

社会情绪道馆大挑战

亲爱的训练家们，欢迎来到“社会情绪”道馆，我是这里的馆主乐乐。想突破关卡拿到情绪徽章吗？那你得先通过我所设置的各种有关“了解自身情绪”的挑战。挑战过程中情绪怪兽会来防御我的道馆，你必须仔细思考、觉察，并倾听自我内心及身体的声音，才有机会收服它们。若你准备好了，就按下“START”键，让我们开始吧！

第1关 陌生怪兽来袭——从情境中发现情绪

各种情绪怪兽正到处躁动，从四面八方朝你逼近，唯有将它们抓起来并放回原先的日常生活情境中，它们才能逐渐平静。请你想想看，在以下各个情境中，你可能会产生哪些情绪呢？

小提示：想到的情绪可以不止一个。若你不知道可以填入哪些情绪的词，不妨上网搜寻看看，会有许多新发现喔！

生活情境	情绪
ex：在某项活动中，你是最后一位被选中的人。	ex：失落的、伤心的、挫折的
1.你将某一件事做得很好，正上台接受颁奖。	
2.你被要求在大家面前表演。	
3.你的朋友弄坏了你最心爱的东西。	
4.你受邀去参加一场盛大的生日派对。	

5.你成功解出一个很难的数学题。	
6.你得知因为天气不佳的关系，班级旅游被取消了。	
7.你收到了一个包装精美的礼物，但打开后发现里面是空的。	
8.你看着窗外的风景，凉爽的微风吹拂在脸上。	

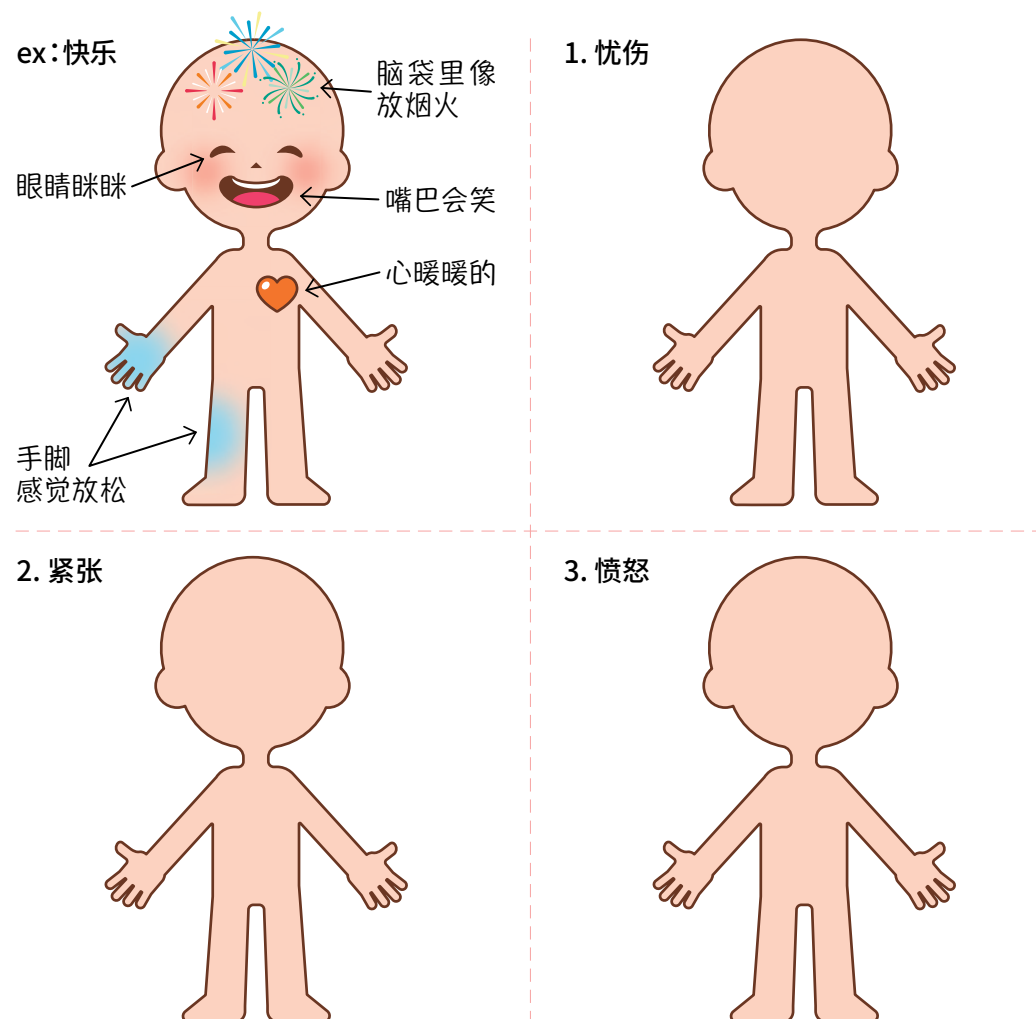
哇你真厉害！成功抓住了许多情绪怪兽。但跟你说个小秘密，这些情绪怪兽在这些情境中并非不好的存在，它们反而能帮助你体察自己对一件事有什么感受，进而更认识自己。唯有我们先了解自身的感受，接纳这些情绪怪兽，才能做出更好的应对行为喔！



第2关 情绪雷达发威——从身体反应了解情绪

被抓住的情绪怪兽，身体不同的部位开始一闪一闪发出不同的光！怪兽们的举动似乎是想提醒你一些事，让我们跟着怪兽们的行为，想一想，当你正处在以下情绪时，身体可能会有哪些反应呢？

小提示：身体反应可以是表情、温度、心跳、痛觉等各种感官表现。你可以使用彩色笔，在身体各部位涂上不同颜色，来表达你的感受或反应，当然也可以用文字在旁辅助说明喔！



好极了！你发现情绪怪兽们要跟你说的事情了。有时候身体会比你更早知道此刻的情绪，且为了避免不舒服，还会向你发出“STOP”讯号。此时你应该要有意识的寻求缓解方式，帮助自己度过情绪风暴。举例来说，从手心冒汗、口干舌燥，我们发现自己正处在紧张中，为了不让自己紧张到不舒服，你可以闭上眼睛、放松肌肉，在心里多次默念“我可以的！”来缓和紧张感喔！

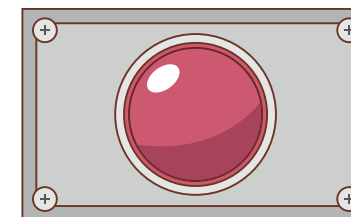
第3关 掌握情绪按钮——用方法缓和情绪

好不容易稍微平静些的情绪怪物们，突然之间又全都蹦蹦跳跳了起来！不仅搞乱道馆环境，也让你心里乱糟糟的，脑袋里轰轰的响。这时，墙壁弹出了一颗“情绪按钮”，但需要完成特定指令才能使用，快让我们一起试试看吧！

+ 情绪按钮使用指南 +

当你觉得情绪不舒服，或感到很有压力时，可以这么做：

1. 告诉自己**停下来**
2. 告诉自己**保持冷静**
3. **慢慢呼吸**，先用鼻子缓慢吸气5秒，然后慢慢吐气5秒，再重复一次动作。
4. **赞美自己做得很好。**



你成功让自己的心情恢复平稳之后，按下按钮。此时空气中浮现了新的指令：“想一口气收服剩下的情绪怪兽吗？请先升级情绪管理技能！”你赶紧拿出背包里的技能表，把面对负面情绪时，能帮助自己的方法通通列上！

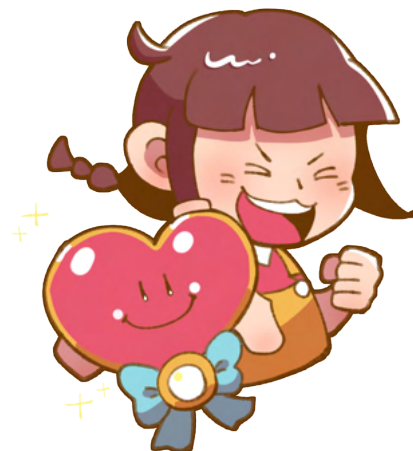
我的情绪管理技能（平静小卡）

当我觉得情绪不舒服时，我知道可以用以下方法恢复平静：

（例）看看我最喜欢的偶像团体的热门MV

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

随着经验值的上升，你的情绪管理技能也升到满级了！你现在知道如何识别每个情绪怪兽，并针对它们的情绪问题使用合适的管理技能，把它们全都收服了。这优秀的表现，令馆主乐乐对你刮目相看，也让你成功取得“情绪徽章”。但挑战社会情绪的旅程还没结束，不过往后的关卡挑战，相信对此刻的你来说绝对没问题。



主题探究任务1

社会情绪道馆大挑战 参考解答

第1关：陌生怪兽来袭——从情境中发现情绪（答案不拘，仅供参考）

生活情境	情绪
1.你将某一件事做得很好，正上台接受颁奖。	开心的、自豪的、骄傲的
2.你被要求在大家面前表演。	紧张的、无奈的、害怕的
3.你的朋友弄坏了你最心爱的东西。	生气的、讨厌的、难过的
4.你受邀去参加一场盛大的生日派对。	紧张的、兴奋的、好奇的
5.你成功解出一个很难的数学题。	开心的、自信的、得意的
6.你得知因为天气不佳的关系，班级旅游被取消了。	遗憾的、失落的、委屈的
7.你收到了一个包装精美的礼物，但打开后发现里面是空的。	惊讶的、失望的、彷徨的
8.你看着窗外的风景，凉爽的微风吹拂在脸上。	轻松的、平静的、舒服的

第3关：掌握情绪按钮——用方法缓和情绪（答案不拘，仅供参考）

我的情绪管理技能（平静小卡）

当我觉得情绪不舒服时，我知道可以用以下方法恢复平静：

（例）看看我最喜欢的偶像团体的热门

1. 看一本我有兴趣的书
2. 听我喜欢的流行歌曲
3. 看着窗外放空一下
4. 和朋友打一场羽球比赛
5. 找猫猫玩耍