

情緒儀表板

(班級經營時，張貼於教室公布欄，請學生用便利貼寫上名字，適時表達自己的情緒)



高度活力

生氣、緊張
害怕、困擾
焦慮、恐懼

開心、好玩
快樂、愉快
興奮、幸福

低度愉悅

高度愉悅

難過、失望
討厭、無聊
孤單、疲累

舒服、滿意
自在、放鬆
平靜、安全

低度活力

高度活力

憤怒	驚慌失措	壓力很大	緊張不安	震驚	驚喜	振奮	歡慶	心花怒放	欣喜若狂
暴怒	怒氣沖沖	沮喪	神經緊繃	錯愕	亢奮	愉悅	有動力	受到啟發	興高采烈
火冒三丈	受到驚嚇	生氣	緊張	坐立難安	精力充沛	生氣勃勃	興奮	樂觀	熱情洋溢
焦慮	憂慮不安	擔心	被激怒	被惹惱	開心	集中	快樂	驕傲	興奮激勵
反感	困擾	在意	忐忑不安	不太高興	令人愉快	欣喜	有希望	好玩	幸福
厭惡	死氣沈沈	失望	低落	提不起勁	自在	隨和	知足	充滿愛	心滿意足
悲觀	鬱鬱寡歡	洩氣	難過	無聊	平靜	安全	滿意	滿懷感謝	感動
疏離	悲慘	孤單	心灰意冷	疲累	放鬆	冷靜	寧靜	有福氣	平衡
消沈	抑鬱	悶悶不樂	精疲力盡	疲勞	柔和	周到	平和	舒服	無憂無慮
絕望	無望	孤寂	疲憊不堪	被榨乾	昏昏欲睡	自鳴得意	平靜	舒適	安詳

低度愉悅

高度愉悅

低度活力