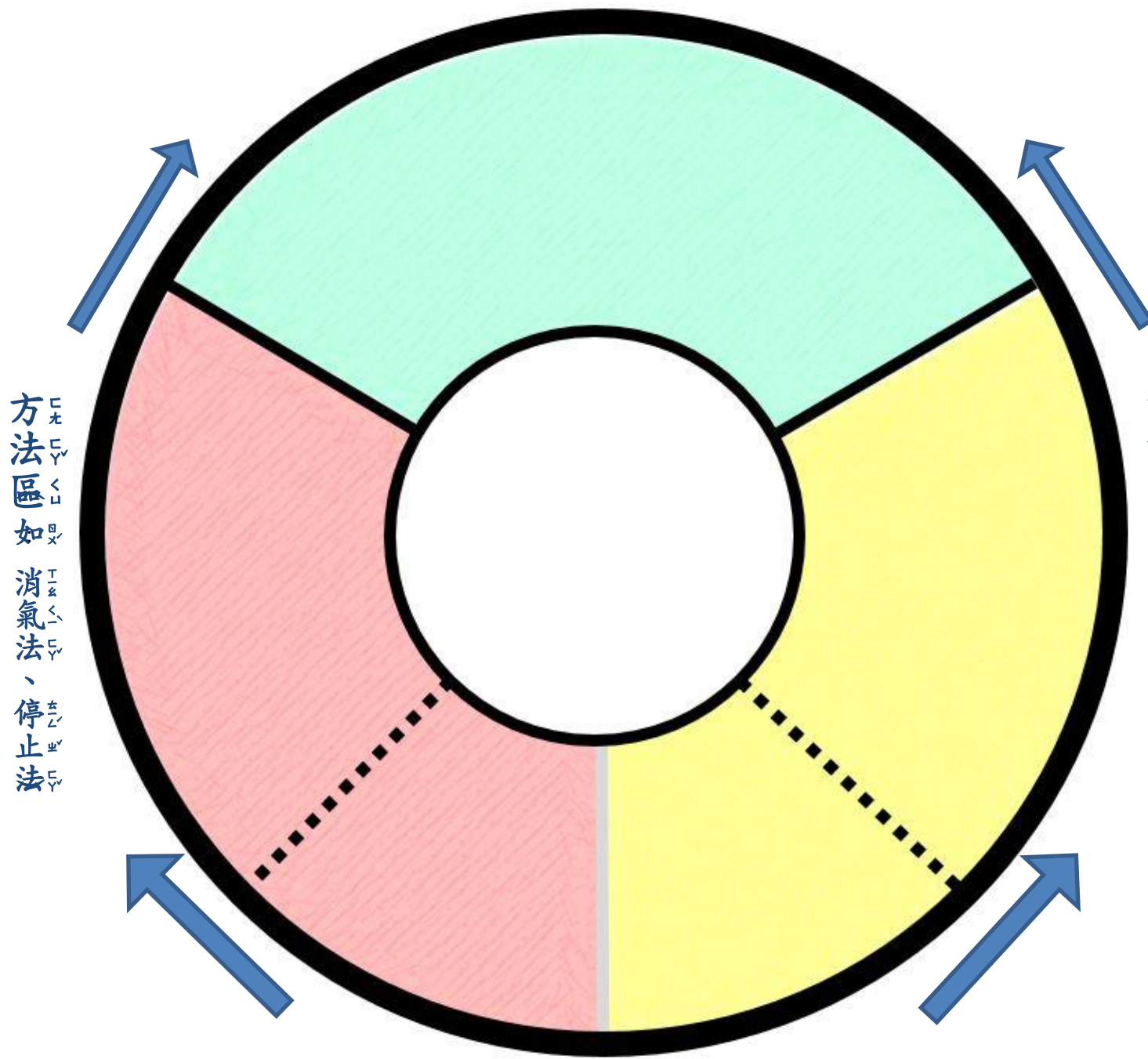


非常平靜、舒適、舒服區



方法區如消氣法、停止法

方法區如安慰法、減少法

超級不平静、不舒適、不舒服區

當情緒的主人！情緒方向盤

白區 創造自己、畫下、寫下代表自己的圓圈

紅區 寫下什麼人、事、時、地、物會讓你生氣、崩潰。

黃區 寫下什麼人、事、時、地、物會讓你有點難過、生氣、討厭。

綠區 寫下會讓你開心、舒服、放鬆、平靜的人、事、時、地、物。

班級

座號

姓名