<https://www.etmh.org/Mental_health/detail?id=f9b3825c23f6444f8c78c8e5f0f99a02> 董氏基金會

<https://www.ylib.com/author/newstone/file-feeling/1file3.htm>

情緒管理與壓力調適

<https://wwwfs.vghks.gov.tw/001/VghksUploadFiles/294/relfile/15080/67301/%E7%94%9F%E6%B4%BB%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%88%87%E6%83%85%E7%B7%92-%E9%83%AD%E4%BF%8A%E6%AC%BD.pdf>

張春興（2007），現代心理學。台北市，東華書局。

<http://www.ucep.org.hk/cognition/influence.htm>

緒最常出現的症狀

<https://helloyishi.com.tw/parenting/adolescents/adolescent-mental-health/mental-illness-in-teens/>

<https://www.storm.mg/article/4403929?page=1>