

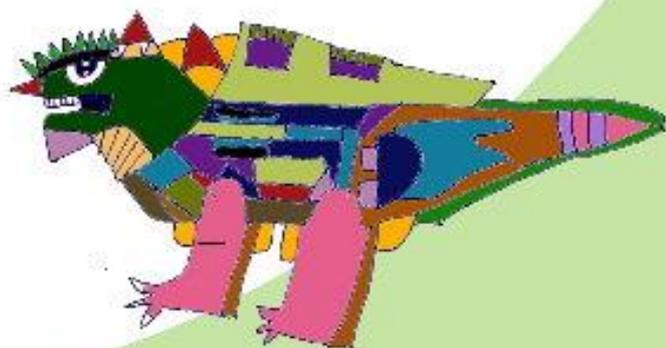
工作社會技能課程

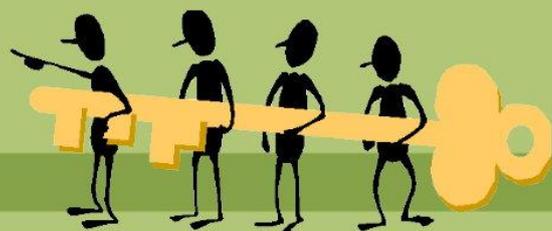


單元三

心事誰人知

能表達自己的情緒





I can do it!



情境故事/例子

老闆讚美我做得很好，同事在一旁馬上說：「店長昨天也有讚美我做得不錯」。

我對客人說歡迎光臨時，老闆卻在一旁嫌我說得太小聲。

我在擦貨架時，同事一下子叫我拿牛奶，一下子又叫我倒垃圾。

老闆看我不順眼，都只有叫我做事，都不會叫其他人。

同事好厲害喔，這個月上班時數很多，領到好多錢喔！

我綁東西沒有綁好，被老闆罵了，他是不是討厭我？



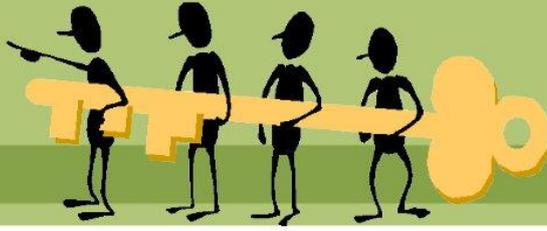


I can do it!



步驟

步驟	提示/句型
1、『確』定當時情境	以「人、事、時、地、物」為線索。
2、『確』定當時情緒	五官表情、生理反應、肢體動作、聲音變化。
3、『表達心情』	因為我_____，所以我（的心情）_____。

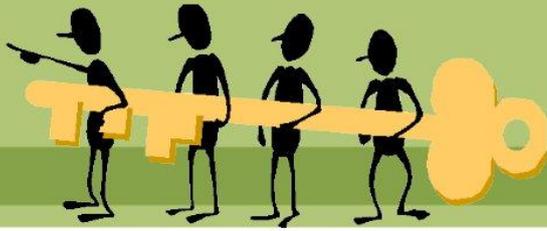


I can do it!



情境

1. 老闆經常指正我，他是不是討厭我。
2. 上班時，我的頭髮和衣服經常亂七八糟而被老闆罵。
3. 我每次做全部的工作，才敢下班，老闆主動幫我加薪。
4. 同事嫌我洗碗動作太慢了，但是我都洗得很乾淨。
5. 我外送咖啡時，不小心跌倒，咖啡全部溢出來。
6. 老闆排我假日值班，那我就不能和朋友出去玩。
7. 我去面試時，講話結結巴巴，表現不理想。
8. 老闆每次都只叫我做清潔工作，其他同事都不用做清潔。



I can do it!



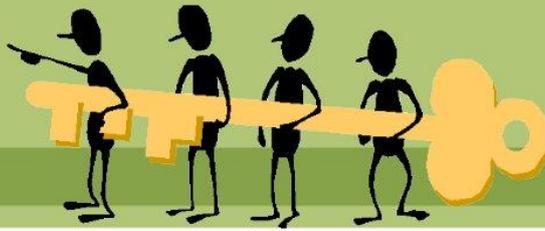
回饋單

評量方式：✓完全做到、△部分做到、✕未做到

步驟 \ 座號	1	2	3	4	5	6
1、『確』定當時情境						
2、『確』定當時情緒						
3、『表達心情』						

步驟 \ 座號	7	8	9	10	11	12
1、『確』定當時情境						
2、『確』定當時情緒						
3、『表達心情』						

步驟 \ 座號	13	14	15	16	17	18
1、『確』定當時情境						
2、『確』定當時情緒						
3、『表達心情』						



I can do it!



作業單

日期： 年 月 日

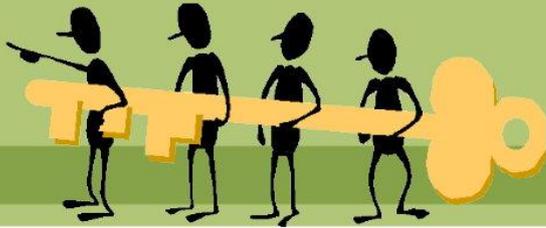
我的心情日記

想想看，在我們的周遭，每天都會發生很多不同的事情，關心自己的情緒變化，並記錄心情指數，可以讓我們生活更加愉快。心情指數從 1 到 10，分數愈高，心情愈愉快或感覺非常幸福，分數愈低，則表示非常生氣或痛苦！盡量練習使用複雜的情緒詞彙，加油喔！

提示詞彙：

1. 正向情緒：愉快、高興、開心、幸福、愉悅、滿足、舒服、驚喜、溫暖、平靜
2. 負向情緒：生氣、憤怒、悲傷、難過、煩惱、焦慮、擔心、沈重、鬱悶、驚慌

日期	事件發生原因： 人/事/時/地/物	我的心情	表達對象	表達方式	心情指數
3/12	<u>因為</u> 最近天氣很好，洗車的客人很多，	<u>所以</u> 我非常累，心情好鬱悶。	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 朋友或同學 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 口頭 <input type="checkbox"/> 書面 <input type="checkbox"/> 其他_____	2
	<u>因為</u>	<u>所以</u>	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 朋友或同學 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 口頭 <input type="checkbox"/> 書面 <input type="checkbox"/> 其他_____	
	<u>因為</u>	<u>所以</u>	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 朋友或同學 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 口頭 <input type="checkbox"/> 書面 <input type="checkbox"/> 其他_____	
	<u>因為</u>	<u>所以</u>	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 朋友或同學 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 口頭 <input type="checkbox"/> 書面 <input type="checkbox"/> 其他_____	
	<u>因為</u>	<u>所以</u>	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 朋友或同學 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 口頭 <input type="checkbox"/> 書面 <input type="checkbox"/> 其他_____	
	<u>因為</u>	<u>所以</u>	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 同事 <input type="checkbox"/> 朋友或同學 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 口頭 <input type="checkbox"/> 書面 <input type="checkbox"/> 其他_____	



I can do it!



自我評量表

● 班級：_____年_____班 ● 姓名：_____

單元三：心事誰人知（能表達自己的情緒）

內容項目	評量日期				
1. 我能從「人、事、時、地、物」確認事情發生的原因。					
2. 我能根據「人、事、時、地、物」表達事情發生的原因。例如：我_____。					
3. 我能從表情、生理反應、肢體動作及聲音的變化察覺自己的情緒。					
4. 我能用不同方式表達自己的情緒。					
5. 我願意對自己或他人表達自己的情緒。					

評量標準：○：獨力完成 △：經由協助 ×：無法做到