

# EQ武功祕笈

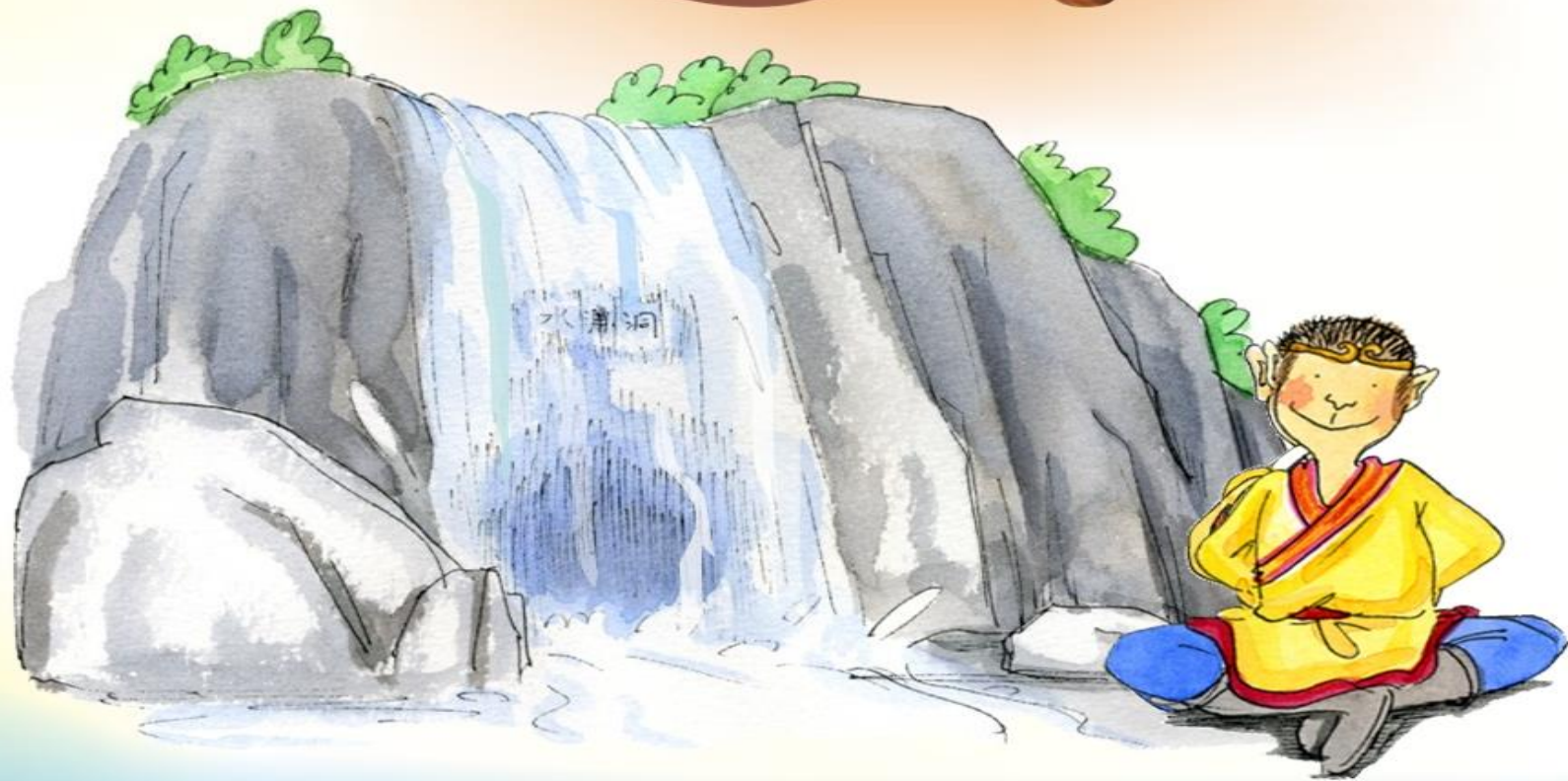
## 我真的很不錯

### 第 2 單元

### 我的情緒面面觀



# 天生如此





# 天生如此

一樣？不一樣？



下課時間，好朋友們約你一起去玩耍。

# 天生如此

一樣？不一樣？



同學誣告你，害你被老師指責。



# 天生如此 一樣？不一樣？



你以為爸媽會送你智慧型手機當生日禮物，沒想到卻收到精美文具禮盒。

# 天生如此

## 一樣？不一樣？



你去釣魚，卻釣到一隻鞋子。

情緒反應主要受到哪兩個因素的影響？

- ❀ 先天的情緒特質
- ❀ 後天的學習經驗





# 我的心情我知道





# 我的心情我知道

## 情 緒 本 質



# 我的心情統計圖

以下表格裡有六個臉譜，分別代表六種心情；請依照直覺判斷當你處在以下十個情境時，心情最接近哪個臉譜，並勾選之。



非常不開心



很不開心



有點不開心



有點開心



很開心



非常開心

## 題目

1.和朋友在一起時，我通常是...



以下表格裡有六個臉譜，分別代表六種心情；請依照直覺判斷當你處在以下十個情境時，心情最接近哪個臉譜，並勾選之。

6.閒閒沒事做時，我通常是...					<input checked="" type="radio"/>	
7.幫忙家務時，我通常是...					<input checked="" type="radio"/>	
8.做功課或練習才藝時，我通常是...				<input checked="" type="radio"/>		
9.在家裡的時間，我通常是...						<input checked="" type="radio"/>
10.做班級掃除工作時，我通常是...			<input checked="" type="radio"/>			
勾選題數	<u>0</u> 題	<u>0</u> 題	<u>2</u> 題	<u>2</u> 題	<u>4</u> 題	<u>2</u> 題
各項得分	×0 分	×20分	×40分	×60分	×80分	×100分
	<u>0</u> 分	<u>0</u> 分	<u>80</u> 分	<u>120</u> 分	<u>320</u> 分	<u>200</u> 分
總分： <u>720</u> 分；平均分數(總分÷10，也就是小數點往前移一位)： <u>72</u> 分						
我的情緒本質： <input type="checkbox"/> 0~39分:偏負向 <input type="checkbox"/> 40~60分:平平 <input checked="" type="checkbox"/> 61~100分:偏正向						



## 情緒本質 正負向對照表

情緒本質	優點	缺點
負向	做事謹慎、有責任感 擅長覺察需要改進之處	嚴肅、悲觀 不容易交朋友
平平	情緒穩定	不容易和別人 同歡共苦
正向	開朗、樂觀 人緣好、受歡迎	缺乏危機意識 事前準備不足

# 情緒溫度 測量站

## 情緒強度





# 我的情緒溫度統計圖

以下表格裡有六個情緒刻度，分別代表六種情緒強度；請依照直覺判斷當你處在以下十個情境時，情緒強度最接近哪個刻度，並勾選之。

題目	0度	20度	40度	60度	80度	100度
	沒感覺	微弱	中等偏弱	中等偏強	很強烈	非常強烈
1.聽到笑話時，你有多開心？						<input checked="" type="radio"/>

以下表格裡有六個情緒刻度，分別代表六種情緒強度；請依照直覺判斷當你處在以下十個情境時，情緒強度最接近哪個刻度，並勾選之。

6.被批評時，你有多生氣？		<input checked="" type="radio"/>				
7.趕時間或有壓力時，你有多急躁？	<input checked="" type="radio"/>					
8.碰到不喜歡的人事物，你有多討厭？				<input checked="" type="radio"/>		
9.考試結果不如預期，你有多懊惱？					<input checked="" type="radio"/>	
10.好朋友沒邀你參加他的生日聚會，你有多失望？		<input checked="" type="radio"/>				
勾選題數	<u>1</u> 題	<u>2</u> 題	<u>1</u> 題	<u>2</u> 題	<u>2</u> 題	<u>2</u> 題
各項得分	×0 分	×20分	×40分	×60分	×80分	×100分
	<u>0</u> 分	<u>40</u> 分	<u>40</u> 分	<u>120</u> 分	<u>160</u> 分	<u>200</u> 分

總分：560 分；平均分數(總分÷10，也就是小數點往前移一位)：56 分

我的情緒強度：0~39分:偏微弱    40~60分:平平    61~100分:偏強烈

# 情緒溫度 測量站

## 情緒強度

## 正負向對照表

情緒強度	優點	缺點
微弱	斯斯文文 不會困擾別人	容易被忽略 容易壓抑情緒
平平	情緒溫和	沉悶、無趣
強烈	容易被注意、被了解 開心時能帶動歡樂氣氛	情緒化、容易失控 不高興時會讓氣氛 變得很緊張