

應對黑雲齊練習

請閱讀以下的事件，按「應對黑雲四部曲」口訣一至口訣三的步驟，把答案填在方格內。

<p>壓力事件</p>	 <p>找出身體警號</p>	 <p>出現的「黑雲思想」 是甚麼？</p>	
<p>1. 新學年開始，鄰座的同學沒有和我說話，我感到緊張和不知所措，心跳加速，肩膀肌肉繃緊，心想以後我都交不到朋友。</p>			<p>「黑雲思想」是否屬於：</p> <p><input type="checkbox"/> 低估自己的能力</p> <p><input type="checkbox"/> 高估問題的困難度或嚴重性</p> <p>請在合適方格內劃上「√」號</p>
<p>2. 我忘記帶英文功課回家，我很擔心和緊張。雖然媽媽平日和善可親，但這次她一定會很嚴厲地責罵我，以後都不會原諒我了。想到這些，我的手心冒汗，呼吸和心跳也加速。</p>			<p>「黑雲思想」是否屬於：</p> <p><input type="checkbox"/> 低估自己的能力</p> <p><input type="checkbox"/> 高估問題的困難度或嚴重性</p> <p>請在合適方格內劃上「√」號</p>