

焦慮與大腦 活動指南 (6-12年級)



Know Your Neuro

測驗題

1)什麼是焦慮？

- A. 一種感覺
- B. 你體內蘊含的能量，它能夠為你提供訊息
- C. 表示你非常在意某件事。
- D. 以上所有選項

(答案 :d)

2)焦慮症的症狀可能包括以下幾種：

- A. 持續焦慮、極度疲勞、睡眠困難
- B. 持續的喜悅和滿足感，伴隨流汗
- C. 持續擔憂，卻始終精力充沛；D. 感覺平靜，身體強壯健康

(答 :a)

3)什麼是應對技巧？

- A. 放棄與退出的工具
- B. 一種處理負面情緒的技巧
- C. 擺脫所有問題的方法
- D. 一種讓你自我責備的行為

(答案 :b)

4)壓力反應包括：

- A. 額葉開啟
- B. 邊緣系統關閉
- C. 邊緣系統被激活，額葉關閉；D. 戰鬥、逃跑、僵住或結盟行為。

(答案 :c 和 d)

5)消極的自我對話會變成什麼？

- A. 腦細胞網絡
- B. 自動產生的負面想法
- C. 對自己的負面看法
- D. 以上所有選項

(答案 :d)

6)積極應對技巧和消極應對技巧有什麼不同？

- A. 正向的因應技巧可以幫助你避免負面情緒
- B. 消極應對技巧能幫助你釋放能量
- C. 積極因應會導致逃避問題
- D. 消極因應方式會導致逃避行為

(答案 :d)

活動

活動 1

討論：如果你的摯友向你傾訴，說她過去一個月每天都在自殘，她堅持說這不是問題，這能幫助她應對困境。

他們要求你不要告訴任何人。

- 1)你會保守他們的秘密，還是會和他們的父母或其他值得信賴的成年人談談？
- 2)每種選擇可能產生什麼結果？
- 3)為什麼人們有時會選擇消極的因應方式？

活動二

將學生分成3-5人的小組，讓每個小組在規定的時間內盡可能集思廣益，提出積極的因應行為。

請每個人分別從清單中列出自己最常用的 10 種應對方式，並將清單分為正向因應技巧和負向應對技巧兩類。

請學生分享他們清單中的 1-2 個選項，並解釋他們選擇這些方法的原因。詢問他們清單上是否有任何方法對他們沒有幫助。詢問他們有哪些新的應對行為。

活動#3

正向的自我對話是一種應對負面情緒的技巧。

- 1)請每個學生寫下他們的負面自我對話清單。
 - 2)然後，請學生將這些陳述轉化為正面的自我對話陳述。
 - 3)請學生將這些正面的陳述轉化為藝術作品。
- 鼓勵學生將藝術作品展示在他們每天都能看到並能大聲朗讀的地方。