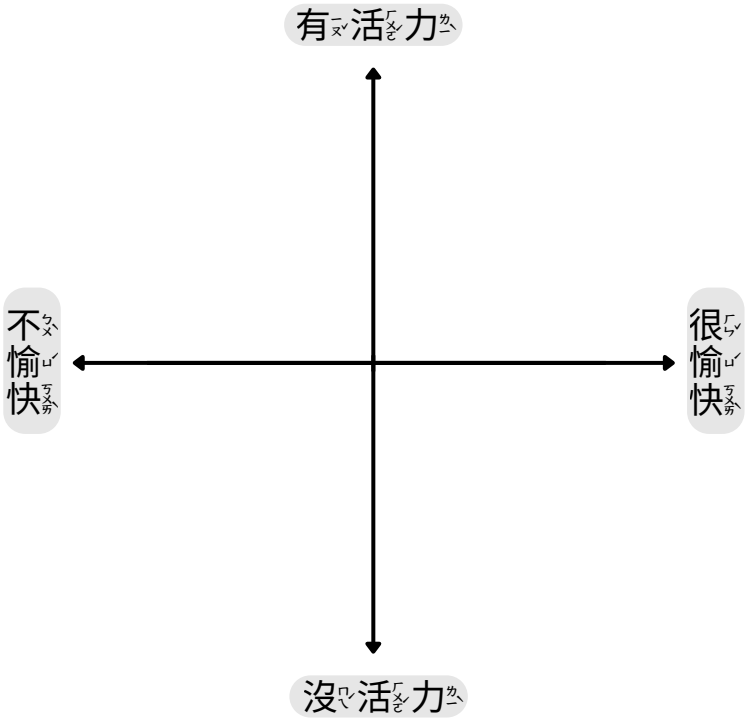
我的情緒狀態

辨識情緒，以更好地了解自己

1 我現在心情如何？

覺察感受，並標出情緒位置



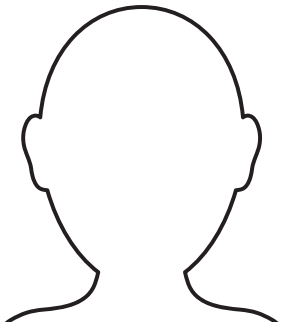
2 身體有什麼感覺？

仔細觀察身體的變化

- ☐ 腦袋空白
- ☐ 呼吸急促
- ☐ 心跳加快
- ☐ 身體僵硬
- ☐ 身體發燙
- ☐ 肚子怪怪
- ☐ 手心冒汗
- ☐ 手腳冰冷
- ☐ 嘴角上揚
- ☐ 想跳舞
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ 頭暈
- ☐ 想吐
- ☐ 流眼淚
- ☐ 很放鬆
- ☐ 臉紅
- ☐ 胸悶
- ☐ 手握拳
- ☐ 牙齒咬緊
- ☐ 腿發軟
- ☐ 沒食慾
- ☐ _____
- ☐ _____

3 我會怎麼形容我現在的感覺？

畫出現在的表情，並說說自己的心情狀態



我覺得…

_____

_____

4 爲什麼有這種感受？ 發生什麼事了？

我的情緒按鈕

認識自己的情緒跟反應

1 什麼事情會讓我生氣？

例如：被誤會、東西被拿走、遊戲輸了、事情不如預期…

2 生氣時，我通常會怎麼表現？

身體	
表情	
行為	

3 怎麼做能讓我覺得好一點？

- ☐ 聽音樂
- ☐ 看著遠方發呆
- ☐ 捏軟軟的玩具
- ☐ 畫畫
- ☐ 做運動
- ☐ 喝水
- ☐ 深呼吸
- ☐ 抱著玩偶
- ☐ 慢慢數到10
- ☐ 睡覺休息
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

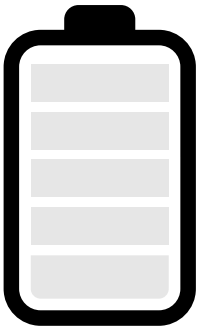
4 我生氣的時候，我希望別人

- ☐ 陪我聊聊天
- ☐ 抱抱我
- ☐ 聽我說話
- ☐ 讓我獨處
- ☐ 和我一起玩
- ☐ 靜靜陪我
- ☐ 跟我一起運動
- ☐ 轉移我注意力
- ☐ 逗我開心
- ☐ 假裝沒發現
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

我的能量充電站

我可以這樣照顧自己的情緒

1 我的電池現在有幾格？



- 活力滿滿，做什麼都開心、很有精神
- 感覺還不錯，可以順利完成想做的事
- 還行，但開始有點累，休息一下會更好
- 好累、心情悶悶的、有一點沒耐性
- 理智線快斷了，什麼都不想做、提不起勁

2 當我需要充電時，這些事會讓我舒服、平靜

- ☐ 看喜歡的繪本
- ☐ 喝杯溫水
- ☐ _____
- ☐ 看風景
- ☐ 跟小動物玩
- ☐ _____
- ☐ 聽首輕快的歌
- ☐ 去散步走走
- ☐ _____
- ☐ 泡澡放鬆
- ☐ 看一部影片
- ☐ _____
- ☐ 伸展身體
- ☐ 找人聊聊天
- ☐ _____

3 如果我自己充不飽電，可以找這些人幫忙

- ☐ 媽媽
- ☐ 爸爸
- ☐ 哥哥
- ☐ 姊姊
- ☐ 爺爺
- ☐ 奶奶
- ☐ 弟弟
- ☐ 妹妹
- ☐ 同學
- ☐ 老師
- ☐ 叔叔
- ☐ 阿姨
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

4 當我電池快見底，我想對自己說

例如：沒關係，你已經做得很棒了！我們本來就都在學習



我的超能力圖鑑

發現自己身上的閃光點

1 做這些事會讓我覺得自己好棒、好有成就感

例如：把字寫整齊、幫助同學、自己唸完一本書…

2 最近讓我感到驕傲的一件小事

例如：今天有勇敢上台說話、把房間收乾淨、不用人叫就自己起床

3 別人會經因爲這些事情稱讚我！

- ☐ 勇敢
- ☐ 負責任
- ☐ 善於表達
- ☐ _____
- ☐ 細心
- ☐ 樂觀
- ☐ 自動自發
- ☐ _____
- ☐ 幽默
- ☐ 有耐心
- ☐ 守信用
- ☐ _____
- ☐ 體貼
- ☐ 熱心
- ☐ 誠實
- ☐ _____
- ☐ 謹慎
- ☐ 有自信
- ☐ 不放棄
- ☐ _____

4 如果要頒給自己一座獎盃，我想頒給自己



_____ 獎

因為我覺得自己

_____

_____

我的維修手冊

遇到難題不慌張，換個方法轉個彎

1 卡住我的「大石頭」是什麼？

例如：積木一直倒掉、題目看不懂、朋友不跟我玩…

今天我 _____

我感覺 _____

2 我有哪些解決方法？

- ☐ 深呼吸，先讓腦袋冷靜一下
- ☐ 換別種做法或工具試試看
- ☐ 把大問題拆成小步驟
- ☐ 先休息 5 分鐘，等等再處理
- ☐ 觀察別人是怎麼做的
- ☐ 跟別人好好說出我的想法
- ☐ 改做別的，下次再挑戰
- ☐ _____

3 試試看之後，結果怎麼樣？

4 這次面對卡關，我覺得自己很棒的地方是

- ☐ 沒有馬上放棄
- ☐ 有試著嘗試其他方法
- ☐ 勇敢找人幫忙
- ☐ _____

5 我想對自己說

_____

小計畫大挑戰

一步一步完成目標吧

1 我想完成的「大挑戰」是什麼

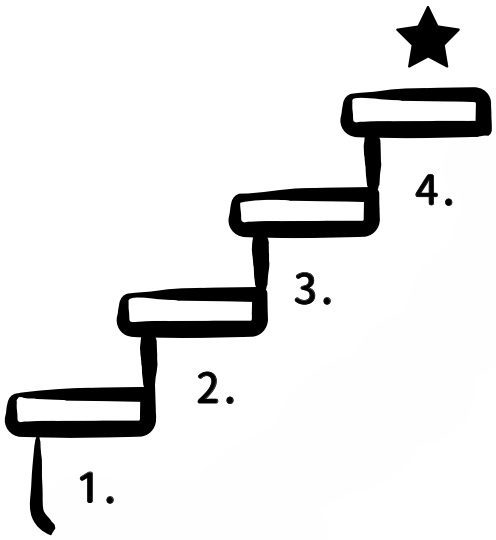
例如：自己獨立收書包、學會綁鞋帶、自己畫出一本漫畫書

我想要 _____

我想做到，是因為 _____

如果做到，我會覺得 _____

2 把目標拆成幾個小步驟吧



3 嘗試時，可能遇到什麼問題？我該怎麼做？

- ☐ 過陣子就忘記了，我要告訴自己 _____
- ☐ 覺得好累想賴皮，我要提醒自己 _____
- ☐ 覺得太難想放棄，我要鼓勵自己 _____
- ☐ 覺得 _____，我要 _____

4 完成的時候，我打算這樣獎勵自己！