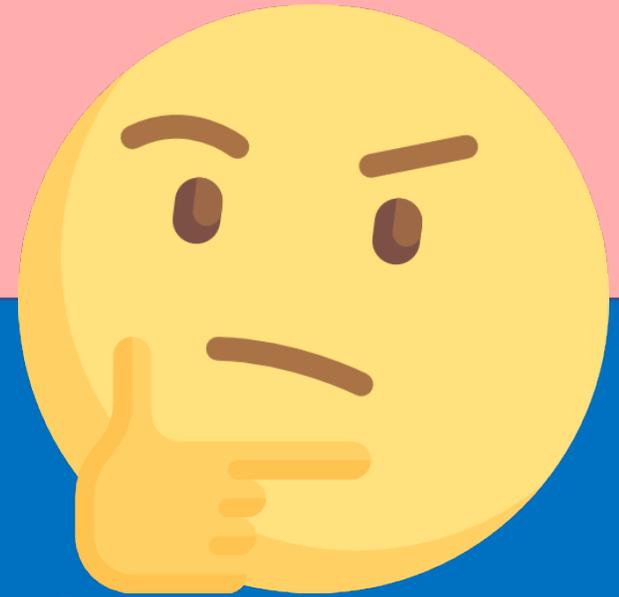




認識情緒
表達感受
照顧需要
與人同感

你現在是什麼感覺呢？



學生會怎麼回應感覺？

爽、不爽、不知道。恩

讓情緒聽得見，看得到
拿得起，說得出，能連結



情緒郵差



認識/辨識
區分情緒卡



分組

小組圍桌 5~8人
各組發一盒情緒卡



分類

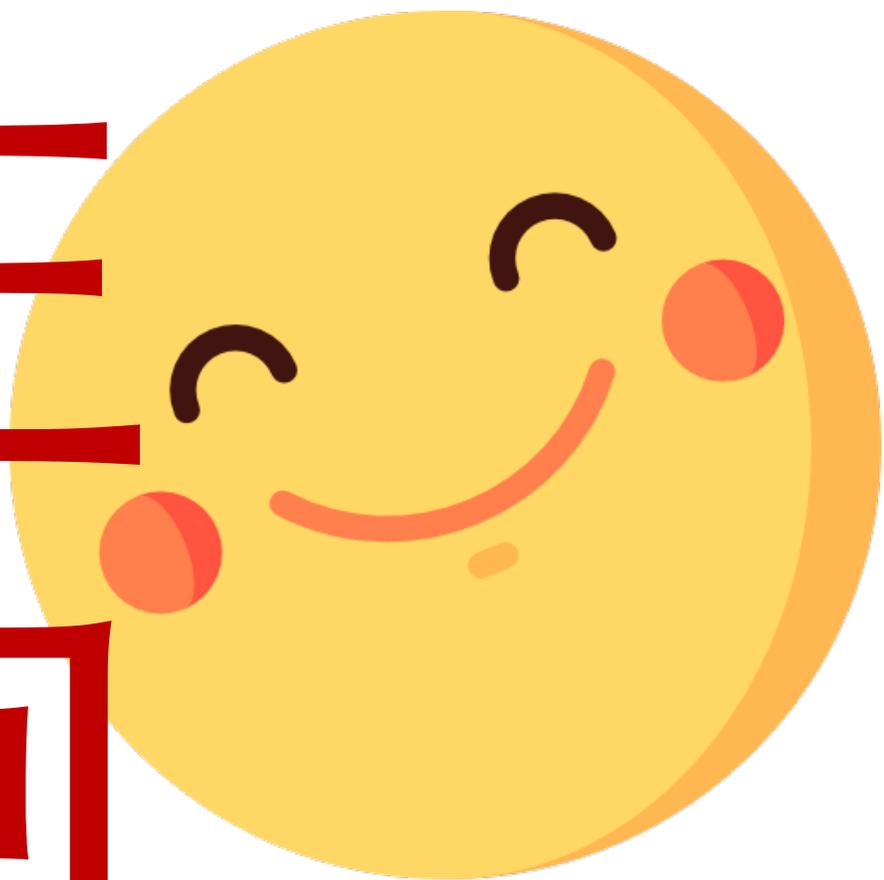
按照指令，透過討論
分類出指定的區塊
EX：喜怒哀樂



分享

1. 觀察其他組分類
2. 分享自身感受

正
向



負
向

二分法

正
面
青
者

負
面
情
緒

較有創意
心理彈性大
有能力解決問題

優

較多疑會多加詢問
憤怒讓你排除阻礙
工作無聊重視細節



得意忘形
太快下決定
容易忽略細節

缺

身邊人不爽
容易帶偏見
不好相處破和諧

爽



不知道



不爽



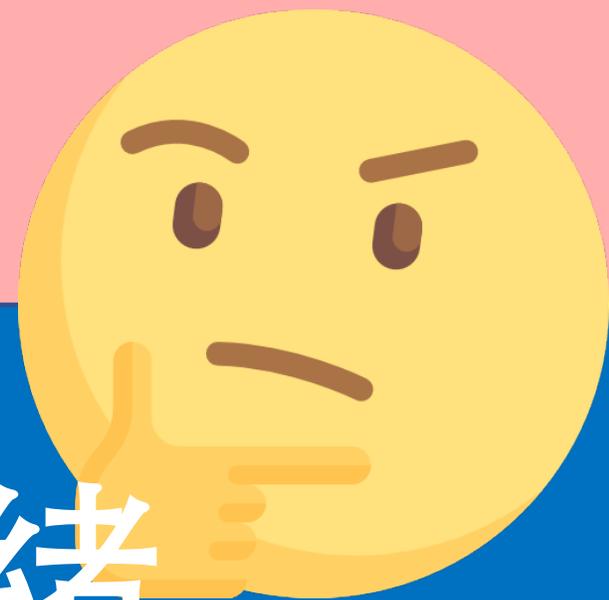
強烈



強烈

國中生三分法

不知道是那些情緒？



有沒有哪些負面情緒
其實也對我們有幫助？

喜

四分法

怒



哀

懼

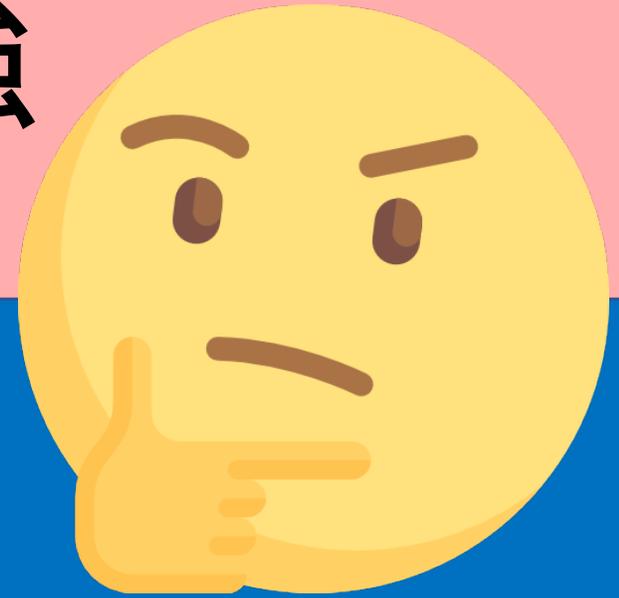
桌遊：臉臉看

傅弘毅諮商心理師設計



延伸活動

將情緒依照強度放在象限上
近原點越弱，遠原點越強



除了這四種，幫自己
選擇最常見的四種情緒!!

做我的情緒偵探-五分法



靜靜

笑笑

氣氣

怕怕

哀哀

FEAR



JOY



DISGUST



ANGER



SADNESS



腦筋急轉彎
六分法

美國心理學家
保羅·艾克曼
Paul Ekman

臉部表情辨識
情緒人際欺騙





Ekman定義了
6種基本情緒：

驚訝

憤怒

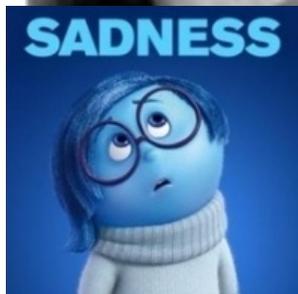
厭惡

快樂

悲傷

恐懼







情緒並沒有 因演化而消失

情緒幫助我們更好的生存在世界上

FEAR



逃離危險

JOY



創意效率

DISGUST



吐出食物

ANGER

採取行動



情緒的功能

SADNESS

哭泣宣洩



延伸閱讀

現代心理學家主張 人類六種基本情緒



憤怒



快樂



悲傷



厭惡



詫異



恐懼

所有人都以相同方式表達

經歷演化應付困境的反應



情緒之書

笛卡爾原始激情六分法



愛 驚 憎 慾 喜 悲
奇 恨 望 悅 傷

七情六欲哪七情？

《禮記·禮運》有云："何謂人情？
喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲

歡 生 悲 恐 愛 討 慾
喜 氣 傷 懼 情 厭 望



延伸提問

有哪些情緒不太認識？或是難以分辨？

討論的時候，有沒有想法不一樣的地方？

這情緒與那情緒分同類，可以說說想法嗎？

哪個情緒最需要被好好管理？為什麼？

你平常是處於哪個情緒類別比較多呢？

為什麼辨別情緒很重要？請小組討論

1. 各桌不同品牌情緒卡，分好後各桌參訪
2. 情緒光譜，排成一系列正向到負向後觀察
3. 行動投票，用手指/腳走選出此刻的情緒
4. 只留下負面卡，分享故事釋放負能量
5. 只留下正面卡，分享故事找回正面情緒

情緒聖誕樹



覺察自身感受
真實表達情緒

選球

紅怒 藍憂 黃樂
綠厭 惡紫 驚恐

掛球

情緒越強烈
就放越大顆

分享

分享自身故事
說明有什麼情緒
並掛上一顆聖誕球

選兩顆球掛上聖誕樹

嗨！今天的你
經歷什麼樣的心情呢？

紅	憤怒	、	生氣	、	不爽
藍	憂鬱	、	難過	、	傷心
黃	快樂	、	平靜	、	舒服
綠	厭惡	、	討厭	、	厭世
紫	驚恐	、	驚喜	、	震驚



情緒簽到玩法

個人小樹玩法

徵求一名自願者
閉上眼睛拿著樹
同學掛上聖誕球
掛完眼睛睜開看



請嘗試說這棵樹，給你什麼樣的感覺

改變題目、延伸玩法

如果我們班是一棵樹，你會掛上什麼顏色？

如果你是一棵樹，你會掛上什麼顏色？

如果這位同學是一棵樹，他平常是什麼顏色？

看完這則故事，請問你感覺？

小提醒

一次放一個問題唷!!!



送一棵樹 給自己



一球一故事
一年一反思

▶ 畫樹

畫一棵簡單的聖誕樹
並在上面畫上不同色
的聖誕球。

▶ 事件

在聖誕球中寫上事件
可用不同顏色註記
不同事件的「情緒」

▶ 禮物

黃紙貼左、紅紙貼右
左貼需要列三點
右貼行動列三點

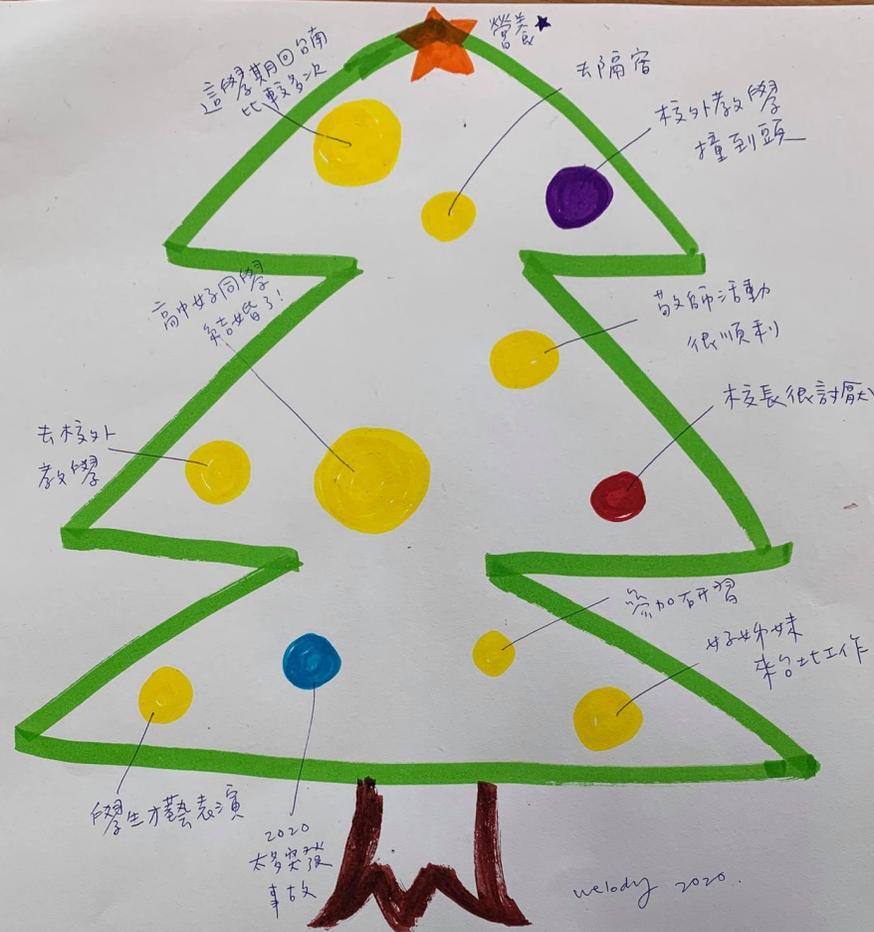


2020.12.08. 梁津洋

有快樂的老師，才有快樂的學生。

學習 - 傾聽
 創造力 - 教學方法、內容
 溫暖 - 接納他人
 同理
 (需要)

1. 先不抱任何想法，冷靜傾聽再思考、感覺。
 2. 多參加研習、課程、看表演、與人討論。
 3. 努力换位思考。
- (如何完成)



2020 大多災後事故

melody 2020.

營養 休息
 支持
 ② 如何完成
 ① 西面而食

吃飽飽睡好好

1. 均衡飲食，吃飽飽睡好好。
2. 安排好時間，別給自己太多壓力。
3. 想想自己身邊的女子，離開人就 let it go!

添加養分

1. 這棵樹如果要變得更好，它最需要的是什麼？
2. 請在左下角的圓形框中，寫上三個養分。
3. 圓框象徵的就是聖誕樹下方的禮物。
4. 請選擇自己需要的「養分」，寫上去。
5. 在需要後方寫上「聚焦」具體的行動。
6. 挑選一個最想完成的寫在樹頂的星星上。



M E R R Y C H R I S T M A S

一因日友
 一因日友
 堅持
 堅持
 平青
 平青

我決定我的行動^第
 一步是要堅持住自己的行
 動,不要被別人影^鄉
 響,然後
 過著平靜安穩的生活,
 並且心中有所滿滿的^溫
 暖和安全感!!!我還想
 要維持住我現在所擁有
 的一切人事物~♡

2020.12.25



蔡金錠老師提供

添加養分



「養分補充包」

學習、休息、尊重、創造力
勇氣、理解、健康、安全感
溝通、釐清、離開、選擇權
營養、發展、情感、同理心
溫暖、接納、陪伴、耐心聽
希望、能量、安慰、存在感
安頓、支持、知足、價值感
冒險、習慣、堅持、發呆放空
祝福、平靜、創新、感同身受
玩耍、童心、宣洩、大哭一場
其他.....



情緒卡牌 延伸活動推薦



【2022年終粉絲回饋場】



12種情緒牌卡工作坊

體驗一卡多變的活動設計，看見情緒、接納情緒！

遊戲帶領專家：莊越翔
12/23(五) 19:00~21:30



課程連結：<https://lemonki.kaik.to/ogxsk>
PPT完整教案包：<https://lemonki.kaik.to/uf7ot>