



華人警訊服務中心 Chinese Community Policing Centre



地點和聯系方式：

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

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

改良版情緒按鈕技巧

最好在一個寧靜的無聲音和視覺的干擾的環境中練習這種長期療愈式技巧。

步驟 1：閉上您的眼睛，回想一段非常愉快的記憶；一個您感到幸福、被愛、成功…等等的時刻。盡可能詳細地在您的腦海中重建這個畫面。要非常專注於這段愉快的記憶所帶來的正面情緒。當您完成這段記憶的回放和重新感受完這些正面情緒后，睜開您的眼睛，接下來到步驟 2。

步驟 2：再次閉上您的眼睛，回想一段非常不愉快的記憶；一個您覺得難過、不被愛、不成功…等等的時刻。跟在步驟 1 一樣，回想每一個細節。這次的重點放在這個記憶所帶來的不愉快的情緒。當你完成回憶后，睜開眼睛，接下來到步驟 3。

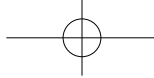
步驟 3：重復步驟 1。您可以用相同的記憶，或者其他的特別愉快的記憶。回想完后，睜開眼睛。反思：在這個練習中，您從您對體驗中學到了什麼？如果願意的話，您可以用下面的空格來寫下一些感悟。



創造您 自己的情緒

改良版情緒按鈕技巧





基本原理

有時候我們會忘記控制我們情緒的是我們自己。當我們說“你正在惹我發火”或者“他們令我難過”的時候，我們可以發現我們忘記了這一點。

這本手冊的目的是幫助您意識到您擁有對您的情緒的控制力，並且能夠充分地利用這種自主的力量。

我們在腦海裡主動產生的這些想法和圖像能夠給我們帶來特定類型的相應感受。

您可以注意觀察您的想法和情緒之間的關係；您擁有創造並保持您的情緒的力量。在日常生活中，您可以像做這個練習一樣，快速地打斷您的不愉快的情緒或者迅速地轉移到的更愉快的情緒中。

選擇就在您的手上



可以帶着走的按鈕

您可以使用這本手冊背面上的按鈕，或者創建一些屬於您自己的可以隨身攜帶的無形的按鈕。這些按鈕可以用來控制你所創造的想象畫面以及相應的情緒。

當您按下負按鈕，您將聯想到不愉快的畫面，並且此畫面會負面地影響您的情緒。

當您按下正按鈕，您將聯想到愉快的畫面，並且此畫面會正面地影響您的情緒。

無論是哪種狀況，選擇永遠在於您。

