

情緒雲大發現

班級：

姓名：

親愛的小朋友：

每個人遭遇不同的事件時，都會有不同的情緒反應紀錄，如同雲朵女孩中每個小朋友都有不同的情緒雲，請你將這一週中印象最深刻的情緒反應，紀錄在下面的表格，以畫畫的方式運用顏色與形狀來表達你這一週印象最深刻的情緒雲。

日期：____月____日

發生的事件：

愉快	高興	快樂	驚喜	狂喜
挫折	忌妒	生氣	憤怒	抓狂
失望	委屈	傷心	孤單	悲傷
緊張	擔心	害怕	驚慌	恐懼
無聊	驚訝	討厭	愧疚	震驚
舒服	感動	得意	平靜	幸福

畫下當時的情緒雲來表達當時的情緒反應。



說一說、想一想

- 1、情緒都是看得見的嗎？怎麼了解看不見的情緒雲？了解情緒雲可以做什麼呢？
- 2、這個事件引發我的情緒反應，影響我多久？影響周遭多少人？
- 3、聽聽同學分享的情緒雲，你是否也有類似的經驗與反應，說說看。