

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理(四)

活動名稱：感 覺 溫 度 計

一、每次段考前，你常有什麼感覺？

緊張 不怎麼樣 害怕 沒關係 非常生氣 _____

因為 題目很難 需要再努力才會考好 被打是家常便飯
不知考得好不好 已經準備好了 考不好會被罵 又要考試了
要寫一堆考卷 _____

二、每次段考後，你常有什麼感覺？

緊張 輕鬆 高興 好擔心 快樂 想知道分數 _____

因為 怕考不好 可以吃大餐 怕看到發回的考卷 考完沒事了
考壞會被K一頓 沒有壓力了 _____

三、如果今天你當眾出醜，你會有什麼感覺？

很害怕 沒臉見人 還好 會生氣 奇怪 沒感覺 _____

因為 怕人笑我 很糗 有人罵我 不高興 因為不能遮掩了
大家笑一笑就好了 出醜不會怎樣，只是不好意思 _____

四、一年前你曾經出醜過嗎？ 有 沒有

如果有，現在你回想起來，感覺怎麼樣？

不會很再意 忘記了 很好玩 比較不生氣了 讓別人笑吧
很生氣 沒感覺 我不怕出醜，生氣只會變衰老 過去就算了

好丟臉 可以回想童年，感覺很好 _____

