

★從心走過-巴里的紅眼睛 二年 班 號 姓名：

(1)寫出你經常出現的情緒(3 個)：_____

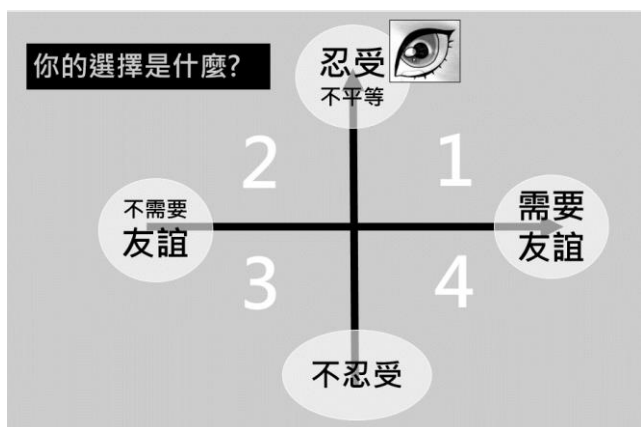
(2)檢視巴里的情緒有哪些(3 個)：_____

(3)問題與討論(4F 討論法)

FACT(事實)	FEEL (感受)
◆巴里和族人的關係如何?	◆面對巴里的遭遇，說出 3 種感受?
FIND(發現)	FUTURE(決定/行動)
◆巴里的遭遇，喚起了你什麼樣的回憶? ◆你或你身邊的人類似的遭遇是什麼?	◆巴里的選擇是什麼?為什麼這麼選擇? ◆你的選擇又會是什麼呢?

(4)跑象限，你會選擇_____象限。

(請寫下你選擇這個象限的原因)：



★心情決定在我-心情氣泡水

當我們情緒低落時，常會以消極態度去思考問題，產生不愉快、非理智的想法。

◆小活動心情氣泡水

1.寫出三個你常出現的負面想法：

2.搖晃氣泡水後，你發現 _____。

看到氣泡水爆開後，你的感受 _____。

3.有負面想法時可以怎麼做? _____。

(收集 2 位同學的方法)