

帶著緊張，完成下一步

不確定性與等待 10 | 辨認感受，讓注意回到可行的動作。

你可能正在經歷

你知道該讀書、開口或送出資料，卻一直等待自己完全不緊張。緊張越被當成不能開始的訊號，眼前的任務可能越難接近。

這冊提供簡短的注意轉回與行動安排。目標是選擇此刻能做的一步，並依狀態調整強度；情緒是否立即降低，不是唯一的檢查結果。

用一句話說出你正在緊張什麼，再挑一個現在能做的短動作。

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 說出緊張指向什麼	先知道自己在擔心什麼。
03 · 把注意放回眼前環境	回到眼前的一個物件，再回到一個任務。
04 · 挑一個帶得動的動作	這一刻，先做下一個可以完成的動作。
05 · 用行動結果回看這次練習	記住幫助你前進的安排。

何時適合拿出來

適合在讀書、提問、簡報或提交之前使用。先從一般、低風險任務練起，不把自己推進無法承受的情境。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

說出緊張指向什麼

01 實作 | 辨認感受，讓注意回到可行的動作。

先看清楚這一步

把「整個人都不對勁」縮到目前的擔心，例如怕忘詞、怕被問倒或怕發現準備不足。命名不是診斷，是讓你知道需要處理哪一部分。

試著這樣做

1. 注意現在最明顯的想法、感受或身體訊號。
2. 用「我正在擔心……」寫一句話。
3. 分開需要實際準備的部分與目前無法控制的反應。

先知道自己在擔心什麼。

依你的情況調整

不必把每一個感受都分析清楚。找到一個最影響下一步的問題即可。



先知道自己在擔心什麼。

考生情境

讀不進去時，辨認是擔心範圍太大，還是不懂第一題。前者需要取捨，後者可能需要範例。

專業工作情境

簡報前發現擔心設備失靈，就先確認備份；擔心所有人是否喜歡你，則無法靠反覆改稿完全解決。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

把注意放回眼前環境

02 實作 | 辨認感受，讓注意回到可行的動作。

先看清楚這一步

壓力大時可以短暫注意腳底支撐、座椅接觸或周圍物件，再回到任務。保持自然呼吸，不必用力深吸或要求自己完全放鬆。

試著這樣做

1. 在安全、穩定的位置停一下，感覺身體受到的支撐。
2. 看看眼前一個中性物件，注意它的形狀與位置。
3. 把視線移回題目或材料，讀出下一個具體要求。

回到眼前的一個物件，再回到一個任務。

依你的情況調整

若內在感覺讓你更不舒服，可改看外部物件；持續不適就停下。此練習不是急症處理。



回到眼前的一個物件，再回到一個任務。

考生情境

看題目越來越模糊時，先注意桌面與腳底，再重新讀第一句所求。

專業工作情境

會議前思緒奔跑時，短看桌上筆記的一個標題，再確定自己要說的第一件事。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

挑一個帶得動的動作

03 實作 | 辨認感受，讓注意回到可行的動作。

先看清楚這一步

緊張還在時，也可以選一個大小合適的行動。用動詞與產出描述，避免把「表現完美」當成此刻的任務。

試著這樣做

1. 把目前目標縮成一段短而可完成的動作。
2. 確認它與真正想完成的事有關。
3. 做完後看是否需要繼續、調整或求助。

這一刻，先做下一個可以完成的動作。

依你的情況調整

若連最小動作都很困難，回頭看負荷、理解與支持是否足夠，不只要要求自己再勇敢一點。



這一刻，先做下一個可以完成的動作。

考生情境

先圈出題目的已知與所求，再判斷解法；不把整張考卷的成敗都壓在第一分鐘。

專業工作情境

先說明會議目的與第一個已確認事實，再進入複雜討論。需要查證的地方可以清楚保留。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

用行動結果回看這次練習

04 實作 | 辨認感受，讓注意回到可行的動作。

先看清楚這一步

不必只問有沒有平靜，也問是否更清楚問題、做出一小步或知道要向誰求助。這些都可以成為下一次安排的依據。

試著這樣做

1. 記下這次做到了哪一步。
2. 指出哪個安排有幫助，哪個讓負擔增加。
3. 保留一個可重用的提示，下一次再試。

記住幫助你前進的安排。

依你的情況調整

若緊張反覆造成明顯生活困擾，尋求專業支持；不要用一次練習成效判斷自己是否夠努力。



記住幫助你前進的安排。

考生情境

仍然緊張但讀完一題並找出卡點，就把這個起步保留下來；不必因心跳仍快而否定整段練習。

專業工作情境

即使聲音不夠穩，仍完整說明必要資訊，可以回看開場提示是否有用。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

此刻正在擔心什麼：

能讓注意回到現場的外部線索：

下一個具體動作與可見產出：

我需要的支持與可調整範圍：

這次做到哪裡，下一次保留什麼：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

帶著緊張，完成下一步

讓練習回到你的生活

緊張可以和行動同時存在。選擇的重點是當下可行、與目標有關，也保留停止與求助的空間。

資料依據與閱讀方向

WHO 的壓力指南包含注意回到當下、為感受留空間與依重視之事行動等方向。本冊另寫考生與工作情境，不複製原指南圖像或完整練習。 [1]

1. WHO (2020)
[Doing What Matters in Times of Stress](#)

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。