

EQ 高手

※每個人都有自己的情緒，當你感到歡樂、高興時，你會有怎樣的反應？
試著把你的感覺及反應寫出來。

我的心情表：

當我歡樂高興的時候，我會笑笑的表現出來，我也會感覺到很滿足，我的心情也會從開心轉成幸福，所以我開心時臉上都是笑笑的樣子！



Happy

※每個人都有自己的情緒，當你感到生氣、悲傷時，你會有怎樣的反應？
試著把你的感覺及反應寫出來。

我的心情表：

當我生氣悲傷的時候，我會進去房間把門鎖上，然後自己在裡面大哭一場，如果我很生氣，我就不會跟任何人說話，我也會我生氣的人，等我氣消了，我不會理他。




Sad

瑞萱

EQ 高手


※每個人都有自己的情緒，當你感到歡樂、高興時，你會有怎樣的反應？
試著把你的感覺及反應寫出來。

當我高興時，我會去跟同學聊天，我開心時，我都會去跟朋友一起去玩遊戲，我歡笑時，我都會跟朋友一起去跑步，這些就是我的反應。



※每個人都有自己的情緒，當你感到生氣、悲傷時，你會有怎樣的反應？
試著把你的感覺及反應寫出來。

當我生氣時，我會自己一個人去跑步，跑步不但對身體很好，也可以讓我舒解情緒，當我悲傷時，我會自己一個人去看書，因為書的內容我不會難過，這些就是我的生氣和悲傷時的反應。

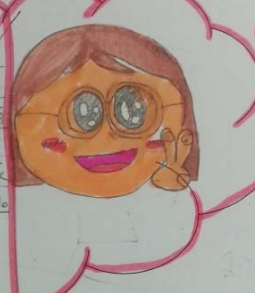


紘宇

EQ 高手


※每個人都有自己的情緒，當你感到歡樂、高興時，你會有怎樣的反應？
試著把你的感覺及反應寫出來。

當我歡樂高興時，我會很快樂，想快樂點，或想快樂的感覺，我會想跳起來或大聲的歡呼，想說真暢快，好想永遠的停留在那一刻。



※每個人都有自己的情緒，當你感到生氣、悲傷時，你會有怎樣的反應？
試著把你的感覺及反應寫出來。

在我生氣、悲傷時，我會感到不爽，想把自己關在房間裡，把冷氣開一下，我再生氣或悲傷時再出來，這時會想抓狂，想發自己的怒氣。




蕙萱

EQ 高手


※每個人都有自己的情緒，當你感到歡樂、高興時，你會有怎樣的反應？
試著把你的感覺及反應寫出來。

當我感到快樂高興時，我會開心的大笑，有時會手舞足蹈；有時會比個手勢，這些都是我快樂、開心高興時會做的舉動。我的感覺就像找到寶一樣開心。



※每個人都有自己的情緒，當你感到生氣、悲傷時，你會有怎樣的反應？
試著把你的感覺及反應寫出來。

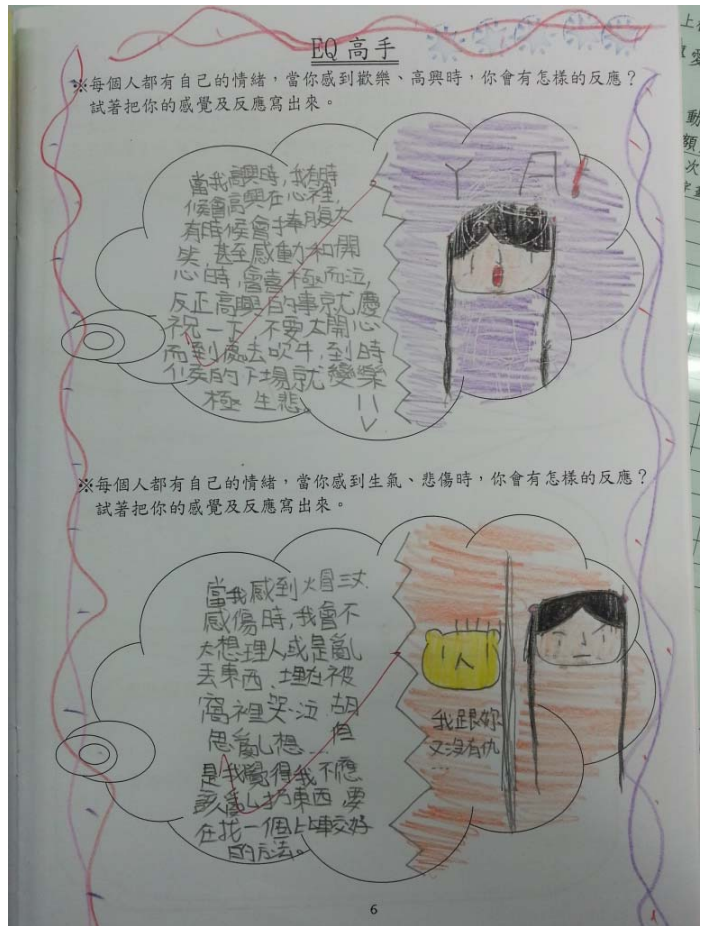
當我生氣悲傷時，我會躲在一個房間裡大叫；有時會不理任何人；有時我會打枕頭，把氣出在枕頭上，雖然很生氣，但是不可以把氣出在別人身上。生氣的感覺就像熱水滾了一樣，很不高興。



宥萱



宜暄



翎筠



侑霖