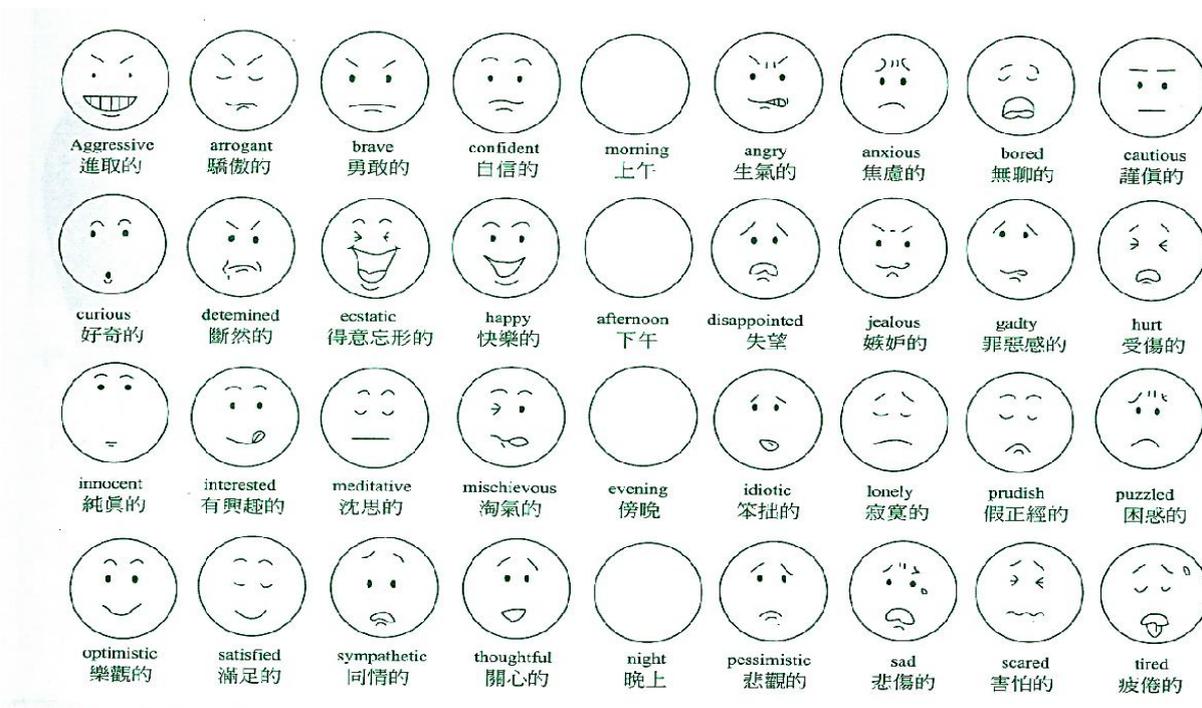


# 情緒臉譜

情緒是很奇妙的東西，有人說它像陣風，來的快去得快，有人說它是無控制的小精靈，讓我們進入情緒的世界吧！

一、下圖為各種情緒臉譜，請填上今天的情緒①上午②下午③ 現在④昨天晚上



二、我認為我的情緒，

1. 近期我的情緒大部分為 快樂 悲傷 憤怒 焦慮 其他：
2. 我最常用來表達情緒的方式：說出來 用表情表現 用動作表現 藏在心裡 其他：
3. 我覺得我平常的情緒起伏程度為：

很穩定 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  很不穩定

三、情緒週記

回想一周內發生的事件，並感受自己的情緒，記錄下來。

日期	情境事件描述	當時的情緒狀態		當時的反應
		情緒感受	強度	

班級座號		評分			
年 班 號		很好(A)	普通(B)	改進(C)	補做(D)
姓名：		內容豐富，符合所教，態度認真	內容普通，符合所教	內容尚可	未完成