

# 苗栗縣瑞湖國小心理健康活動

## 認識自己 - 情緒面面觀

1. 情緒賓果
2. 喜歡自己
3. 情緒大富翁



# 活動一：情緒大風吹

- 相見歡：介紹自己
- 情緒大風吹：

大家一起唱「當我們同在一起」，邊唱歌，邊進行傳球。老師背對著大家吹哨子，球停在誰那兒，那個人就要說一個和情緒有關的形容詞，如生氣、害怕……等等。



# 百變的情緒

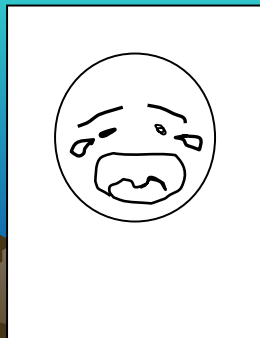
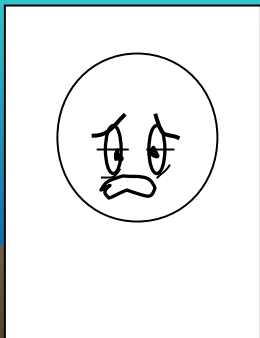
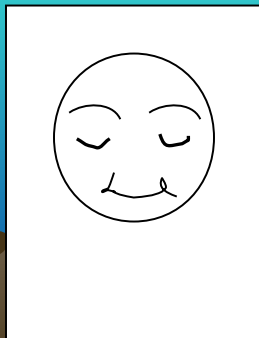
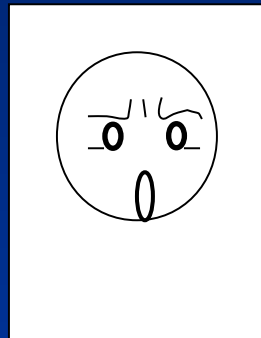
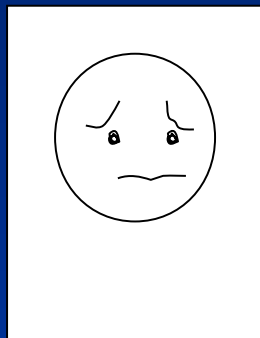
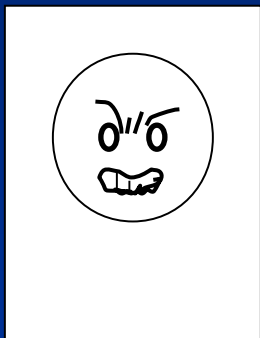
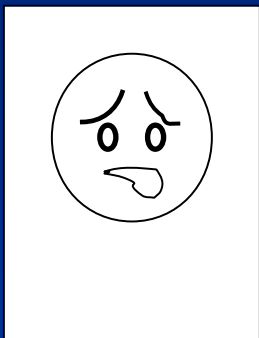
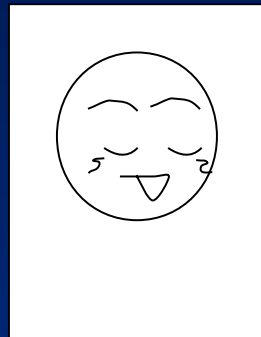
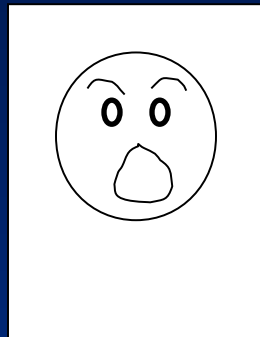
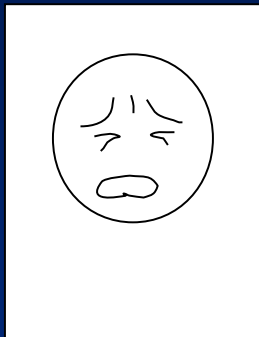
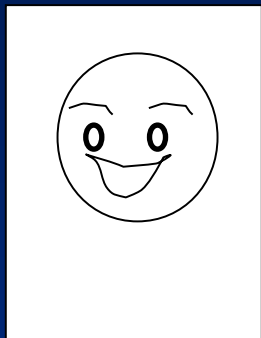
快樂、悲傷、得意、生氣、害怕、失望  
、滿足、緊張、羨慕、感動、無聊、害羞  
... ..

我最常出現的情緒是？

我最喜歡和不喜歡的情緒是？



# 情緒臉譜——猜——猜



# 認識我們的情緒

- 1 . 有沒有莫名其妙被罵，很生氣的經驗？
- 2 . 有沒有因做錯事被父母、老師、甚至朋友罵的經驗？
- 3 . 要怎樣面對這些不好的情緒呢？



# 情緒賓果

共同討論出 9 種情緒，作為統一的賓果選項。

將 9 種情緒隨意填在方格中，請學生選一種情緒發言，分享經驗，最先連成 2 條線，並大喊「bingo！」為優勝者。



# 大象

大象

大象 大象  
你的鼻子怎麼那麼長  
媽媽說鼻子長才是漂亮

大象 大象  
你的鼻子怎麼那麼長？  
媽媽說鼻子長才是漂亮

大象 大象  
你喜歡爸爸或媽媽  
我好像比較喜歡我的媽媽

大象 大象  
你喜歡爸爸或媽媽  
我好像比較喜歡我的媽媽



## 問題討論

- 這隻大象的煩惱是什麼？
- 告訴這隻大象怎麼去解決？
- 你有沒有煩惱？
- 你煩惱時和平常的表現有什麼不一樣？
- 你是如何解決的？





# 老師說故事 - 小罐頭

小罐頭

- 小菜頭是一個菜心罐頭，他不喜歡自己。他想：「如果我能當牛肉罐頭或是鮪魚罐頭多好。不然，當個玉米罐頭也不錯！」他甚至悲哀的想：「是不是送子鳥阿姨把我送錯家了！」直到有一天，學校來了一個小客人強強，從此改變了他的命運。



# 問題討論

小罐頭是什麼罐頭？他想變成哪些罐頭？  
為什麼小罐頭想變成這些罐頭？  
為什麼其他的罐頭不會想變成菜心罐頭？  
如果你是小罐頭，你希望自己是什麼罐頭？  
你喜歡自己嗎？為什麼？  
請說出其他人的優點。

