

我好緊張



緊張的身體表現



發抖



冒冷汗

緊張的身體表現



哭泣



身體僵硬

遇到哪些情況，你會很緊張？

① 在很多人面前說話



遇到哪些情況，你會很緊張？

② 遇到陌生人或環境



遇到哪些情況，你會很緊張？

③ 要接受醫生治療



遇到哪些情況，你會很緊張？

④ 做错事被發現



降低緊張的方法



深呼吸

降_リ低_カ緊_リ張_セ的_カ方_フ法_フ



聽_キ音_ヲ樂_ヲ

降_リ低_カ緊_リ張_セ的_カ方_フ法_フ



安_ク撫_ス物_ヲ

降_ㄣ低_ㄟ緊_ㄣ張_ㄨ的_ㄝ方_ㄟ法_ㄣ



多_ㄣ練_ㄟ習_ㄣ

降_ㄣ低_ㄟ緊_ㄣ張_ㄨ的_ㄝ方_ㄟ法_ㄣ



尋_ㄣ求_ㄟ協_ㄟ助_ㄣ