

情绪图表

情绪是我们健康与幸福的重要组成部分。每个人的情绪体验都不同，并我们的感受可能每天都在变化。为了成功管理我们的情绪，我们先必须确定我们的感受，并承认没有情绪是“好”或“坏”的。所有的情绪是有用的信息，可以帮助我们成功地驾驭我们的世界！

如何使用

- 列印这个图表并且挂在可见的地方，例如在冰箱上
- 每天家人与教育工作者都可以引导年轻人说出他们的情绪，然后通过积极倾听与鼓励来提供支持。

现在，我（感到/很）...

 高兴	 兴奋	 好笑	 精力充沛
 自信	 被爱	 感激	 惊讶
 周到	 平静	 善感	 累
 无聊	 难过	 嫉妒	 失望
 不舒服	 沮丧	 担心	 生气