











正面情緒知多少

姓名：_____

班別：_____ (____)

你有否經歷以下情緒？請根據你的回憶，簡單寫出你的經驗。若有些情緒並未有個人經歷，可以待將來再填寫。

正面情緒	甚麼人物、事情或以往經驗，會讓我感到這些正面情緒？
喜悅 	
感恩 	
平靜 	
感興趣 	
希望 	
自豪 	
充滿娛樂的 	
受啟發的 	
敬畏 	
愛與被愛 	

總結：

正面情緒不只有開心、興奮等，亦包含感到平靜、感恩、感覺到被關愛和關愛別人的能力、當做到某些困難的事情時會為自己感到自豪、對某些有趣的事情會覺得「得意」等等。

希望同學可以感受生命中不同的正面情緒，並在有需要的時候，透過以上的紀錄，回想起這些正面情緒或製造新的正面情緒的經驗，從而有一個有意義的學年。

