

心情小語

連江縣中正國中 姓名：_____

說明：在學習靜、思、果後，你是否想起了曾經遇到的某些事件，當時的結果你不能接受結果，於是做出激烈的、不合適的反應，但現在有更好的、更成熟的方式及心態去面對它呢？請你參考範例，寫出一件自己的經歷，並與同學分享。

發生了什麼事？(事件說明)

雖然我覺得(情緒)

但是我知道(因應)

範例：「當我作業沒完成被老師留下，雖然我覺得很生氣，但是我知道我還是得接受，並完成功課！」

換你試試看：

發生了什麼事？

雖然我覺得：

但是我知道：

自我回饋：☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

教師回饋：☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

