

新學年將至，要如何「收♥」？

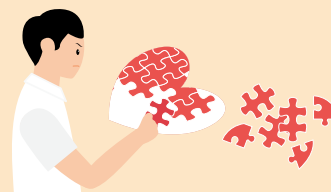
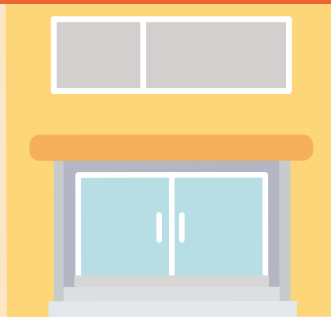
不知不覺新學年又快到來，
同學們可能會有怎樣的心情呢？

擔憂

緊張

期待

厭倦



為開學做準備，除了收拾課本，
還要收拾心情，但你是否煩惱
如何入手呢？

練習以下小技巧，收拾心情也不難

接納自己



即使有擔憂、抗拒等負面情緒
也是常見的，嘗試接納自己的
情緒

放開心懷，迎接未來



改變帶來未知，未知帶來焦慮，
但其實新遇見的未必是壞事

小心「反芻思考」



重複回想以前的困擾與失敗？
這可能是壓力下負面思想不自覺的「反芻」，可即時提醒
自己停止不要再想



我應該



我可以

試用「我可以」
代替「我應該」

檢視你的內心話語，是否常有
「我應該」「我必須」等想法？
這可能是焦慮情緒的來源。
不妨改用「我可以」來鼓勵
自己行動

少想「會怎樣」， 多想「可怎樣」



當面對新挑戰，與其總是猜想
會發生甚麼，不如多考慮自己
能做甚麼，做好自己能做的，
感覺會踏實點，亦會更有力量
面對挑戰

每天行動一點點



長假容易製造拖延，不妨提醒
自己每天完成一點點工作，每
一點進度都是治療拖延與焦慮
的良藥

