

品格123

品格123是以好品格及正面思考作為準則，幫助我們在遇到問題、刺激或事件時，能夠合宜且適當做出回應的三個步驟：

- 1 停：在做任何回應之前，先覺察且穩定自己的情緒、想法或行為。
- 2 想：以「好品格」與「正面思考」為判斷的準則，想想看如何解決。
- 3 做：做出最合適的選擇，並實際付諸行動。

=====

請寫出事件

- 1 停 當我 _____ 時，我會 _____ 讓自己冷靜下來。
- 2 想 我可以 A. _____ 。
- B. _____ 。
- 3 做 我決定 _____ 。

1 停 可以這樣做

- | | |
|-------|-------|
| * 深呼吸 | * 聽音樂 |
| * 散步 | * 畫畫 |
| * 數數字 | * 看風景 |