

壓力下的自我覺察表

書寫日期：_____年_____月_____日

親子天下
Education · Parenting
Family Lifestyle

內容設計 領導力顧問 林妍希

自我領導 × 潛能探索

從工作到家庭，
從壓力到潛力的
九堂人生通識課

<p>1 遇到什麼情況，我容易產生心理壓力？</p>	<p>Q 這時候，我有哪些情緒或感受？</p>	<p>Q 讓我產生這些情緒/感受的原因？</p>	<p>Q 當我有這些感受/情緒的時候，我容易出現哪些行為？</p>
<p>回想自己過往產生壓力的經驗，當時是哪些情境讓你感覺壓力？例如：看到別人表現很好的時候、被他人評價時、被言語霸凌、公眾表達想法的時候、做不擅長的事……</p>	<p>例如：焦慮、緊張、害怕、憤怒、委屈、難過、孤單、沮喪……</p>	<p>例如：擔心自己表現不好、害怕讓他人失望、覺得自己不被愛或公平對待……</p>	<p>例如：放棄機會、防衛、不信任他人、迴避、冷漠、自我苛責、不溝通、順服他人、失去耐性、衝動言行、壓抑自己、不敢表達真正的想法……</p>

<p>2 換個方式想一想：哪些時候我會出現以下的感受或情緒？</p>	<p>Q 當出現這樣的感受或情緒時，我會出現什麼言語或行為表現嗎？</p>	<p>Q 如果許你一個願望，你想調整/改變自己什麼？</p>	<p>Q 壓力下，你希望他人怎麼和你相處？</p>
<p>1. 什麼事情會讓我生氣：</p> <p>2. 什麼事情會讓我焦慮：</p> <p>3. 什麼事情會讓我緊張：</p> <p>4. 什麼事情會讓我沮喪：</p> <p>5. 什麼事情會讓我難過：</p> <p>6. 什麼事情會讓我感到後悔：</p> <p>7. 什麼事情會讓我覺得委屈：</p> <p>8. 什麼事情會讓我失去耐性：</p> <p>9. 什麼事情會讓我感到孤單：</p> <p>10. 什麼事情會讓我懷疑自己：</p> <p>11. 什麼事情會讓我討厭自己：</p> <p>12. 什麼事情會讓我_____ (填入你的感受)：</p>			