 無論我做什麼都不會讓我變得更好
- 我覺得自己很差勁
- 我變得沒有辦法集中注意力
- 我對自己很失望
- 我想要消失不見

### 身體反應表現

- 手抖
- 麻木感
- 心悸
- 心跳加速
- 呼吸急促
- 頭痛
- 冒汗
- 喘不過氣
- 沒有食慾
- 暈眩
- 胸漲腹漲
- 失眠
- 面部潮紅
- 坐立難安
- 容易受驚嚇

### 焦慮情緒表現

- 常常在上學、考試或重要任務前，表示頭痛、肚痛或作嘔
- 對一些事物無故感到恐懼，例如高處、幽閉的地方或動物
- 當面對害怕的東西時，會整個人麻木或難以集中
- 在社交場合表現退縮或害怕
- 常作惡夢、失眠、呼吸困難、心跳加速或發抖
- 過度憂慮自己的能力和表現
- 花很多時間將自己的功課或任務做得完美

### 抑鬱情緒表現

- 容易情緒波動或發怒
- 對一向喜歡的活動提不起勁
- 容易感到內疚、無用或無價值
- 胃口或體重大減或大增
- 容易失眠，或睡眠過多
- 缺課增多、成績明顯下降
- 常大叫、抱怨或哭泣
- 減少與朋友接觸

### 相關諮詢、醫療資源單位

台北張老師基金會  
02-2596-5858#406  
國際生命線協會  
02-2718-9595  
董氏基金會  
02-2776-6133#21



此項目只是用來檢視自己的情緒狀態，並非診斷唷，  
有憂鬱及焦慮傾向請尋求專業協助。

#### 30分以上

可以把焦慮告訴輔導老師或專業機構尋求協助喔！

#### 12-29分

可以把不愉快告訴信任的人，並一起從事喜歡的事物轉移注意力喔

#### 0-11分

請繼續保持，維持良好情緒及抒壓習慣喔！