



華人警訊服務中心

Chinese Community Policing Centre



地点和联系方式：

618 Quebec St. #203, Vancouver, BC
V6A 4E7
(2nd Floor within Chinatown Plaza)

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

改良版情绪按钮技巧

最好在一个宁静的无声音和视觉的干扰的环境中练习这种长期疗愈式技巧。

步骤 1：闭上您的眼睛，回想一段非常愉快的记忆；一个您感到幸福、被爱、成功…等等的时刻。尽可能详细地在您的脑海中重建这个画面。要非常专注于这段愉快的记忆所带来的正面情绪。当您完成这段记忆的回放和重新感受完这些正面情绪后，睁开您的眼睛，接下来到步骤 2。

步骤 2：再次闭上您的眼睛，回想一段非常不愉快的记忆；一个您觉得难过、不被爱、不成功…等等的时刻。跟在步骤 1 一样，回想每一个细节。这次的重点放在这个记忆所带来的不愉快的情绪。当你完成回忆后，睁开眼睛，接下来到步骤 3。

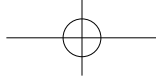
步骤 3：重复步骤 1。您可以用相同的记忆，或者其他的特别愉快的记忆。回想完后，睁开眼睛。反思：在这个练习中，您从您对体验中学到了什么？如果愿意的话，您可以用下面的空格来写下一些感悟。



创造您自己的情绪

改良版情绪按钮技巧





基本原理

有时候我们会忘记控制我们情绪的是我们自己。当我们说“你正在惹我发火”或者“他们令我难过”的时候，我们可以发现我们忘记了这一点。

这本手册的目的是帮助您意识到您拥有对您的情绪的控制力，并且能够充分地利用这种自主的力量。

我们在脑海里主动产生的这些想法和图像能够给我们带来特定类型的相应感受。

您可以注意观察您的想法和情绪之间的关系；您拥有创造并保持您的情绪的力量。在日常生活中，您可以像做这个练习一样，快速地打断您的不愉快的情绪或者迅速地转移到更愉快的情绪中。

选择就在您的手上



可以带着走的按钮

您可以使用这本手册背面上的按钮，或者创建一些属于您自己的可以随身携带的无形的按钮。这些按钮可以用来控制你所创造的想象画面以及相应的情绪。

当您按下负按钮，您将联想到不愉快的画面，并且此画面会负面地影响您的情绪。

当您按下正按钮，您将联想到愉快的画面，并且此画面会正面地影响您的情绪。

无论是哪种状况，选择永远在于您。

