

情緒臉譜學習單

三年__班 姓名_____

情境	情緒反應	當時有其他人協助你排解情緒嗎？	你通常跟誰分享你的情緒？	你是怎麼轉換這個情緒？	學到情緒一二三後，你會怎麼做？
考試後和家人一起出遊					
被同學誤會					
玩具被別人弄壞了					
60公尺跑完步後，被同學嘲笑					

情緒檢核表

三年__班 姓名_____

✚ 情緒一二三



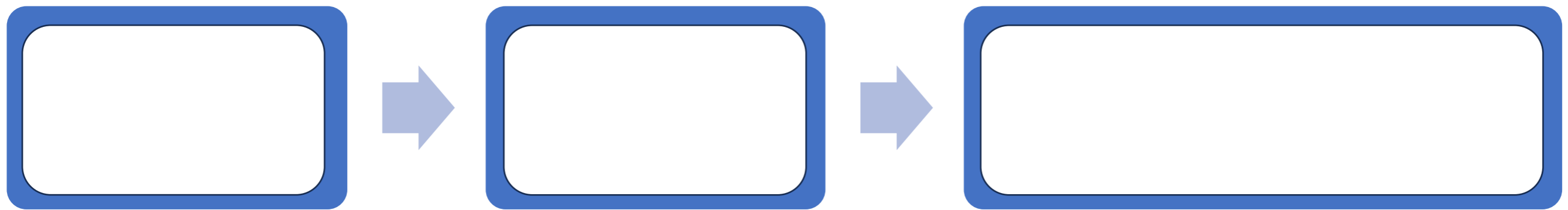
✚ 事件紀錄

日期	事件	我的情緒	運用情緒一二三(用到的打√)	描述情緒結果
12月1日	想吃糖，媽媽說要睡覺了，不可以吃	生氣 失望	<input checked="" type="checkbox"/> 步驟一 <input checked="" type="checkbox"/> 步驟二 <input checked="" type="checkbox"/> 步驟三	冷靜下來，想一想媽媽說的話，不然會蛀牙
__月__日			<input type="checkbox"/> 步驟一 <input type="checkbox"/> 步驟二 <input type="checkbox"/> 步驟三	
__月__日			<input type="checkbox"/> 步驟一 <input type="checkbox"/> 步驟二 <input type="checkbox"/> 步驟三	
__月__日			<input type="checkbox"/> 步驟一 <input type="checkbox"/> 步驟二 <input type="checkbox"/> 步驟三	
__月__日			<input type="checkbox"/> 步驟一 <input type="checkbox"/> 步驟二 <input type="checkbox"/> 步驟三	
__月__日			<input type="checkbox"/> 步驟一 <input type="checkbox"/> 步驟二 <input type="checkbox"/> 步驟三	

✚ 從認識情緒、辨識情緒、情緒臉譜到情緒預防針，你覺得自己在面對事件，處理情緒過程中，自己有什麼改變與進步？

《不生氣魔法歌》

好生氣，好生氣，快噴火了畢畢畢。



你讓一步 我一步，快樂天使又回來。