情緒調理鍋

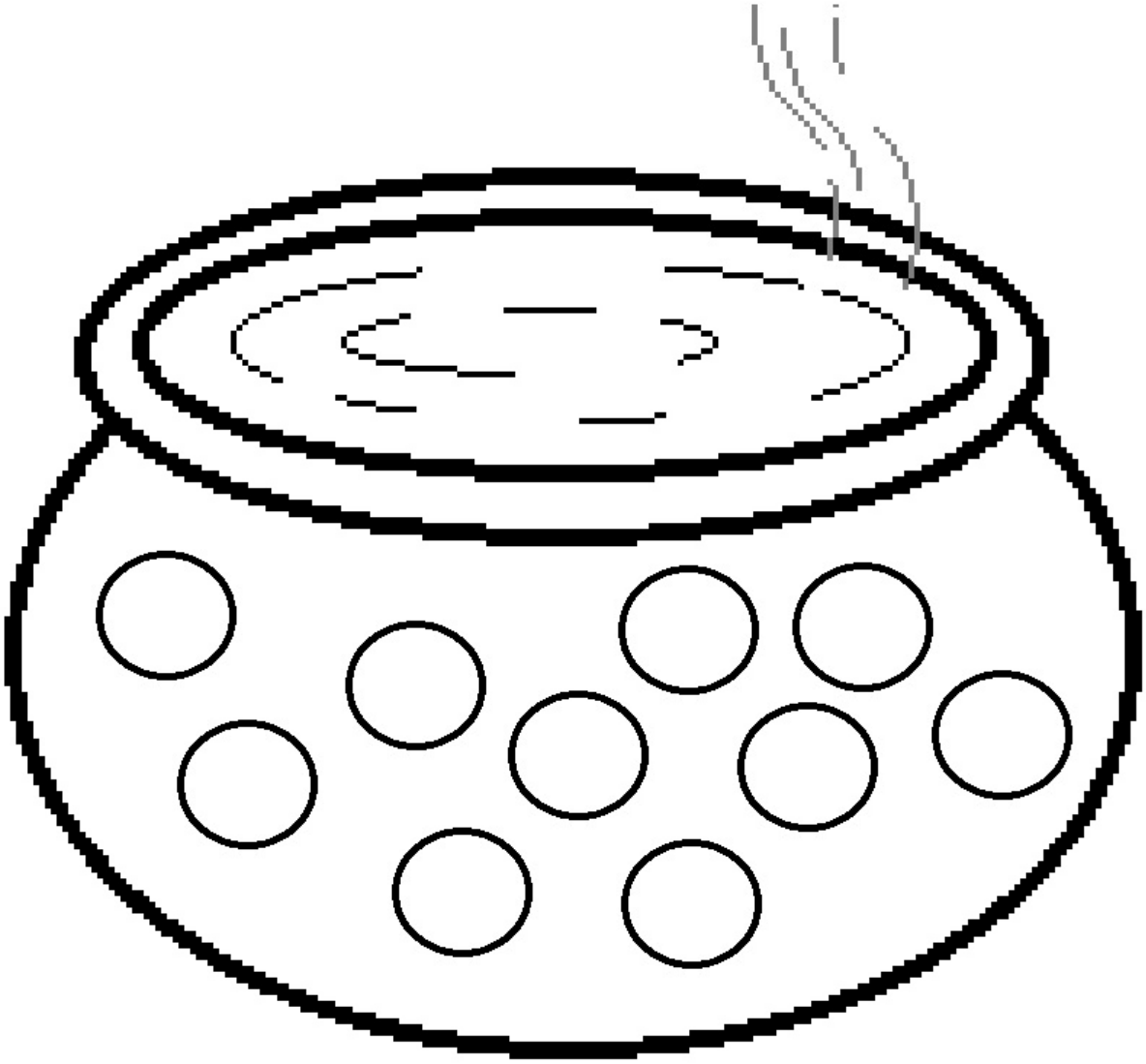
料理人：　　日期：　　年　　月　　日

⊙事件描述：_____

_____

⊙我現在的心情是：_____（例如開心/得意/自信/害怕/難過/生氣/緊張/… ）

⊙我為自己的心情打分數：_____ 分（鍋中的丸子越多粒塗上顏色，代表情緒強度表現越高。）



⊙當我（　　）時，我通常會（　　），現在我的心情就是（　　），所以，我想要（　　）。

⊙如果我（　　），我的心情就可能會（　　）。

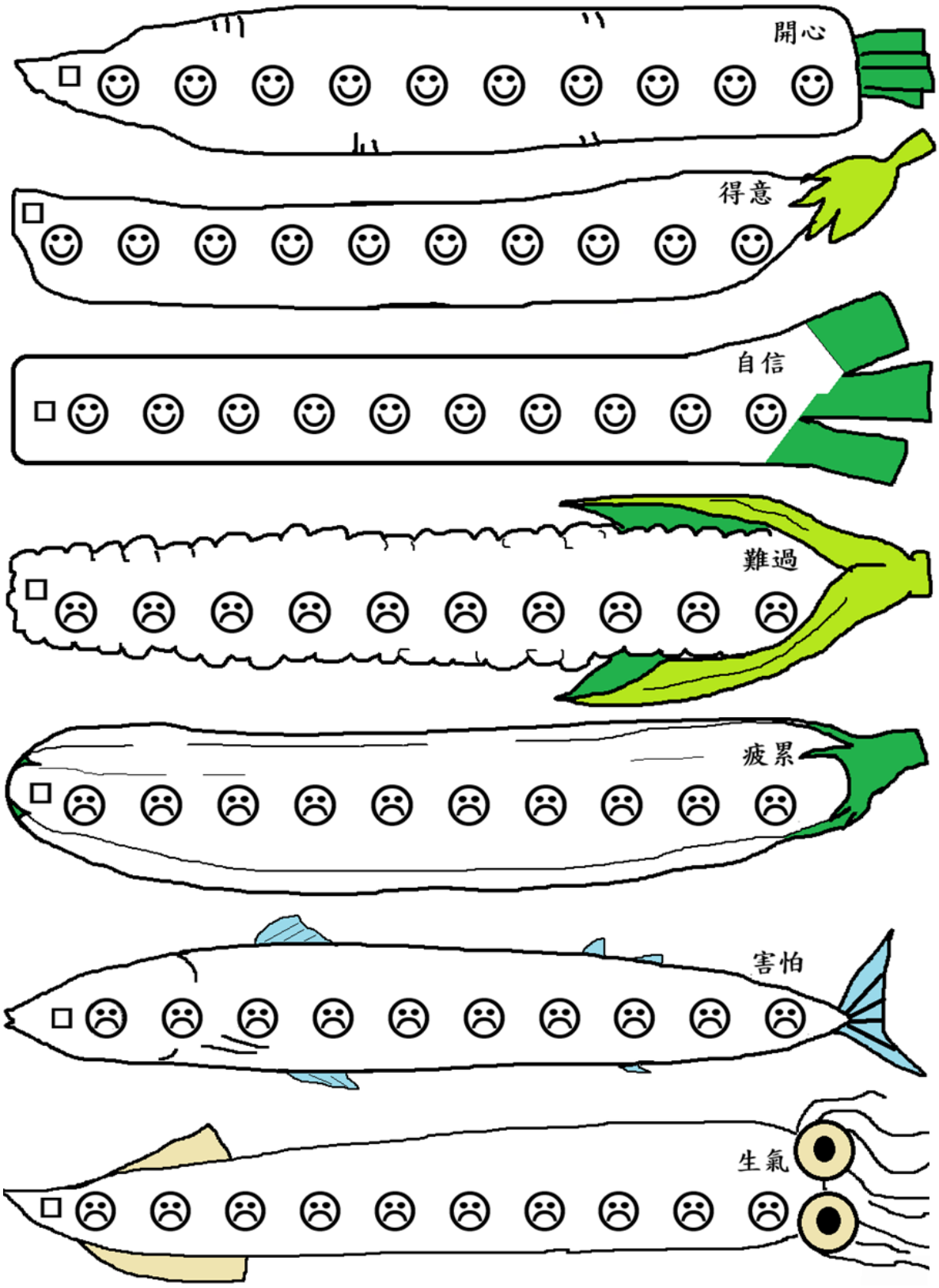
⊙我希望可以（　　）。

情緒計分尺

計分人：　　日期：　　年　　月　　日

⊙事件描述：

⊙我現在的心情（為自己的心情打分數，從左往右畫笑臉，越往右靠，情緒強度表現越高。）



情緒計分尺

計分人：　　日期：　　年　　月　　日

⊙事件描述：

⊙我現在的心情（為自己的心情打分數，從左往右畫笑臉，越往右靠，情緒強度表現越高。）

□	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺ 開心
□	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺ 得意
□	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺ 自信
□	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹ 難過
□	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹ 疲累
□	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹ 害怕
□	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹ 生氣