

## 我的觀點卡

正向、欣賞	推論、客觀	評論
我同意...因為...	我覺得...因為...	我不同意..因為...
我喜歡...因為...	我認為...因為...	我質疑...因為...
我欣賞...因為...	我理解...因為...	我想問...因為...
我肯定支持...因為...	我推斷...因為...	
我佩服...因為...	我預測...因為...	
我相信...因為...	我建議...因為...	
我期待...因為...	我的結論是..因為...	

### 人物行動卡

### 六星級寫作卡

前進	休止	後退	標題(主題、重點)
挑戰	無怨	抱怨	事實(現象) ★★
省思	隨緣	哭泣	想像(文學、修辭) ★
洞察	等待	宣洩	感受(情緒、想法、評論) ★
求助	放空	逃避	動作、表情 ★
面對	休息	放棄	對話獨白(他人/自我--性格) ★
征服	妥協	攻擊	

### 情緒 性格 列表

	情緒	性格
<b>正向</b>	開心、期待、滿足、充實、感激、解脫、貼心、驚喜、痛快、放鬆、舒服、安心、幸福、希望、悠哉、怡然自得	專注、勤勞、自信、體貼、慈悲、堅持、率真、熱情、冷靜、謀略、謹慎、耐心、勇敢、獨立、冒險、省思、洞察、信任、伶俐、自律、剛強、友善、穩重、主見、主動、禮貌、耐心、不疾不徐、寬宏大量、有為有守、溫文儒雅
<b>負向</b>	生氣、難過、害怕、後悔、失望、內疚、惱怒、挫折、緊張、空虛、丟臉、沮喪、委屈、孤單、矛盾、焦慮、疲憊、無奈、懷疑、生悶氣、羨慕、無力、慌亂、沾沾自喜	懶散、畏縮、固執、保守、害羞、順從、武斷、冷酷、依賴、膽小、自負、被動、粗魯、自卑、急躁、草率、粗俗、貪心、輕浮、焦躁不安、隨便囉嗦、口無遮攔、
<b>壞</b>	嫉妒、憎恨、恐懼、暴怒、羞愧、絕望、自暴自棄、怨天尤人	逃避、自大、愚蠢、殘暴、羞辱、妄想、暴躁、仇視、貪婪、沒水準、疑神疑鬼、傷天害理、吹毛求疵