痛苦事件耐受技能〔当你无法让它快速好转时〕 (Distress Tolerance)

1. 停止动作（STOP）：
   a. 保持控制，静止片刻
   b. 后退一步
   c. 观察周边环境
   d. 觉察当下

2. 权衡利弊

	好处	坏处
冲动行事		
抵抗冲动		

3. 改变因情绪导致的身体化学反应
   a. 通过冷水洗脸降低体温
   b. 激烈运动：跳上跳下、在房间里走动
   c. 缓缓深呼吸和放松练习

4. 分散注意力
   a. 活动：例.观看一部电影、清理房间、散步
   b. 贡献：做义工、帮忙家人购物
   c. 比较：与其他更不幸的人们进行对比、想象与你同样应对相似困境的人们、观看有关于他人困难的节目
   d. 不同情绪：听音乐
   e. 推开：暂时离开该情境（身体和精神上）、想象你与该情境之间隔了一堵墙、说“不”、想象将痛苦想法放进一个盒子里并放到传送带上看着它离开
   f. 其他想法：从 100 倒数到 1、在脑海里重复某首歌的歌词、拼图
   g. 其他感知：挤压一个球、将冰块握在手里、淋雨、冲个冷或热水澡

5. 自我安抚（利用五感）
    a. 视觉：看星星或天空、看能让自己舒服的图画、观赏一朵花、点燃一根蜡烛并看着火焰
    b. 听觉：聆听舒缓音乐、注意大自然或周遭的声音、哼或唱你喜欢的歌、听电台广播
    c. 嗅觉：试用润肤霜或香水、点燃香薰蜡烛、涂抹柠檬精油在家具上、嗅闻玫瑰、呼吸新鲜空气
    d. 味觉：闻闻你喜爱的食物、品尝喜欢的饮料与甜点、在冰淇淋店试吃口味、咀嚼薄荷糖
    e. 触觉：泡个长澡或淋浴、按摩、将润肤霜涂抹在全身、把冷毛巾敷在额头上

6. 改善当下
    a. 想象力：设想放松的场景、构想你的秘密空间并装饰它、构想一个平静的幻想世界、想象快乐的时光
    b. 意义：专注于积极面、寻找并谨记价值观
    c. 祈祷：诵经、冥想、仪式
    d. 放松行为：冲个热水澡、喝杯热牛奶、按摩颈部和头皮、做瑜伽
    e. 一次一事：把注意力集中于你正在做的事情、将心思放在当下、进行身体扫描练习或扩展觉知练习（如同*正念*里）
    f. 休假：休息、赖床、边看杂志边吃巧克力
    g. 自我鼓励：给自己打气、告诉自己“我做得最好”，“我会没事的”

管理负面情绪

当你痛苦时：

1. 自我安抚技巧
2. 强烈感知——紧握住冰块
3. 挑本杂志翻看里面的图片
4. 深呼吸
5. 肌肉放松练习
6. 祈祷
7. 自我鼓励
8. 想象力
9. 比较
10. 从 100 进行倒数

情绪着陆技巧

1. 识别诱因
2. 提醒自己你是安全的
3. 进行分类（车子的种类、花朵的品种等等）
4. 想象一个快乐的画面
5. 大声朗读
6. 从 100 开始慢慢进行倒数
7. 用冷水洗脸
8. 冲个冷水澡
9. 触碰周围的物体
10. 把脚紧紧贴在地面
11. 触摸并嗅闻安抚物
12. 跳上跳下
13. 伸展运动
14. 在房间里缓缓走动，注意你的步伐
15. 说些自我安抚的话语（如：我会没事的）
16. 翻看老照片
17. 记住一首歌的歌词
18. 告诉自己“我能做到的”
19. 做些善待自己的事
20. 想着期待下周