

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY

sixseconds  
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK



## 标题：我在（什么处境下）会感到（什么样的情绪）

### 目标：

更好地了解各种不同情绪和产生情绪的原因。



### 介绍：

通过分享自己产生多种情绪的处境, 理解自己的情绪。

### 材料：

情绪脸谱卡片（可下载资料）

### 说明：

1. 两人搭档或进行小组活动, 一个人选择一张情绪纸牌并读出卡片上的情绪单词。  
想想自己什么时候产生过这种情绪, 并进行解释。
2. 我在(什么处境中)会产生(卡片上的情绪), 原因是。。。。。。  
例子: 我在失去泰迪熊的时候感到悲伤, 因为我很喜欢我的泰迪熊, 我不知道我还能不能找到它。
3. 小组里其他人可以说说他们曾经出现过这种情绪的处境, 结束之后下一个人再次抽取卡片。

### 讨论：

- 有时候我们总会无缘无故地产生情绪, 但在这个练习中, 我们了解到情绪的产生是有原因的。  
在日常生活中, 你是否能够很好地找出情绪产生的原因?
- 当你在听别人讲述自己经历的时候, 你是否能够很快地想象出他人的经历, 理解他人的感受?
- 如果我们能够更好的理解我们和他人的感受的话, 会怎样?



POP-UP  
FESTIVAL