



我的情緒小旅行—— 觀察情緒、接納自己，讓心更自在

有時候，我們會覺得自己做得很好，想讓別人知道自己的能力；有時候，面對討厭或不想做的事，心裡卻又很掙扎。這些時刻，其實都和「認識自己」有關。

在《勇敢的小裁縫》裡，小裁縫因為相信自己的力量，踏上了一段冒險；而在《青蛙王子》中，公主從嫌棄青蛙到願意履行承諾，也經歷了一場情緒的改變。這兩個故事都告訴我們：勇氣不只是面對外在的挑戰，更是面對自己內心的情緒與想法。

● 現在就讓我們透過觀察角色的心情變化來想一想——

「當我面對某種情況時，我有什麼樣的情緒？」

「當我有某種情緒時，我是怎麼處理的？」

「我能不能找到一種更好的方式來調整自己的情緒？」

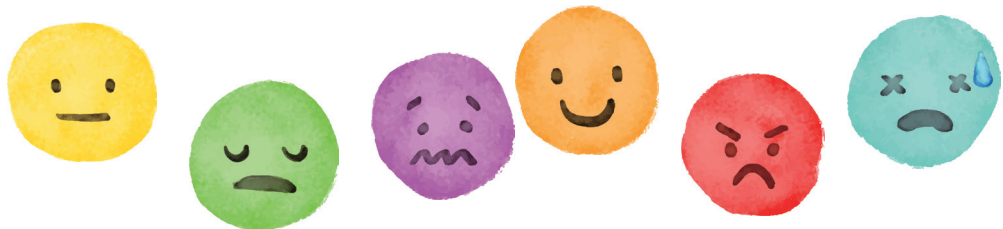
活動 1

我的情緒紀錄表

在生活中，每個人都會產生許多不同的情緒——開心、緊張、害怕、驕傲……

但有時候，我們不一定清楚自己為什麼會有這樣的情緒。

現在，試著回想你的生活，幫自己整理一份「情緒紀錄表」吧！



情境	我當時的情緒是什麼？	這種情緒讓我做出了什麼行為？	這個行為造成什麼結果？你喜歡這樣的結果嗎？
(範例) 我被誤會的時候	委屈、憤怒	向他人大吼	委屈和憤怒沒有因此而消失，還破壞了自己和別人的關係。
我被誤會的時候			
我完成一件有挑戰的事			
(可自行填寫情境)			



💡 小提醒

同學們，情緒沒有「對」或「錯」，但我們可以學會更了解它喔！

活動 2 我的情緒方向盤

有時候，我們的情緒會像雲霄飛車一樣上下下下。

有些人可能會覺得，情緒起伏太大不太好，想要試著減少情緒的產生。

但情緒並不是壞東西，它就像是內心的訊號，提醒我們正在經歷什麼。

我們要學習的不是讓情緒變不見，而是如何掌握情緒，讓情緒幫助我們做出更好的選擇。

● 接下來，就讓我們透過故事中的角色情境，試著想想自己遇到挑戰時可以怎麼做。

1 如果你是小裁縫，面對別人的懷疑時，你覺得自己可能會有什麼想法？又會有哪些情緒感受？你會怎麼回應這樣的情況，讓自己能夠掌握情緒呢？

2 如果你是公主，遇到讓你不太舒服的人或情境時，你會怎麼調整自己的情緒或做法？

3 你曾經在生氣、害怕或緊張的時候做出什麼決定？事後回想，你對那次的決定有什麼想法或感覺？

活動 3

我的情緒工具箱

當我們的情緒變得很強烈時，會想找個方法讓自己舒服一點。

有的人會做運動，有的人會聽音樂、寫日記或找個安靜的地方自己待著。

想一想，有什麼方法能幫助你回到自己想要的狀態呢？

● 請圈出你平常會用來幫助自己調整或照顧情緒的方法：

☐ 深呼吸 ☐ 先休息一下 ☐ 寫下心情紀錄 ☐ 聽音樂 ☐ 聽音樂

☐ 和朋友談心 ☐ 想別的事情 ☐ 運動 ☐ 做手工或畫畫

☐ 其他： _____

● 在你圈選的方法中，請挑出一個你最常用、覺得最能幫助你的方法，並說說為什麼：



情緒就像天氣一樣，有晴天，也有雨天。

它不一定總是讓人舒服，但都能幫助我們更了解自己。

當你懂得觀察情緒、接納情緒，再選擇自己的方向時，
你就能與自己和平相處，讓生活變得更自在。

從今天開始，試著用這份「情緒導航力」，
陪自己走得更穩、更遠。

主題探究任務 1

我的情緒小旅行——觀察情緒、接納自己，讓心更自在 參考解答

活動 2 我的情緒方向盤

- 1** 如果你是小裁縫，面對別人的懷疑時，你覺得自己可能會有什麼想法？又會有
哪些情緒感受？你會怎麼回應這樣的情況，讓自己能夠掌握情緒呢？

示範答案：如果別人不相信我，我一開始會覺得有點生氣，也會覺得很委屈，但
我也會試著告訴自己：「沒關係，我知道自己有努力。」我可以先深呼吸，讓心
情平靜下來，再用行動證明自己能做到。

- 2** 如果你是小裁縫，面對別人的懷疑時，你覺得自己可能會有什麼想法？又會有
哪些情緒感受？你會怎麼回應這樣的情況，讓自己能夠掌握情緒呢？

示範答案：如果我遇到不太喜歡的人，一開始會覺得尷尬、想離開。但我可以先
想想他是不是也有難處，或者我可以先說「你好」讓氣氛好一點。這樣我就不會
一直被討厭的感覺困住，也能讓自己放鬆。

- 3** 你曾經在生氣、害怕或緊張的時候做出什麼決定？事後回想，你對那次的決定
有什麼想法或感覺？

示範答案：有一次我和朋友吵架，我太生氣了就大聲回他話。事後我覺得後悔，
因為那樣只讓他更生氣。如果再有一次，我會先冷靜一下再說話，讓事情更容易
解決。

活動 3 我的情緒工具箱

- 在你圈選的方法中，請挑出一個你最常用、覺得最能幫助你的方法，並說說為
什麼：

示範答案：我最常用的是聽音樂。因為音樂能讓我轉移注意力，也能陪我慢慢冷
靜下來，心情就會比較輕鬆。