

第三節

請根據不同事件，圈出合適的選項



和朋友 A 談到與朋友 B 的相處，大家意見不同，對方十分激動，指責你做錯

	正面 😊 (可在下面選取相關反應)	負面 😞 (可在下面選取相關反應)
思想信念	A / B	A / B
情緒	C / D	C / D
行為	E / F	E / F

A 朋友A一定很憎我，以後都不會和我做朋友

B 每個人都帶不意見以及不同與人相處的方式，我不需要別人一定要認同我的做法，和我一樣

C 孤單、受傷害、憂慮

D 少許不開心

E 孤立自己，對認識新朋友會膽怯。

F 坦誠和朋友B分享你得想法。



請根據不同事件，圈出合適的選項

默書分數 80 分

	正面 😊 (可在下面選取相關反應)	負面 ☹️ (可在下面選取相關反應)
思想信念	A / B	A / B
情緒	C / D	C / D
行為	E / F	E / F

A 一定是我不夠聰明，所以不可以拿到滿分，以後都不能拿滿分

B 我今次默書有預備，是大意令我未能拿滿分，下次默書要細心點。

C 失望、自卑

D 積極

E 之後的默書都不積極溫習。

F 每次默都注意容易遺留的地方，每次默完書都會複卷。



請根據不同事件，圈出合適的選項

引發事件 家庭成員對我的期望很大，給與我很多溫習的方法

	正面 😊 (可在下面選取相關反應)	負面 😞 (可在下面選取相關反應)
思想信念	A / B	A / B
情緒	C / D	C / D
行為	E / F	E / F

A 家人認為我的溫習方法錯誤，如果我不能拿好成績，他們一定很不喜歡我

B 嘗試家人建議我的溫習方法，看看效果會不會更好

C 緊張、焦慮、恐懼

D 喜悅、抱有希望

E 躲在房內哭泣

F 花時間努力溫習，和家人分享自己嘗試的經驗