

轉分享來自 [連悅真](#) 老師的 **SEL 情緒策略小工具** (<https://reurl.cc/rY9bvx>)，請至雲端下載修改。

★「社會情緒學習」始於「覺察」，透過情緒表引導學生增加及提高自己的「情緒粒度」。

能夠更精確的分辨自己的心情狀態（哪一種情緒？強度多少？）練習更正確的理解自己，

能夠做出更適當的「選擇」。

情緒表-101 種情緒感受

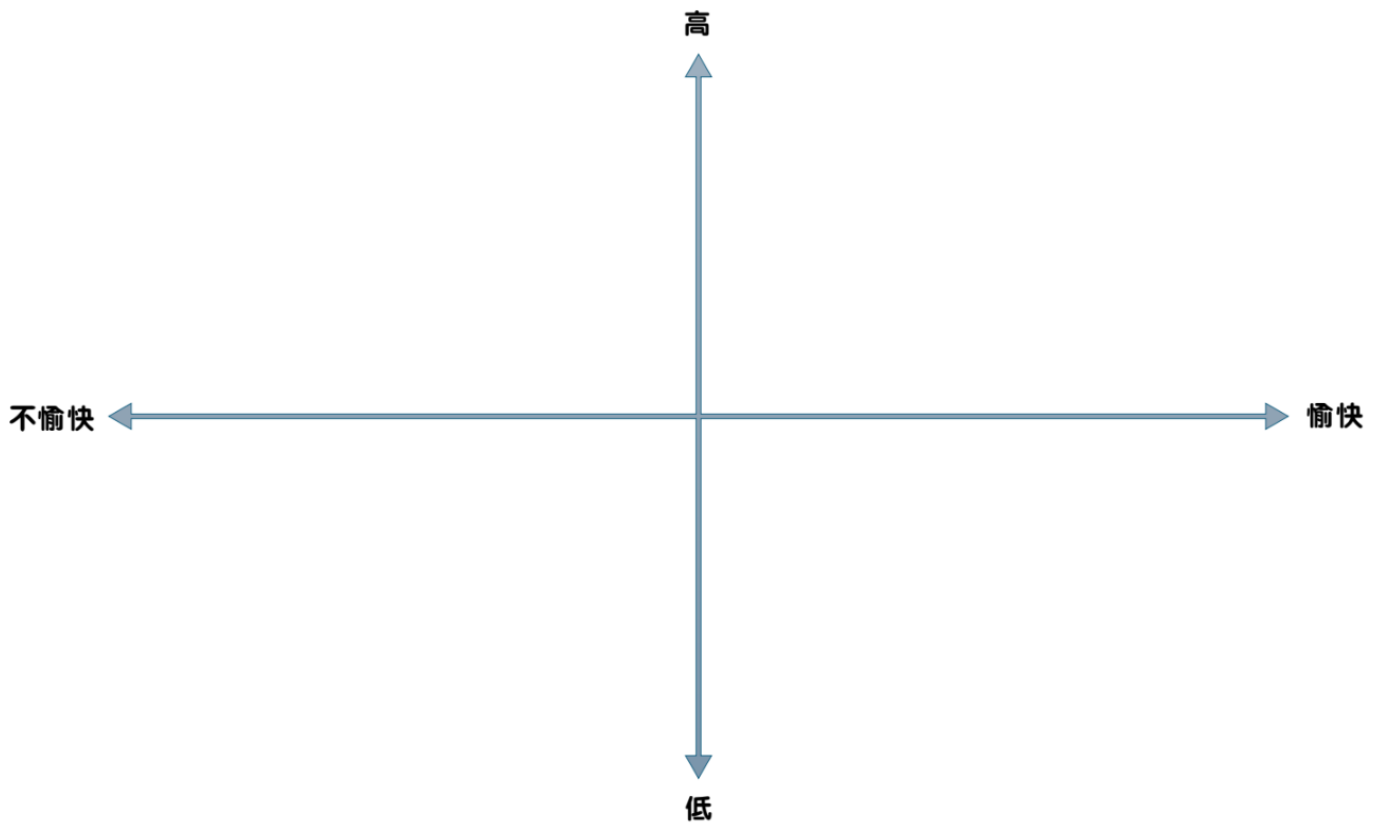
*具體來說，自己的心情更接近哪一種呢……

六大類情緒感受	情緒感受		常用四字語詞表達
 喜悅 (Enjoyment)	開心	有趣、開心、快樂、歡喜、愉快、興奮、雀躍	興高采烈、賞心悅目、心花怒放、笑逐顏開、幸福美滿、欣喜若狂、喜上眉梢、歡天喜地、心滿意足、手舞足蹈、振奮人心、喜出望外、怡然自得、心曠神怡、樂不可支
	成就感	自豪、滿意、驕傲、振奮、輕鬆	
	感情	感動、喜悅、幸福、欣慰、滿足	
 傷心 (Sadness)	悲傷	委屈、受傷、哀傷、難過、鬱悶、傷心、沮喪、心痛	悶悶不樂、淚如雨下、悲痛欲絕、心如刀割、淚流滿面、痛哭流涕、泣不成聲、痛不欲生、心灰意冷、束手無策、依依不捨、悲從中來、自暴自棄、自怨自艾、後悔莫及
	失望	孤單、失望、無助、絕望、不捨	
	自責	無力、羞愧、懊悔、自責	
 恐懼 (Fear)	驚慌	害怕、慌張、可怕、疑慮、陰影、驚嚇、惶恐、猶豫、驚恐、懼怕、畏懼	戰戰兢兢、忐忑不安、心驚肉跳、心驚膽顫、驚慌失措、駭人聽聞、大驚失色、心神不寧、六神無主、如坐針氈、心有余悸、疑神疑鬼、惴惴不安、心急如焚、躊躇不決
	不安	害怕、疑慮、害羞、緊張、擔憂、心虛	

六大類情緒感受	情緒感受		常用四字語詞表達
 憤怒 (Anger)	氣憤	憤怒、不滿、生氣、焦躁、惱火、惱人、氣憤、賭氣、憎恨、氣惱、震怒、惱怒	惱羞成怒、怒火沖天、怒氣沖沖、怒不可遏、勃然大怒、大發雷霆、人神共憤、火冒三丈、氣急敗壞、心煩意亂、咬咬牙切齒、愁眉不展、愁眉苦臉、泣不成聲、悔不當初
	委屈	難過、委屈、懊惱、不甘、後悔	
 厭惡 (Disgust)	討厭	敵意、反感、可惡、可恨、痛恨、不屑、嫌棄、嫌惡、輕蔑、冷漠、討厭、排斥	疾惡如仇、深惡痛絕、忍無可忍、怨聲載道、口是心非、心灰意冷、不屑一顧、漠不關心、面無表情、心如死灰、意懶心慵
	疲煩	疲累、懶散、麻煩、厭煩、不耐煩	
 驚訝 (Surprise)	驚嚇	詫異、愕然、意外、困惑、尷尬、驚嚇、震驚、驚訝、出乎意料	受寵若驚、嘆為觀止、目瞪口呆、瞠目結舌、眼花撩亂、驚喜交集、百思不解、大吃一驚、喜出望外、出人意料、驚心動魄、驚世駭俗、匪夷所思、難以置信、不知所措
	驚喜	好奇、驚奇、驚喜、驚嘆、不可思議、出乎意料、眼睛一亮	

情緒粒度圖

*仔細想想，自己心情的強度大約在哪裡呢……



課堂適當音量等級



音量0 - 靜音時間

不說話，
保持教室完全安靜

- 閱讀時間
- 考試期間
- 獨立作業



音量1 - 合作學習

小組討論分享，
輕聲細語

- 小組討論
- 夥伴閱讀
- 小組學習



音量2 - 課堂發表

教室內發表，
全班清楚聽見的聲音

- 回答問題
- 課堂發言
- 小組報告



音量3 - 公開演說

戶外場地發表，
清晰響亮有自信的聲音

- 戶外活動
- 學校集會
- 大型演出