

情緒日記

姓名：

一、 漫畫時間：觀看漫畫、回答以下問題

1. 主角的名字叫做：_____。
2. 主角這一天遇到了哪些「煩心」的事情？
3. 主角最後表達出了哪些情緒？

二、 小小檢測站

想一想：你能敏銳覺察自己的情緒嗎？

你能及時覺察自己的情緒，還是每次都忍耐過頭，等到忍不住才一口氣爆發？看看下面的描述，自己符合幾項！

1. () 我很清楚自己情緒的好壞。
2. () 心情變差時，我能馬上感覺到。
3. () 我通常知道自己心情不好的原因是什麼。
4. () 我常傾聽自己內心的感受，並藉此了解自己情緒。
5. () 我能從生理狀況、身體反應來了解自己的情緒。
6. () 我的表情很豐富
7. () 我能坦然接受自己的情緒。
8. () 我喜歡和別人分享彼此的情緒感受。

* 我符合_____項！

三、情緒日記

日期	年 月 日 星期					
時間						
事件描述						
正負向						
強度						
本日情緒走勢圖						

