

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理 (三)

活動名稱：情緒大會串

- *****
- * ★情緒大會串★ *
- * (1) 熱情的 (2) 害怕的 (3) 傷心的 (4) 痛苦的 (5) 驚訝的 (6) 生氣的 *
- * (7) 害羞的 (8) 妒嫉的 (9) 安慰的 (10) 失望的 (11) 挫折的 (12) 敏感的 *
- * (13) 拒絕的 (14) 受傷害 (15) 無助的 (16) 冷漠的 (17) 快樂的 *
- * (18) 有罪的 (心虛的) (19) 心情混亂的 (20) 興奮的 (21) 勇敢的 (22) 友善的 *
- *****

試回答下列問題

一、請你將「情緒大會串」中的各種情緒，分成積極的和消極的。

積極的情緒 _____

消極的情緒 _____

二、你是否很難分出積極的和消極的情緒？

是 否

三、哪些情緒對你有幫助？為什麼？

- 為什麼？①可以讓我從失敗中再爬起來 ②可以鼓勵我勇往直前
- ③可以安慰我，減少挫折感 ④可以讓我心情愉快

四、哪些情緒是你常有的？

五、哪些情緒是你希望經歷的？

六、你喜歡那些消極的情緒嗎？

喜歡 不喜歡

七、那些消極的情緒對你是否也能產生幫助呢？為什麼？請舉例。

可以 不可以

