



情緒分類學習單

八年____班 組員：_____

一、請將下面的情緒分類：(建議可以用不同顏色的筆標示)

無助	安心	惱怒	喜悅	平靜	沒安全感	快樂
好玩	焦慮	遺憾	孤單	感恩	疲憊	受傷
樂於接受	緊張	懊惱	活躍	尷尬	舒適的	不安
開放	無聊	灰心	痛苦	開心	滿意	不耐煩
明確的	茫然	輕鬆	失望	狂怒	疲累	不舒服
興奮	有壓力	熱切的	自豪	溫暖	沮喪	不堪重負
恢復活力	欣喜	有希望	驚訝	困惑	慈悲的	驚慌
有愛的	安全	感動	有活力	有興趣	溫柔	熱忱
傷心	生氣	心煩	絕望	害怕	沉重	冷靜
好奇	有信心	震驚	啟發	關心	滿足	擔心

二、我們這組將情緒分成哪幾類？分類的依據是什麼？

