

單元：情緒

班級 座號 姓名



想法轉彎發現驚喜



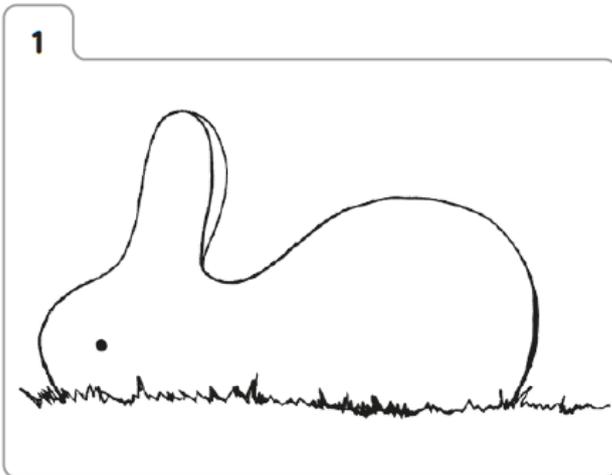
「記住，快樂不是取決於你是何人或你擁有什麼，它只取決於你的想法。」

——美國作家 戴爾·卡內基 (Dale Carnegie)

一、換個角度大不同PART 1

下面三張圖，你第一眼看到的是什麼？當你將圖片依順時針轉著看時，是否有不一樣的發現？請將你發現的答案填在空格裡。

1



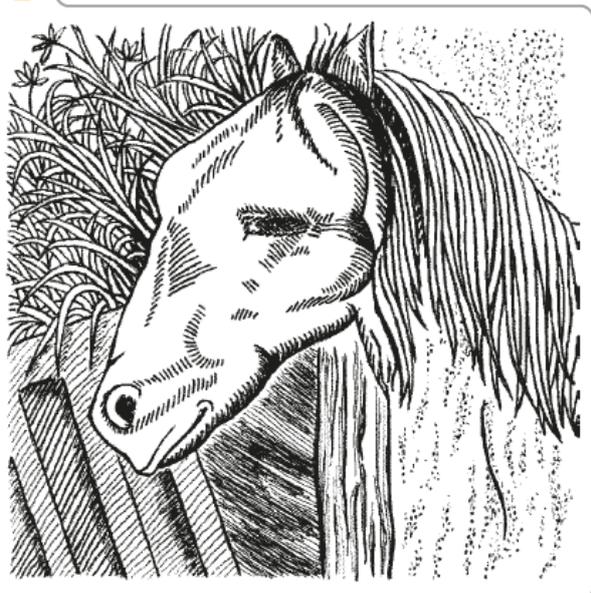
第一眼：_____；

換個角度：_____。

第一眼：_____；

換個角度：_____。

2

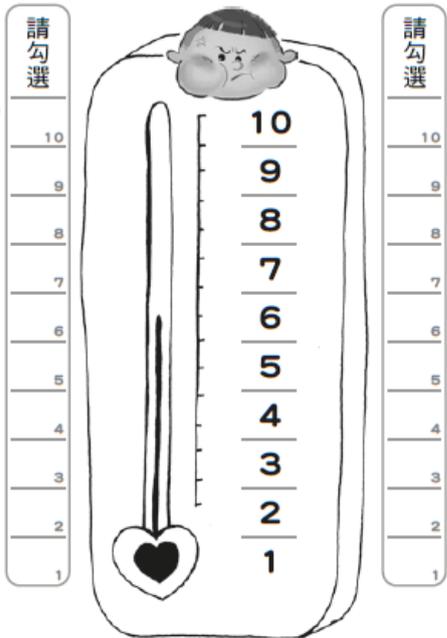


三、情緒溫度計

除了圖片換個角度看會有截然不同的結果外，我們的情緒在換個想法後其實也會有不同的改變呵！請在閱讀完下列情境後，在情緒溫度計旁格子內勾出你的情緒強度在不同想法時的分數。（1~10分，10分代表非常生氣，1分代表不生氣）

- 1 原本預定週末時全家人一起到遊樂園玩，當天卻下起豪大雨，根本不適合出門，所以只好取消。

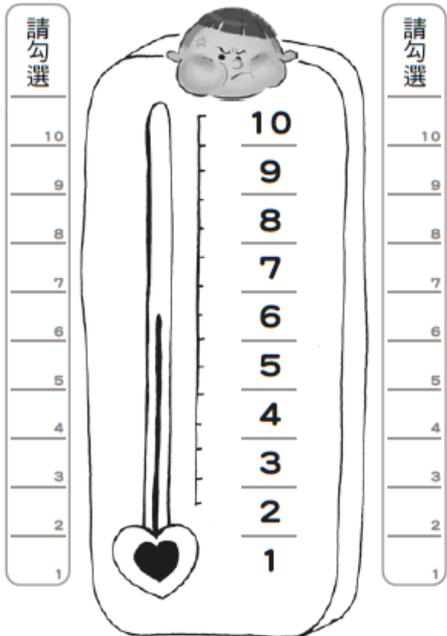
你可能會這樣想：
也太衰了吧！
為什麼會突然下雨啦！



換個角度想：
下雨天時爸媽開車比較危險，不如在家裡和家人吃火鍋增進感情！

- 2 體育課原本要全班一起打樂樂棒球，卻因為沒借到器材而臨時變成體適能測驗。

你可能會這樣想：
早就跟體育股長說要先借器材的，害我期待超久的！



換個角度想：
這樣的話，下次就可以連續上兩週樂樂棒球了！

換個想法是否能讓你的情緒溫度計成功降溫呢？當你陷入較失落的情緒裡時，讓想法轉個彎，你會發現世界很不一樣！

三、正面迎向挑戰

看過這麼多換個角度的降溫例子後，你是否能夠更靈活的轉換想法呢？面對下述可能會讓人期望落空的情境時，請將你的正面想法或替代方案寫出，以樂觀的態度迎向各種挑戰。剩下的空格裡可以填上你平常會遇到的情境，想想看怎麼克服吧！

讓我生氣或期待落空的事情	用正面的心態面對各種挑戰
爸爸原本答應我星期六看電影，公司卻臨時要加班，我只好待在家。	
我想報名棒球社，但是額滿了，只好參加英語會話社。	
炎熱的夏天來到，你和朋友打完籃球後回到家，準備喝冰冰涼涼的運動飲料解渴時，卻發現只剩沒冰的水。	

讓我生氣或期待落空的事情	用正面的心態面對各種挑戰

你發現了嗎？這些事件會因為不同角度而產生不同的想法。現實生活中，當你遇到不順心或失落的情境時，不妨也將事情換個角度想吧！

第一頁圖解

