



情緒日記

姓名: _____

班別: _____

情緒區域

傷心, 身體不適, 疲倦,
動作緩慢(需要策略)



藍區

開心, 冷靜, 感覺良好,
專注, 準備學習



綠區

黃區



沮喪, 困擾, 擔心, 起伏
過度興奮(需要策略)

紅區



生氣, 整蠱他人, 打人
叫喊, 失控(需要策略)

*在學校，情緒維持在綠色區域可以幫助我們學習。

日期: _____

我今天的情緒:



情緒溫度計

處理方法: _____

日期: _____

我今天的情緒:

5



4



3



2



1



情緒溫度計

處理方法: _____

日期: _____

我今天的情緒:



情緒溫度計

處理方法: _____

日期: _____

我今天的情緒:

5



4



3



2



1



情緒溫度計

處理方法: _____

日期: _____

我今天的情緒:



情緒溫度計

處理方法: _____

情緒冷靜方法

1分鐘冷靜的情緒教育卡

當我生氣時，我可以...

深呼吸並吐氣



當我生氣時，我可以...

數到20

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5



當我生氣時，我可以...

喝水(冰、溫)



當我生氣時，我可以...

去運動、伸展操



當我生氣時，我可以...

找一個大人幫忙



當我生氣時，我可以...

去拿笑笑符咒



當我生氣時，我可以...

去唱歌、聽歌



當我生氣時，我可以...

去寫字，畫畫



當我生氣時，我可以...

找療癒小物



當我生氣時，我可以...

走開或去走路



當我生氣時，我可以...

撕紙、揉紙團



當我生氣時，我可以...

做自己快樂的事



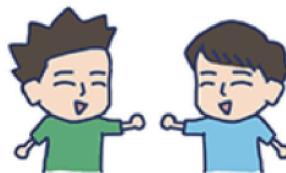
當我生氣時，我可以...

去吃東西



當我生氣時，我可以...

去找朋友



當我生氣時，我可以...

去找喜歡的玩具

