

主題
說明

南投縣立北山國中一一三學年度家庭教育：情緒調色盤班級輔導（九年級）



說明

輔導老師進行九年級「情緒調色盤」班級輔導。



主題
說明

南投縣立北山國中一一三學年度家庭教育：情緒調色盤班級輔導（九年級）



說明

學生認真的聆聽並書寫學習單。



主題說明

南投縣立北山國中一一三學年度家庭教育：情緒調色盤班級輔導（九年級）



說明

學生用心書寫「情緒調色盤」班級輔導學習單。

北山國中 113 學年度第 1 學期
「情緒調色盤」輔導學習單

編號: 901 姓名: 李維剛

六種基本情緒: 1. 快樂 2. 驚訝 3. 恐懼
4. 厭惡 5. 憤怒 6. 悲傷

五種舒緩情緒的方法:

- 適度放空
- 自我激勵
- 找人聊聊心事
- 情緒轉
- 尋求專業協助

情緒 1【快樂】 	情緒 2【驚訝】 	情緒 3【恐懼】
情緒 4【厭惡】 	情緒 5【憤怒】 	情緒 6【悲傷】

北山國中 113 學年度第 1 學期
「情緒調色盤」輔導學習單

編號: 901 姓名: 廖功修

六種基本情緒: 1. 快樂 2. 驚訝 3. 恐懼
4. 厭惡 5. 憤怒 6. 悲傷

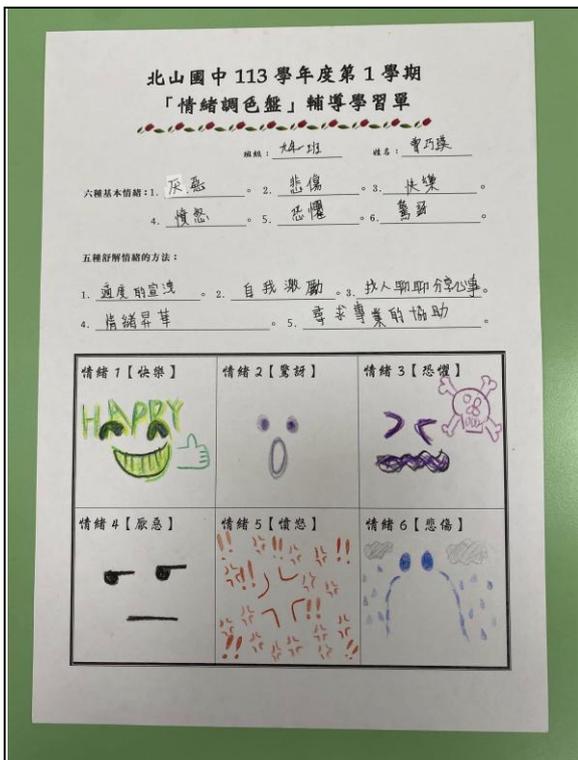
五種舒緩情緒的方法:

- 適度放空
- 自我激勵
- 找人聊聊心事
- 情緒轉
- 尋求專業協助

情緒 1【快樂】 	情緒 2【驚訝】 	情緒 3【恐懼】
情緒 4【厭惡】 	情緒 5【憤怒】 	情緒 6【悲傷】

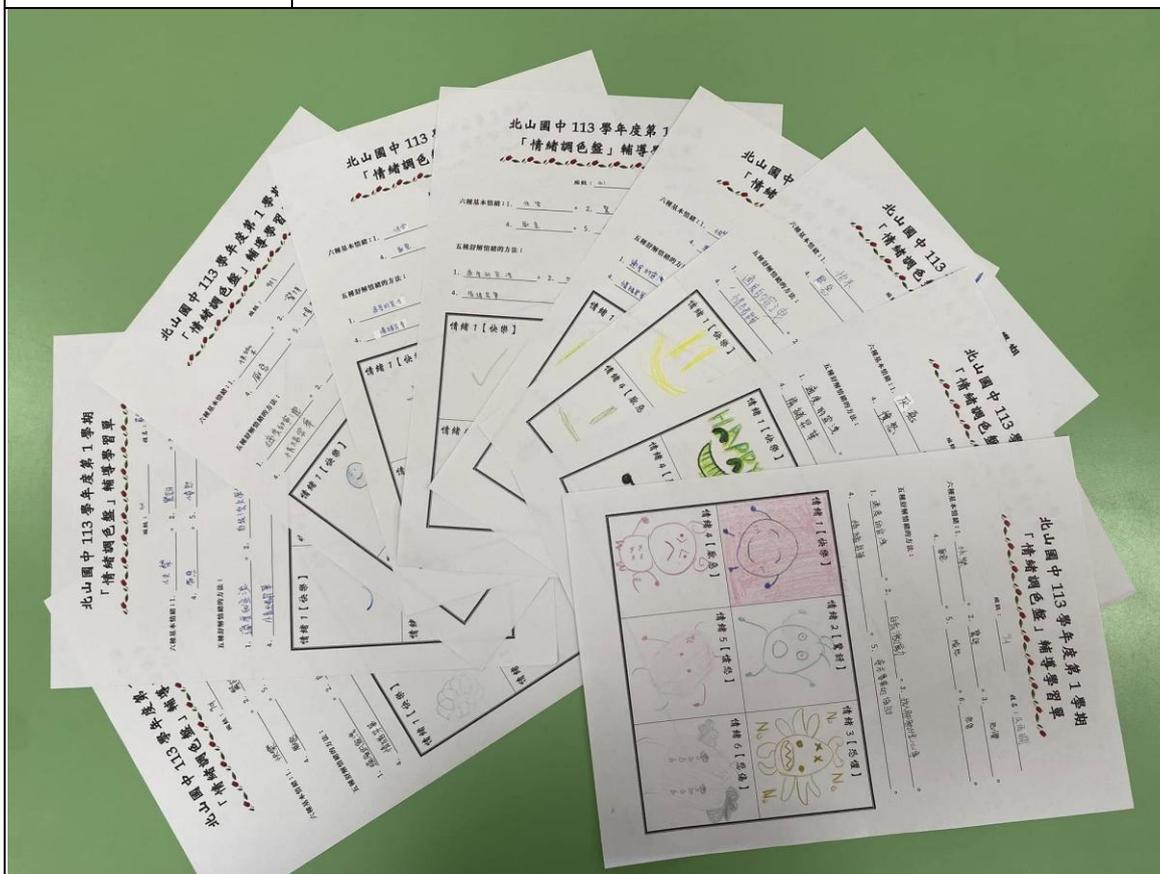
主題說明

南投縣立北山國中一一三學年度家庭教育：情緒調色盤班級輔導（九年級）



說明

學生用心書寫「情緒調色盤」班級輔導學習單。



主題
說明

南投縣立北山國中一一三學年度家庭教育：情緒調色盤班級輔導（八年級）



說明

輔導老師進行八年級「情緒調色盤」班級輔導。



主題
說明

南投縣立北山國中一一三學年度家庭教育：情緒調色盤班級輔導（八年級）



說明

學生認真的聆聽並書寫學習單。



主題
說明

南投縣立北山國中一一三學年度家庭教育：情緒調色盤班級輔導（八年級）



說明

學生用心書寫「情緒調色盤」班級輔導學習單。

北山國中 113 學年度第二學期
「情緒調色盤」輔導學習單

班級：801 姓名：徐世林

一、六種基本情緒：1. 憤怒 2. 驚訝 3. 恐懼
4. 悲傷 5. 厭惡 6. 快樂

二、五種舒解情緒的方法：
1. 適度的渲洩 2. 自我激勵 3. 找人聊聊心事
4. 情緒昇華 5. 尋求專業協助

三、我的情緒調色盤：

情緒 1【快樂】 	情緒 2【驚訝】 	情緒 3【恐懼】
情緒 4【厭惡】 	情緒 5【憤怒】 	情緒 6【悲傷】

北山國中 113 學年度第二學期
「情緒調色盤」輔導學習單

班級：801 姓名：曾國

一、六種基本情緒：1. 驚訝 2. 厭惡 3. 憤怒
4. 悲傷 5. 快樂 6. 恐懼

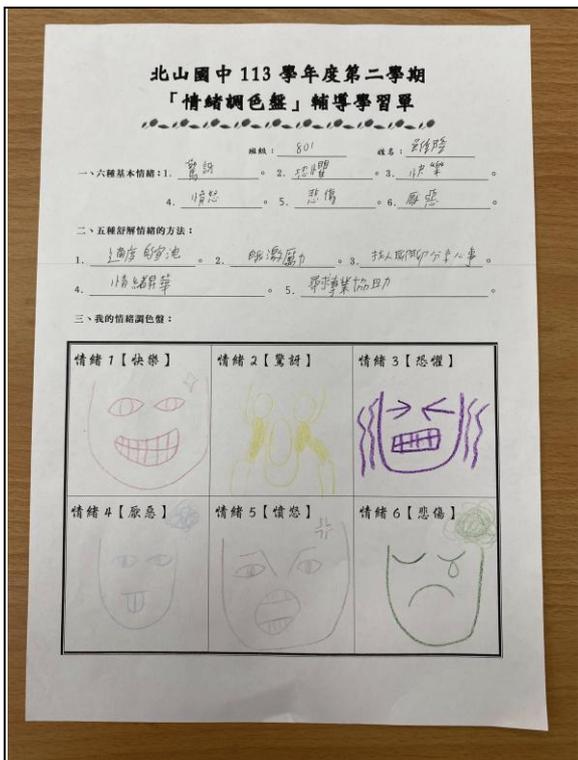
二、五種舒解情緒的方法：
1. 適度的渲洩 2. 自我激勵 3. 找人聊聊心事
4. 情緒昇華 5. 尋求專業協助

三、我的情緒調色盤：

情緒 1【快樂】 	情緒 2【驚訝】 	情緒 3【恐懼】
情緒 4【厭惡】 	情緒 5【憤怒】 	情緒 6【悲傷】

主題
說明

南投縣立北山國中一一三學年度家庭教育：情緒調色盤班級輔導（八年級）



說明

學生用心書寫「情緒調色盤」班級輔導學習單。

