

# 生氣湯

一年 班 小廚師:

生氣是一種情緒，每個人都會生氣，當你遇到不好的事，有時會難過；有時會生氣，現在，請你想一想：

1. 你經常生氣嗎？  常常  有時候  很少
2. 你經常對誰生氣？ \_\_\_\_\_
3. 哪些事會讓你生氣？ \_\_\_\_\_
4. 你喜歡生氣嗎？為什麼？  
 喜歡，因為 \_\_\_\_\_  
 不喜歡，因為 \_\_\_\_\_
5. 當你生氣的時候，你覺得自己像什麼動物？  
當我生氣的時候，我覺得自己像 \_\_\_\_\_
6. 當你生氣、難過時，最想跟誰說？ \_\_\_\_\_
7. 當你生氣、難過時，誰會安慰你？ \_\_\_\_\_
8. 下面有幾種抒發情緒的方法，請你在( ) 勾出你覺得最好的三種方法：  
( ) 哭 ( ) 打人  
( ) 跟家人說 ( ) 運動、流汗 ( ) 亂丟東西  
( ) 玩出氣娃娃  
( ) 不理別人 ( ) 聽音樂 ( ) 大叫  
嘟嘴  
( ) 跟家人一起煮生氣湯再喝光光 ( ) 其他 \_\_\_\_\_
9. 數一數，算一算，全班覺得最好的辦法是 \_\_\_\_\_
10. 如果煮一鍋『生氣湯』，你想加入什麼材料？

我想加 \_\_\_\_\_

最後，請你畫出你的生氣湯：

你的生氣湯：

