



臺南市南區新興國小輔導期刊第93期



你會如何為你的心情加油呢？
車子沒油的時候要加油，

那你有沒有屬於自己的休息站？
高速公路有休息站，

在生活中「心」也需要喘口氣！
運動或疲累時身體需要休息，



每天，我們的心都在一條「心情高速公路」上奔馳。有時順暢開心，有時塞車煩躁，有時覺得油快沒了。當我們感覺「累、煩、撐不住」時，其實就是心在提醒我們：該找一個「心的休息站」停一停，補充能量、整理情緒。

3. 休息片刻後「再出發」

休息不是停住，而是為了可以走得更遠。在理解自己焦慮、難過、疲累的原因之後，找到方法應對並向前邁步。因此，每一次的暫停都是為了更好的自己！



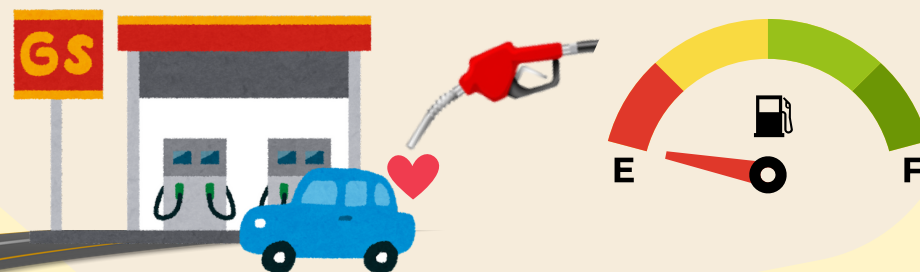
本期留言

彎道很彎，但轉過去就會有不一樣的風景！

如果有其他疑問或想聊一聊也歡迎到輔導室找專輔老師哦！
臺南市南區新興國小輔導室 關心您 06-2611452 #731、#734

1. 使用「心情油表」知道自己現在的油量還有多少

- 滿油：今天心情很好，覺得很有活力！
- 一半：有點煩躁、有點疲累，但還能扛的住！
- 快沒油：提不起勁、有點想哭、對什麼都沒興趣.....



2. 「焦慮彎道」需減速

最近功課量、考試量的增加有沒有讓你感到焦慮、緊張呢？還是生活中遇到了一些讓你困擾的事？這時候，可以先慢下來想想看是什麼原因讓你心情很不安，然後再請求師長的協助哦！

4. 創造一本「快樂小書」

開到了快樂彎道，很替你開心！可以在小本本中寫下是因為什麼事讓你感到愉快、滿足或喜悅！可能是下課和朋友去打球，也可能是好朋友今天帶玩具來跟自己分享。這快樂小書也可以當成你的心情放鬆工具，需要時拿起來翻翻看，心情也會變好哦！