

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



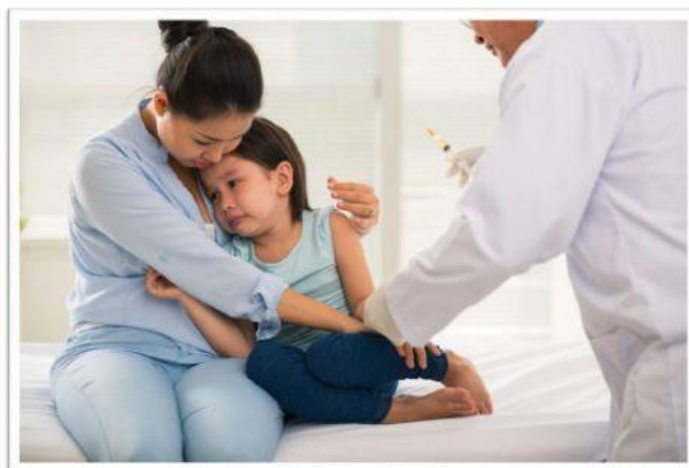
遇到哪些情況，你會很緊張？

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 做錯事被發現



降低緊張的方法



深呼吸

降_レ低_カ緊_レ張_キ的_カ方_フ法_フ



聽_ク音_ク樂_カ

降_レ低_カ緊_レ張_キ的_カ方_フ法_フ



安_ク撫_ク物_カ

降低緊張的方法



多練習

降低緊張的方法



尋求協助