

STOP技能工作表

当您感到情绪上的冲动反应时，STOP技能帮助您保持控制。它防止您让情况恶化。

S

停止！

不要动任何肌肉。您的情绪可能试图让您不加思考地行动。凝固！

T

!! 后退一步

与处境保持距离。深呼吸。不要让感情迫使您采取行动。

O

● 观察

注意内部和外部发生的事情。事实是什么？您在感受和思考什么？

P

▶ 正念前进

询问您的智慧心：什么行动能让情况更好？带着对目标的意识行动。

练习记录一个最近的情况，在那里您使用过（或本可以使用）STOP技能：

情况是什么？

结果是什么（或本会是什么）？
