

情緒識別卡

快樂組	1.愉快	2.高興	3.快樂	4.驚喜	5.痛快	6.狂喜
舒服組	1.放鬆	2.舒服	3.感動	4.得意	5.平靜	6.幸福
難過組	1.失望	2.疲憊	3.委屈	4.難過	5.孤單	6.悲傷
害怕組	1.不安	2.緊張	3.擔心	4.害怕	5.驚慌	6.恐懼
生氣組	1.煩悶	2.挫折	3.嫉妒	4.生氣	5.憤怒	6.抓狂
其他組	1.無聊	2.尷尬	3.驚訝	4.討厭	5.愧疚	6.震驚
其他 2	1.滿足	2.充實	3.感激	4.期待	5.自豪	6.安心
其他 3	1.矛盾	2.羨慕	3.後悔	4.空虛	5.丟臉	6.沮喪
其他 4	1.懷疑	2.絕望	3.無奈	4.解脫	5.自得	6.其樂

性格特質卡

勇敢 VS. 畏縮	誠懇 VS. 狡猾	活潑 VS. 文靜
果決 VS. 猶豫	獨立 VS. 依賴	慷慨 VS. 小氣
慈悲 VS. 冷酷	自制 VS. 任性	勤奮 VS. 懶散
謹慎 VS. 草率	自信 VS. 自卑	溫和 VS. 暴躁
謙虛 VS. 驕傲	不拘小節 VS. 吹毛求疵	
創意十足 VS. 墨守成規	專注 VS. 浮躁	
熱情 VS. 冷漠	害羞 VS. 大方	保守 VS. 前衛
輕浮 VS. 穩重	嚴厲 VS. 寬容	剛強 VS. 軟弱
愚蠢 VS. 聰慧	持之以恆 VS. 半途而廢	

人物行動卡

前進	1.挑戰	2.省思	3.洞察	4.求助	5.面對	6.征服
休止	1.無怨	2.隨緣	3.等待	4.放空	5.休息	6.妥協
後退	1.抱怨	2.哭泣	3.宣洩	4.逃避	5.放棄	6.攻擊

我的觀點卡

1. 我認為，因為……	2. 我預測，因為……
3. 我喜歡，因為……	4. 我期待，因為……
5. 我推斷，因為……	6. 我同意，因為……
7. 我質疑，因為……	
8. 我不同意，因為……	
9. 我的結論是，因為……	

六星寫作

1. 標題 / 重點	2. 事實 / 現象	3. 文學 / 想像	4. 動作 / 表情	5. 對話 / 獨白	6. 情緒 / 想法
------------	------------	------------	------------	------------	------------

