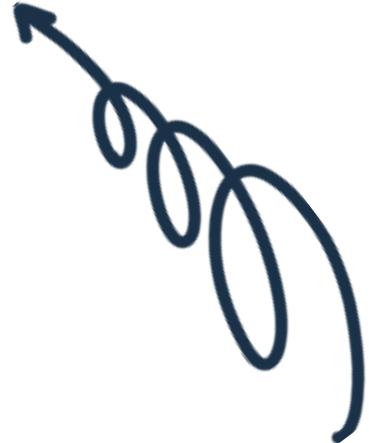




情緒偵探



能力值：情緒力、形容力、溝通力

搶答：答錯者下題不能回答

Image quiz
綜合CH2-1-情緒猜猜看
(圖像測驗點選正確答案)



An image is revealed slowly. Buzz in
when you can answer the question.

合作：每兩組派2人上台作答

Labelled diagram

情緒文言文1



Drag and drop the pins to their
correct place on the image.



<https://wordwall.net/play/76242/200/794>

合作：每兩組派2人上台作答

Labelled diagram

情緒文言文2

- 對不愉快的處境感到無能為力，只能被迫接受
- 面對困難或難以解決的事而覺得煩惱不安
- 對某事失去信心，感到困倦和不想繼續
- 萎靡不振，對生活感到無味和時間之感
- 因生活無聊，感到心靈空洞匱乏
- 內心冷漠，感受缺乏意識
- 因某事出乎意料之外而感到詫異、吃驚或喜悅
- 面對特定處境感到丟臉、難為情、不自在



Drag and drop the pins to their correct place on the image.



<https://wordwall.net/play/76242/230/572>

合作：每兩組派2人上台作答

Labelled diagram

情緒文言文3



Drag and drop the pins to their
correct place on the image.



<https://wordwall.net/play/76242/228/358>



情緒三部曲



能力值：情緒力、調解力、溝通力

爽



不知道



不爽



強烈



強烈

國中生三分法

1、察覺情緒

(1)開學升上國二後的情緒

選擇4種情緒，圍繞在自己(有表情自畫像)旁邊，1-5分表達情緒強度(5最強)

生氣、憤怒、難過、驚訝、受傷、煩躁
挫折、沮喪、憂鬱、孤單、害怕、恐懼
尷尬、焦慮、不安、緊張、悲傷、自憐
自責、內疚、擔心、遺憾、懊惱、無助
無奈、無力、後悔、著急、羞愧、委屈
失落、失望、絕望、心疼、不捨、惋惜
無感、無聊、抱怨、放空、生無可戀。
快樂、愉快、舒服、開心、幸福、滿足
開朗、痛快、輕鬆、爽快、舒適、平靜
安心、釋懷、寬慰、美好、寬心、踏實
豐富、忙碌、穩定、信心、充滿希望。

情緒：

強度：

情緒：

強度：

情緒：

強度：

情緒：

強度：

1、察覺情緒

我不願告訴別人的情緒是：_____

因為：

我樂意與別人傾訴的情緒是：_____

因為：

兒福聯盟 2023 年臺灣國高中生心理健康調查指出

64.7% 的青少年表示目前生活中有困擾

✧ 其中前三名分別為 ✧



未來前途 (67.3%)

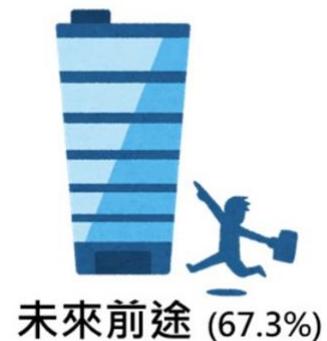


學校課業 (76.9%)



交友人際 (43.0%)

2、表達情緒



事件	我感到...(情緒)	我會...(做法)
教同學作業被老師罵		
數學小考進步		
作業太多寫不完		
體重太重		
身高不夠高		
好朋友忘記我生日		
朋友不理我		
升學沒有目標		
家人期待不符合我的想法		



情緒劇場



能力值：情緒力、形容力、溝通力

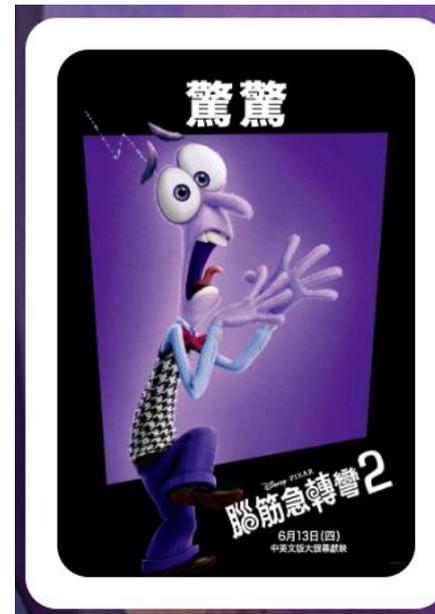


腦筋急轉彎

Imagination
Land

幻想樂園？





樂樂的頭髮為什麼是藍色呢？

沒有悲傷，樂樂不會存在

樂樂



Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

憂憂



Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

怒怒



Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

驚驚



Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

厭厭

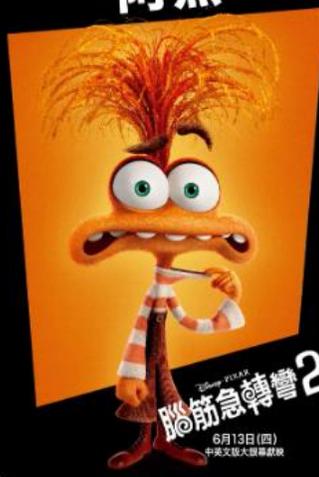


Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

阿焦



Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

阿慕



Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

阿羞



Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

阿廢



Disney PIXAR
腦筋急轉彎2

6月13日(四)

中英文版大螢幕獻映

《腦筋急轉彎2》測驗！你是哪個腦筋急轉彎新情緒？





張燕妮 · 15天

腦筋急轉彎情緒劇場

請在發生的事件中，選擇情緒控制台的主要控制者，給予台詞及行為。每個人「依據座號必填」回覆2則。

情緒角色

+



1 (1-2號必填)

+

萊莉11歲時父親覓得新工作，舉家遷往加州的舊金山，然而新居環境與萊莉的期望差距甚遠。

♡ 0

30號張燕妮

萊莉情緒控制台的主要控制者
憂憂

其他次要情緒
怒怒、驚驚

此時萊莉會說的話
爸爸的新工作不是很好，搬到的地方

2 (3-4號必填)

+

萊莉首天到新學校上學時，看到陌生的同學，在自我介紹時在全班面前哭了出來。

♡ 0

3 (5-7號必填)

+

萊莉逐漸疏遠父母和朋友，以及放棄她最喜愛的運動—冰球。在不斷受挫後，使萊莉決定獨自離開舊金山，回到明尼蘇達州。

♡ 0

的情緒主角是

樂樂

#活力充沛

#感染力

衝了 哈哈啊哈哈哈哈哈

我是快樂冠軍 🥳🥳🥳 好耶!

我覺得殼以 愛慘力 笑死

我只想要你開心 (興奮小狗)



情緒比例



情緒宣言

關關難過關關過
沒辦法我就跳過

快樂指數

50%

的情緒主角是

怒怒

#正義感

#行動力十足

真的謝謝欸 氣死

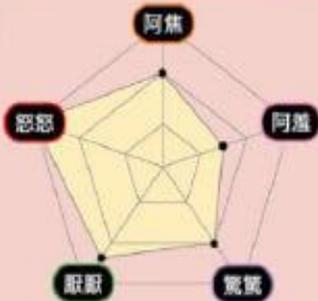
我立刻要爆炸 🤬🤬🤬

我聽你在噉爛 又來??? 不錄了不錄了

我是什麼很賤的人嗎 我勸你不要白目



情緒比例



情緒宣言

我真的沒有生氣。

憤怒指數

99%

互相療癒

互相傷害

的情緒主角是

憂憂

#同理心

#柔軟

(打開 Threads) 哭爛

請支援衛生紙 🏠 破防

我不要了 我不行了 量了

原來愛會消失嗎? 讓我靜一靜 QQ



情緒比例



情緒宣言

我等你的關心
等到關上了心

傷心指數

200%

互相療癒

互相傷害

的情緒主角是

厭厭

#有態度 #偶包

香菜是什麼邪教 (皺眉)

你行你上 要確欵

我要吐了 (翻白眼) 發瘋

有事嗎??? 關你屁事 拿遠一點



情緒比例



情緒宣言

逃避雖可恥,但有用

嫌棄指數

78%

的情緒主角是

驚驚

#想像力超群 #細膩

(拍拍自己) 嚇死我的小心臟

怎麼辦怎麼辦 哇啊啊啊啊 啊啊啊啊

(手忙腳亂) 可以開小燈睡嗎

(*驚嚇倉鼠*) 這世界我不要了 走開!!



情緒比例



情緒宣言

我才沒有害怕
我只是叫得比較大聲

驚嚇指數

78%

的情緒主角是

阿焦

#追求完美 #周到

明天又是禮拜一 (趕死線)

(啊啊啊啊啊啊) (急了)

我做不到 怎摸辦←→

(我被討厭了嗎) (糾結)



情緒比例



情緒宣言

好想當個平行線
永遠不焦急

焦慮指數

200%

的情緒主角是

阿慕

#容易失落

#懂讚美

想要🥰

尼好厲害乙

(伸出好奇手手)

怎麼沒揪我……

(眼神發光)

買給我

👉👈👉👈

XY

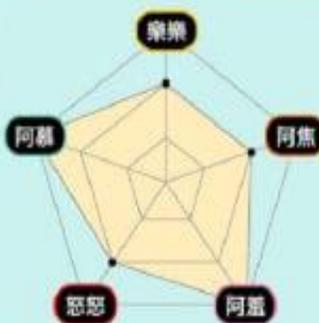
(覺得渺小)

(默默截圖)

(裝不在乎)



情緒比例



情緒宣言

別的人生
總是不會讓我失望

渴望指數

999%

的情緒主角是

阿廢

#遠離塵世

#冷靜

我就爛👍

沒差吧

懶得理你

I dot car

(躺平)

(已讀)

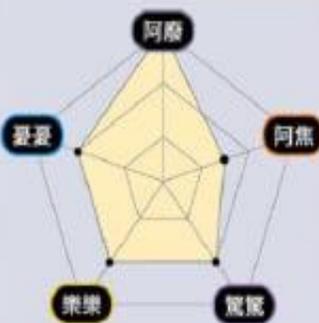
who cars?

ㄉㄉ4喔

不要叫醒我



情緒比例



情緒宣言

繼續躺沒關係
反正地球會幫我轉動

耍廢指數

999%

的情緒主角是

阿羞

#察言觀色

#社恐

(臉紅)

大寫的尷尬

大型社死現場

我沒了

(心跳加速)

他看著我的眼睛耶

需要打招呼嗎

最怕空氣突然安靜



情緒比例



情緒宣言

我的 MBTI 也是 E
Emo 的 E

社恐指數

80%

恐懼的背後是「自我保護」的力量



FEAR

#INSIDEOUT

恐懼
是在保護你避開危險

憤怒
是在保護你捍衛權利

資料來源：Noam裡有光

<https://vocus.cc/article/667830b2fd897800016ce92c>



焦慮的背後是「朝向理想」的力量



焦慮是沒有方向的
而且通常是對「未來」
感到沒有方向
因為害怕不確定性
想要更有把握
所以產生了焦慮



焦慮是淺層次的恐懼，焦慮其實沒有方向

焦慮通常是對「未來」感到焦慮

背後有一份「朝向理想」的渴望

【焦慮解方】

如果是對事情焦慮，那就行動，針對你所焦慮的事情往前踏一步，就會離理想狀態近一點，那麼焦慮就會少一點。

而若是對人的焦慮，即是來自於你把他評估的狀態很低，卻設定一個很理想的期待，所以解決方法只有「接納」，練習看看每天寫下他十個優點。

憤怒是「守住自己界線」的力量



這世界需要有「憤怒」去畫立界線」去反擊捍衛自己，不要讓別人的話語、行為，輕易的走進你的領土指著你的鼻子說話，讓你受傷。。

記得，憤怒跟憤怒表達是兩件事。

悲傷是「懂得珍惜自己」的力量



對你來說是重要的，
什麼是不可以失去的。
懂得「珍惜」，包含懂得
得珍惜自己。「悲」
這個字在提醒你，你正
在過「非心」的生活。

眼淚的成分是無害的蛋白質。所以
定期好好哭一場，是很好的排毒唷

厭惡是知道不喜歡什麼，形塑自己



「你知道你喜歡、不喜歡什麼，從這個過程慢慢去形塑你的喜好，最後就會慢慢長成你的品味。」

若厭惡這個情緒放在人身上，很多人容易「厭惡自己」



我有些地方「比不上」別人
而這些地方我想要 但我沒有 所以會痛
自卑背後有一份「努力」的動力

【厭惡解方】

你要踩在自己的肩膀上觀察那個情緒如何誕生，把你自己當別人來看，你為什麼自卑？你研究了情緒的來源後，你才有機會知道要把這個情緒放在哪個位置，它會變成你的燃料，而不會是你的毒藥，這才叫「做情緒的主人」。——蔡康永

耍廢有萌生創意的力量



你知道所有人類的便利發明，是因為「太懶、太想廢」而產生的，阿廢存在的意義也是如此。

把特質跟情緒「放對」位置時，就會變成優勢，但記得，當優勢發揮到極致時，就會變成劣勢。