



标题：情绪冰山

目标：

提升关于气候变化引发的情绪与行为的觉察力



材料：

- 马克笔/铅笔/彩色蜡笔
- 空白冰山模型资料

说明：

1. 回想近期某个时刻，你曾体验到关于气候变化的强烈感受（你可以选择任意的情绪感受，比如喜悦，悲伤，接受，生气，信任，预想等等）
2. 从桌子上取一张空白的情绪冰山的材料。在上半部（水平面以上的部分）写下或者画出别人能够看到的关于气候变化你的想法，感受，还有行为。（例如，也许你感到伤心并且流了眼泪，从而人们能够看到）
3. 接下来，回想一下你还有哪些想法，感受和行动也许人们并没有发现。把这些记录在冰山的下半部分，水平面以下。（例如：也许你内心非常难过，但是你却并没有表现出来）
4. 用不同的颜色，图片和其他细节描述方式来说明对你来说发生了什么 - 包括看得见和看不见两个部分（包括水面上和水面下两部分）

讨论：

- 找一个也在玩绿色13情绪冰山的参与者。对照一下你们的冰山，哪些地方是相似的或者有区别？
- 对你在水平面以下的记录有令你感到吃惊的吗？
- 下一次当你再感受到一种情绪，如果你回忆起刚刚你的情绪冰山并尝试更直接地分享了你的感受，那会发生什么？若你会去分享你的感受，那个让你安心交流的人是谁？



**POP-UP
FESTIVAL**