

情緒大偵探

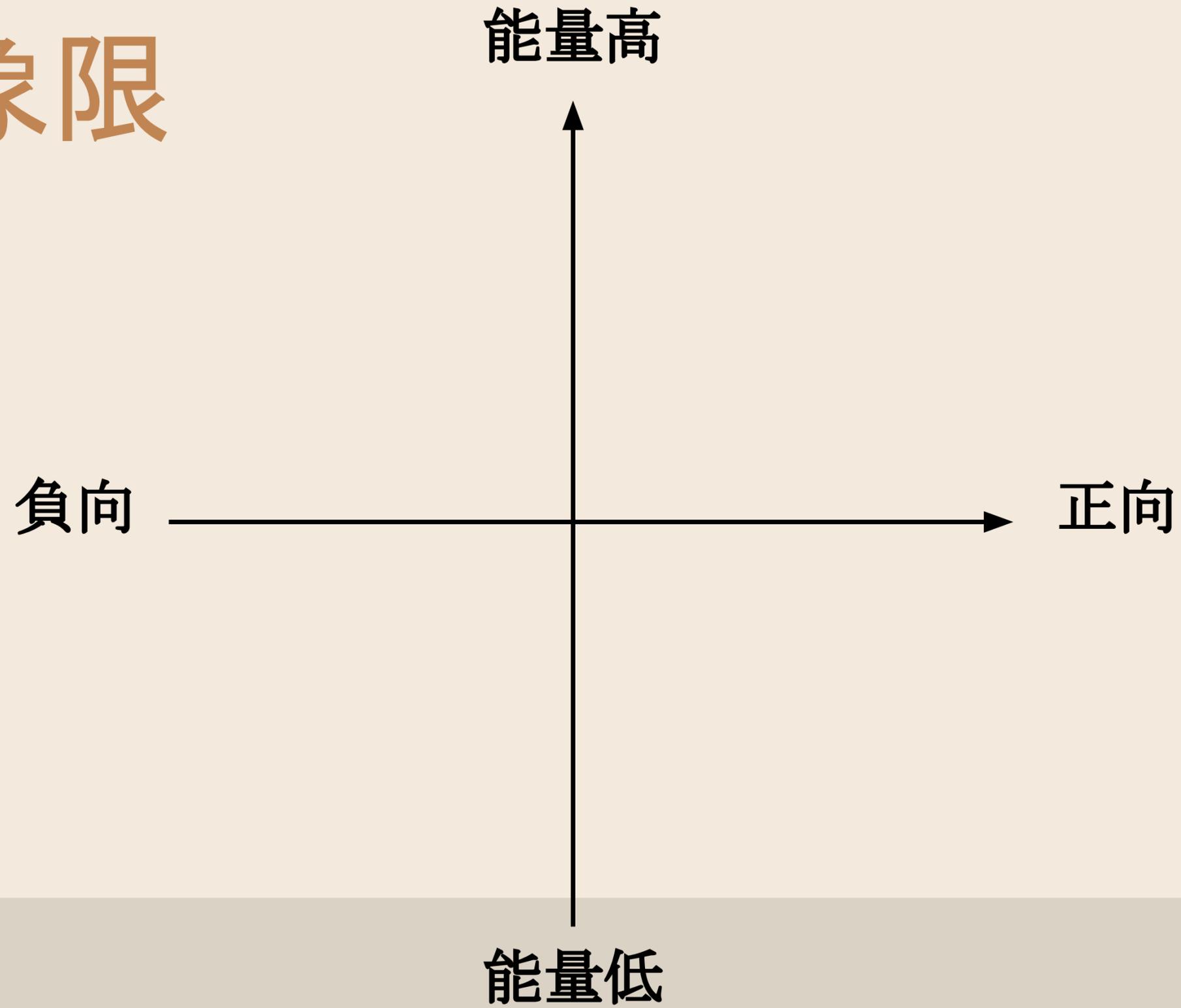




情緒手榴彈

情緒有哪些呢？

情緒四象限



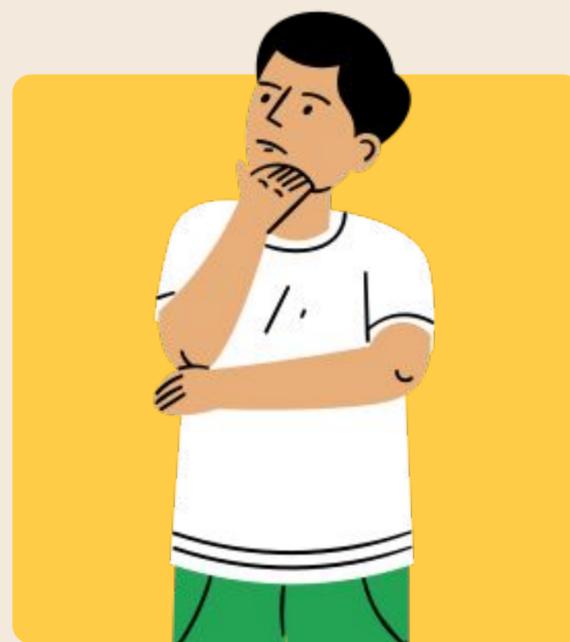
情緒分類大師

歸類到四象限吧





分組想情緒



分享時間

用情緒念出
你們的情緒詞彙







有些象限的情緒似乎很少，很

難被我們察覺，

但並不表示他不存在



剛剛的活動，感覺如何？

是什麼情緒？

有什麼身體表徵？

其他情緒表現的時候？



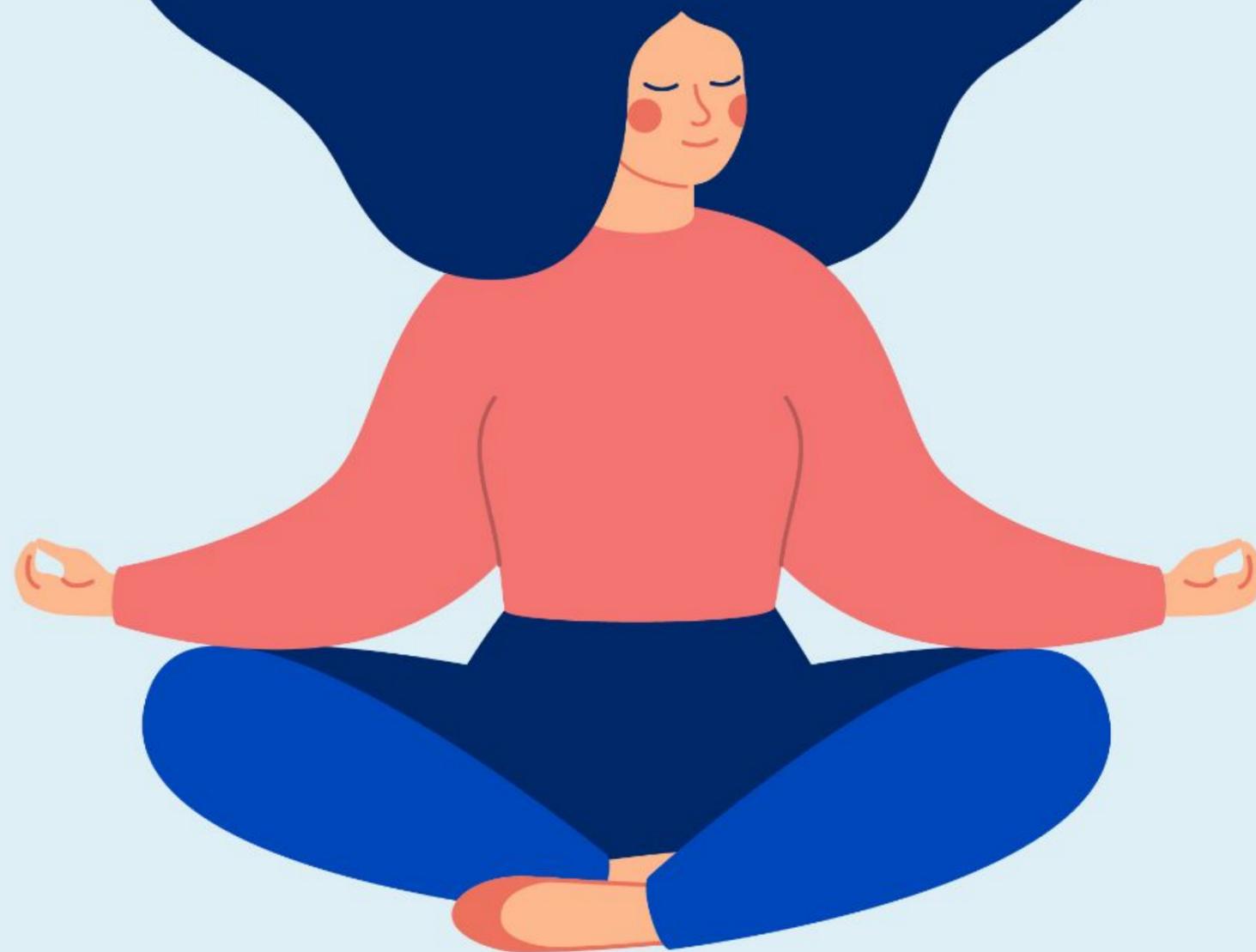


有時身體狀態

比我們更快察覺情緒

為什麼我們要察覺自己的情緒？

人體X光機



能感受到有情緒

能知曉情緒
從何而來

能知曉自己
的情緒為何



標記情緒

讓我們明白自己的狀態

情緒與大腦





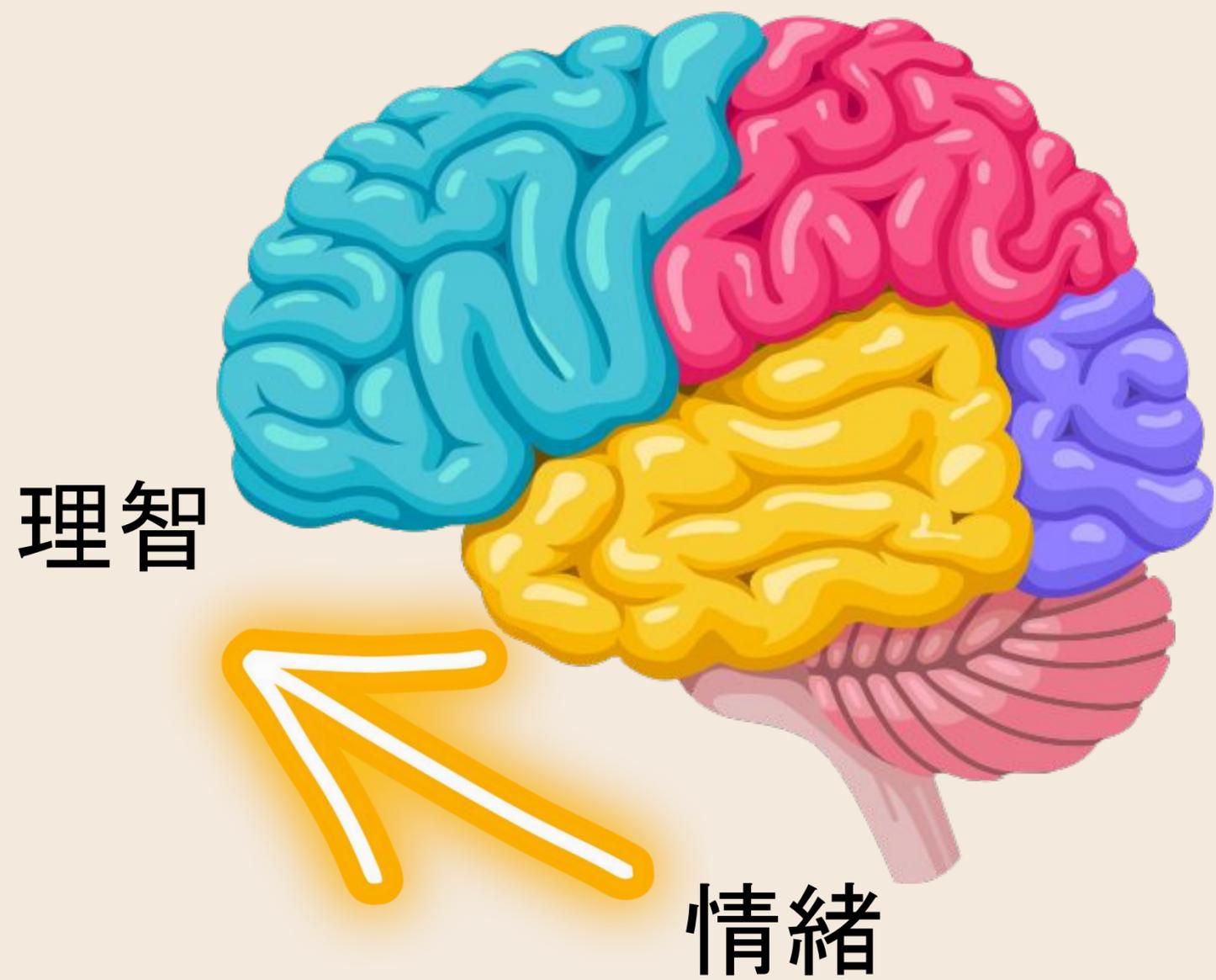
因為故事裡最大的反派角色

因為故事裡最大的反派角色

分享時間

面對相同的情境，
小紅帽和小豬有什麼差異？
導致怎麼樣的結果？





大腦 → 處理
器

為什麼要討論情緒？



情緒可幫助我們專
注、記憶、學習



情緒會影響我們
的決定



情緒會決定我與
他人的關係

為什麼要討論情緒？

- 情緒來臨時不去面對，終究會慢慢侵蝕我們
- 不知如何面對挫折時，也無法繼續前進
- 當你無法正確發現情緒並處理時，大腦就會失能。



能覺察自己情緒的人，
才能避免受到影響

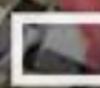
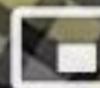
夜市人生

訂閱

害我醒來都找不到妳



26:02 / 41:46



分組討論

一組分析一個角色

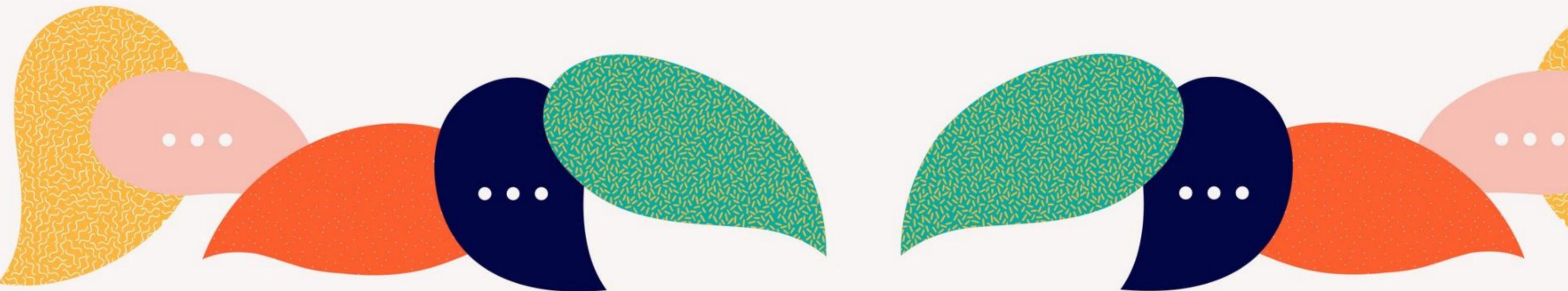


1. 角色最明顯的情緒？

2. 從哪裡看出來是這個情緒？

3. 有比較不明顯、藏較深的情緒？

4. 發生了什麼事，讓他有這些情緒？



表面情緒背後常有更深的情緒

更清楚深層情緒

可以更好的安撫自己

更順利面對問題

