

我的品格 1 2 3 練習記錄

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：

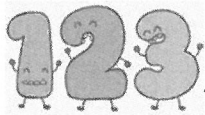
1 停 (👉)：在做任何回應之前，先覺察且穩定自己的情緒、想法或行為。

2 想 (👉)：以「好品格」與「正面思考」為判斷的準則，想想看如何解決或面對。

3 做 (👉)：做出最合適的選擇，並實際付諸行動。

=====

品格



1 停 (👉) 當我 _____ 時，

我會 _____ 讓自己冷靜下來。

2 想 (👉) 我可以

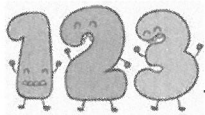
A. _____。

B. _____。

3 做 (👉) 我決定 _____。

=====

品格



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 _____。

=====