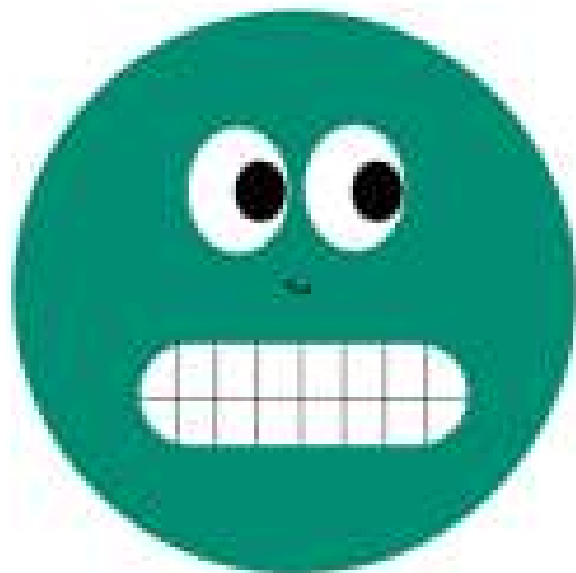


# 我們的一生

黑白的嗎？



1:10



# 情緒卡字眼認識

羨慕	緊張	恐懼	焦慮	憤怒
煩悶	難過	興奮	感動	快樂
驚喜	懷疑	幸福	委屈	安心
抓狂	失望	滿足	害怕	生氣

# 活動一：情緒變臉

## 1：猜猜情緒是什麼

- 隨機抽一張情緒卡
- 拿到卡牌的人請用情緒打招呼：
- (1)你好！嗨！哈囉！
- (2)早安 / 午安 / 晚安
- (3)今天過得如何？你吃飯了嗎？
- (4)嘿，你好嗎？最近有什麼新鮮事？
- (5)好久不見，最近忙什麼呢？
- 同學猜猜看(表演者+分)



# 活動一：情緒變臉

## 2：模仿對方情緒

- 隨機抽一張情緒卡
- 拿到卡牌的人用抽到的情緒問問題：
- (1) 你吃飽了嗎？
- (2) 今天過得如何？
- (3) 週末有什麼計畫？
- (4) 你覺得今天天氣怎麼樣？
- (5) 最近有看什麼好電影或書嗎？
- (6) 你有什麼推薦的餐廳/音樂/遊戲嗎？
- **回答問題的同学也要用同樣情緒。**
- 完成後「交換卡片」



# 活動一：情緒變臉

## 3：選擇自己的情緒

- 隨機抽一張情緒卡
- 拿到卡牌的人用抽到的情緒問問題：
- (1) 你吃飽了嗎？
- (2) 今天過得如何？
- (3) 週末有什麼計畫？
- (4) 你覺得今天天氣怎麼樣？
- (5) 最近有看什麼好電影或書嗎？
- (6) 你有什麼推薦的餐廳/音樂/遊戲嗎？
- 並回答問題的同学選擇你想要回應的情緒。
- 完成後「交換卡片」



# 活動：情緒變臉

## 4：都用快樂正向的語氣

- 隨機抽一張情緒卡
- 拿到卡牌的人用抽到的情緒問問題：
- (1) 你吃飽了嗎？
- (2) 今天過得如何？
- (3) 週末有什麼計畫？
- (4) 你覺得今天天氣怎麼樣？
- (5) 最近有看什麼好電影或書嗎？
- (6) 你有什麼推薦的餐廳/音樂/遊戲嗎？
- 回答問題的同学都用快樂、正向的情緒回應。
- 完成後「交換卡片」



# 思考一下

1. 你印象最深刻的情緒表現是什麼？
2. 對方的情緒會影響你嗎？
3. 你覺得都用正向情緒的感覺如何？
4. 如果帶著憤怒的情緒說事情，會有什麼情形發生？
5. 【察言觀色】思考看看：為什麼人會用不同的情緒說話？

**1：猜猜情緒是什麼**



**2：模仿對方情緒**



**3：選擇自己的情緒**



**4：用快樂正向的語氣**





**專注情緒，控制脾氣。(同理心)**

**我們無法控制天氣，  
但可以控制自己的脾氣和情緒😊**

挑一張符合你心情的圖片吧~



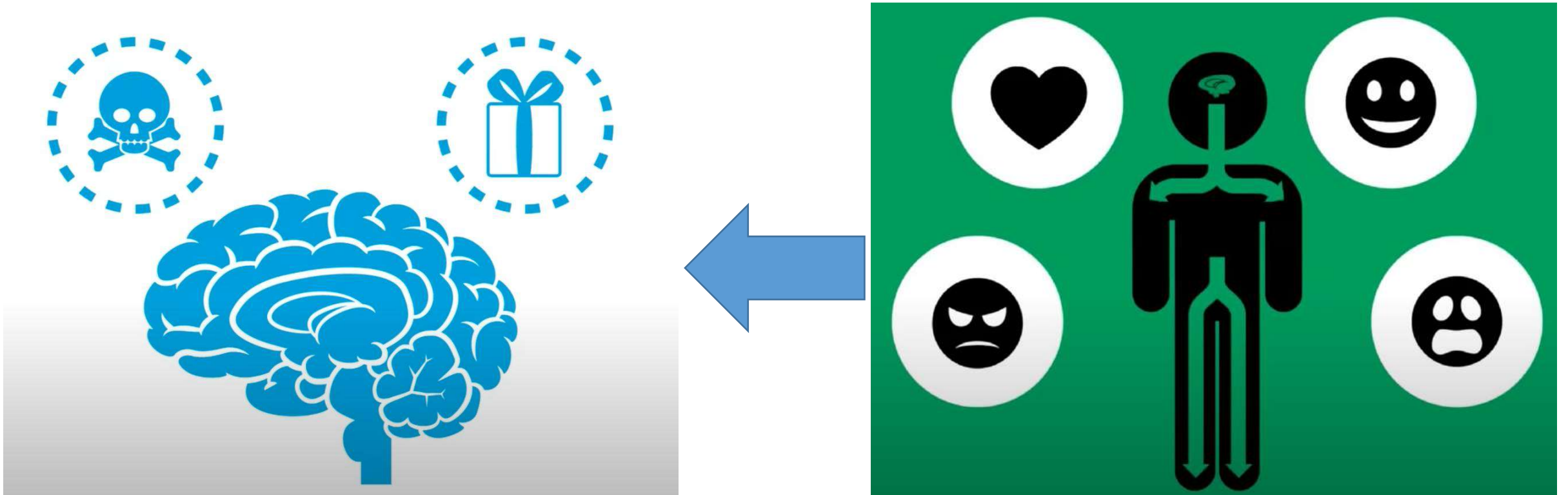
# 什麼是情緒？(EMOTION)

- 流動在我們身體的「能量」
- 外在的事物(活動)會帶給我們內心一些想法
- 也可能給予我們一些身體感受、想法甚至是行動
- 情緒**通常是短暫的**，當一件事情結束後，事情也會隨之消失
- 有一些情緒也會影響時間較長。





# 為什麼人有情緒？



# 為什麼人有情緒？

戰鬥  
逃跑



腎上腺素  
皮質醇



激勵自己



多巴胺  
催產素  
血清素

# 情緒的種類



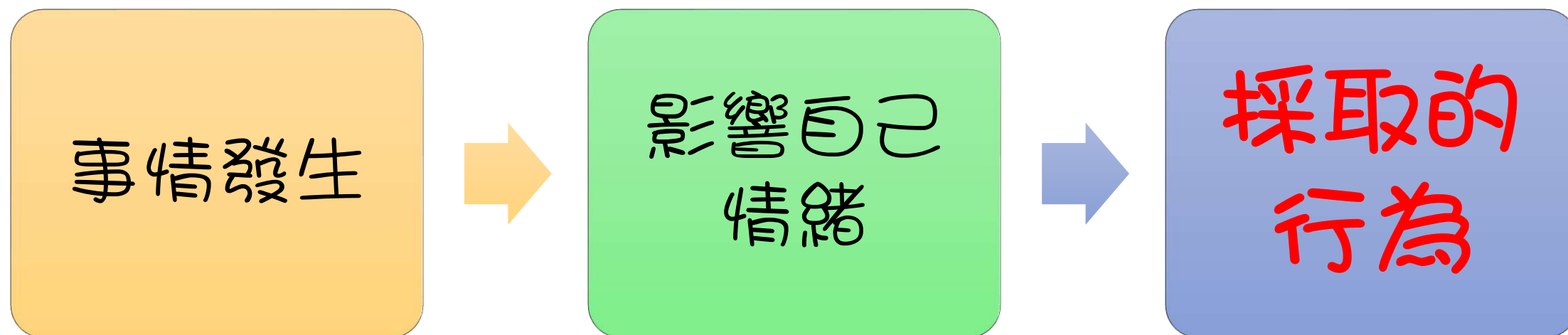
3:17

# 情緒的迷思

1. 情緒有好壞嗎？
2. 有情緒=這個人不成熟？
3. 情緒都是別人造成的？
4. 我不去想情緒，情緒就不會來？



# 那...為什麼要學情緒？





# 認識「樂樂」

做什麼事情時  
會讓樂樂掌握主控台呢？



# 樂樂背後的小幫手~

讓小幫手正常的出現~  
不要一下子來一下子走~

## 多巴胺

獎勵系統

引起渴望和  
希望(愉悅)

★在生活中  
找到目標

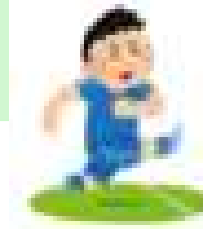


## 腦內啡

身體內的  
止痛藥

緩解疼痛、  
焦慮

★規律運  
動、😊

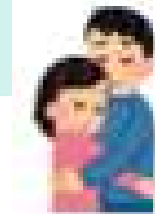


## 催產素

母愛的力量  
(歸屬感)

減少壓力

★信任感的  
人際互動行  
為



## 血清素

影響我們的  
胃口與情緒

增進食慾、  
改善睡眠、  
振奮心情

★均衡飲食、  
良好作息





# 研究一：快樂治百病？！

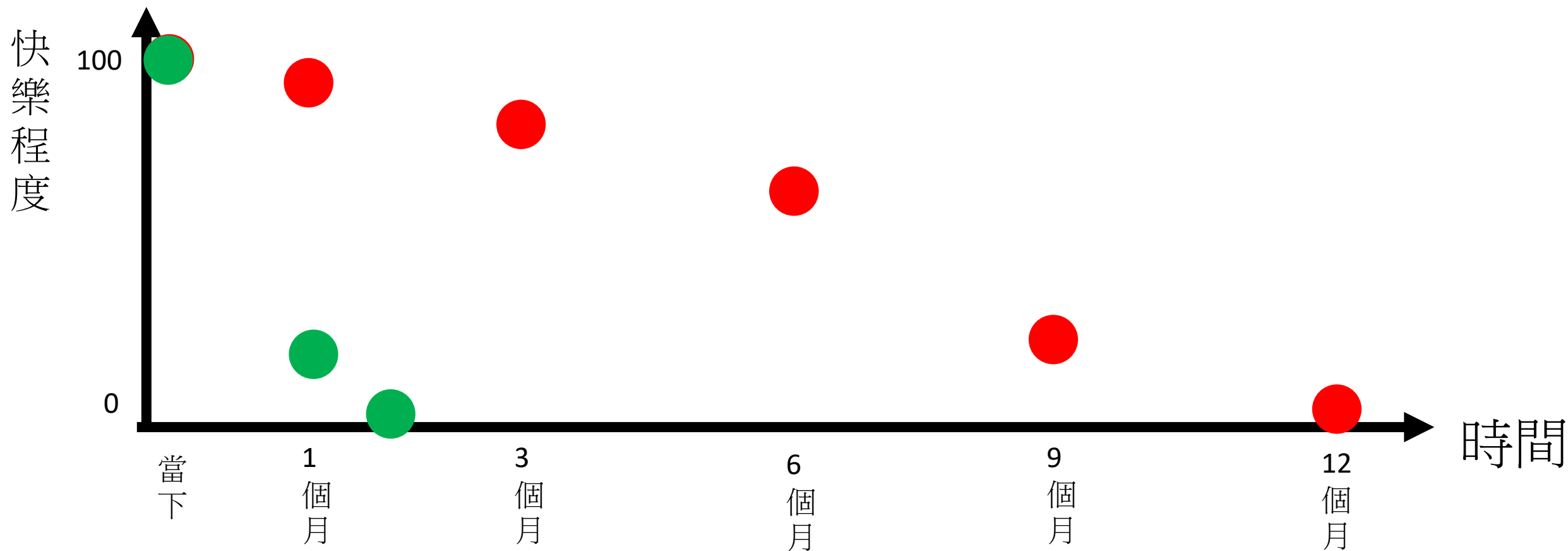
研究人員在每位參與者的鼻子中注射了一針鼻病毒（一種引起感冒的病菌）。

之後，對參與者進行五天的觀察，以觀察他們是否生病以及感冒症狀的表現。如果志願者受到感染並且符合疾病標準，則被認為患有臨床感冒。

**正向情緒可能會增強對普通感冒的抵抗力**

# 快樂好處多多！ 但，為什麼快樂的感受無法持續太久？

如果今天，你只花了一百元買樂透，結果中了頭獎一億元，你會高興多久呢？



# 快樂好處多多！ 但，為什麼快樂的感受無法持續太久？

如何延長快樂的期限呢？

## 1. 「創造改變」

為生活增添不同色彩，在規律中創造新變化，給自己全新的體驗、接觸新鮮又**新奇的事物**，讓每天都有一些快樂的小事，**延續幸福感**。

## 2. 「學會欣賞」

**用不同的角度看待事情**，關注那些你不曾關注的事，花心思發掘新的意義、品味過程，有時還會為你帶來感恩和感動呢！

正因為還小、還不熟悉才更要學習！

大腦會根據過去的經驗，透過與腦神經迴路，來決定什麼時候釋放與快樂相關的神經傳導物質。

換句話說，我們的每一次體驗和感受都是在訓練大腦，讓它下一次在面對某種外在刺激時，能準確判斷是否值得釋放與快樂有關的神經傳導物質。

# 什麼是情緒？(EMOTION)

- 流動在我們身體的「能量」
- 外在的事物(活動)會帶給我們內心一些想法
- 也可能給予我們一些身體感受、想法甚至是行動
- 情緒**通常是短暫的**，當一件事情結束後，事情也會隨之消失
- 有一些情緒也會影響時間較長。





# 為什麼人有情緒？

戰鬥  
逃跑



腎上腺素  
皮質醇



激勵自己



多巴胺  
催產素  
血清素

# 情緒卡字眼認識

羨慕	緊張	恐懼	焦慮	憤怒
煩悶	難過	興奮	感動	快樂
驚喜	懷疑	幸福	委屈	安心
抓狂	失望	滿足	害怕	生氣

## 活動二：情緒車站



1. 地上有15種情緒卡，每張卡代表不同的情緒車站。
2. 各位小火車要井然有序根據情境描述找到自己覺得合適的情緒喔～
3. 情緒沒有對錯，尊重每個人選擇
4. 可以與自己經歷過的事情連結，感受更好！
5. 不用跟著其他小火車～相信自己





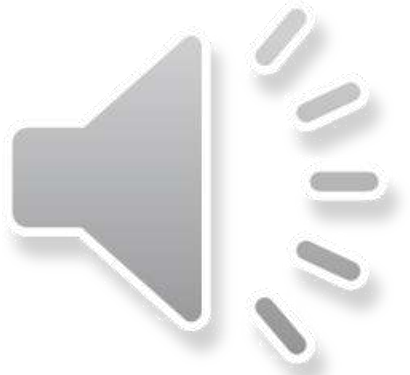
# 情境1：期中考成績公布了...



- 😬 焦慮——等待成績的時候，他心裡七上八下。
- 😱 驚訝——成績比想像中高，他有點不敢相信自己的眼睛。
- 😄 高興——發現自己進步了，他忍不住笑出聲。
- 😏 得意——看到朋友們羨慕的目光，他有點驕傲。
- 😞 失望——可是數學還是沒考好，讓他有點難過。



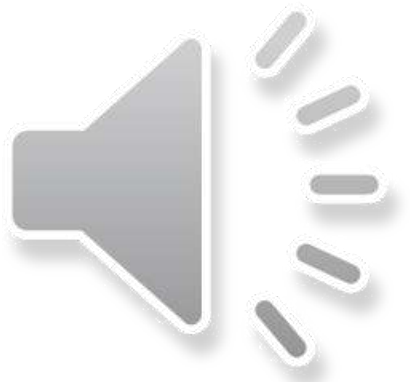
## 情境2：好朋友忘記你的生日...



- 😟 擔心——是不是他最近有心事？怎麼連一句生日快樂都沒說？
- 😞 失望——其他人都記得，唯獨最好的朋友忘了。
- 😡 憤怒——我們那麼要好，他怎麼可以不記得？
- 😞 委屈——是不是我對他來說不重要？
- 😄 高興——結果晚上朋友們突然舉辦了一個驚喜派對！原來大家都記得！



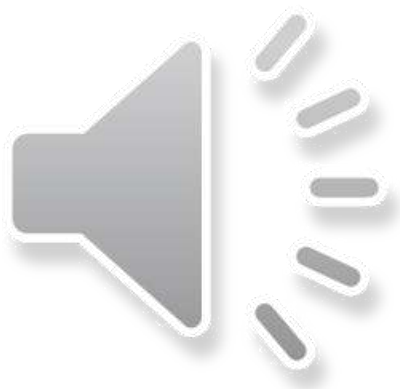
## 情境3：代表班上參加運動比賽



- 😬 緊張——比賽前，他的心跳加速，手腳冰冷。
- 😄 期待——這是他練習了好久的機會，他想表現最好的一面！
- 😄 興奮——衝過終點線的那一刻，他感覺自己像飛起來了！
- 😬 遺憾——他只差一點點就拿到冠軍。
- 😏 得意——雖然沒拿第一，但大家還是為他的努力鼓掌。



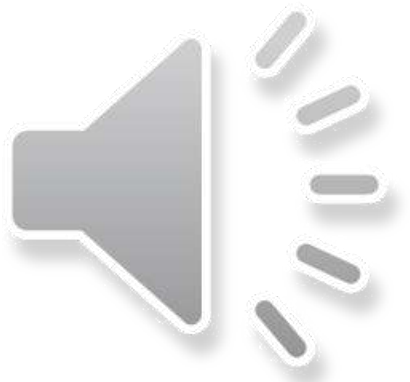
## 情境4：當選班長



- 😲 驚訝——「我？真的選上了？」
- 😊 高興——「太好了！大家相信我！」
- 😏 得意——「嘿嘿，看來我的演講很成功！」
- 😟 擔心——「但班長要負責很多事，我能做好嗎？」
- 😓 壓力——「萬一大家不喜歡我的決定怎麼辦？」



## 情境5：遊樂園排隊等雲霄飛車




- 😊 興奮——「這一定超好玩！」
- 😬 焦慮——「可是它看起來好高，好可怕！」
- 😄 期待——「但我一直想試試看，這次不能退縮！」
- 😬 害怕——「天啊！車子開始爬升了，我要後悔了嗎？」
- 😄 輕鬆——「哈哈哈！原來沒那麼可怕，還想再玩一次！」



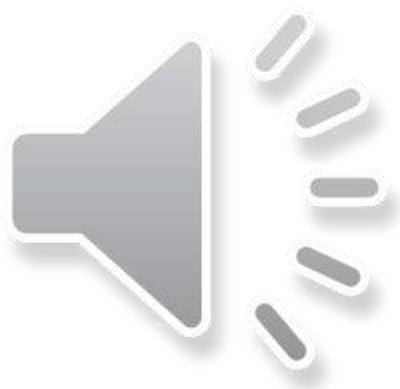


## 情境6：被誤會偷了東西

- 
- 🙄 驚訝——「怎麼會有人說是我偷的？」
  - 😞 委屈——「我真的沒有！為什麼沒有人相信我？」
  - 😡 憤怒——「這太過分了！我一定要證明清白！」
  - 😟 擔心——「要是老師也不相信我怎麼辦？」
  - 😊 安心——「還好最後發現筆在另一個同學的書包裡，我終於被還清白了！」



## 情境7：在舞台上表演



- 😬 緊張——「台下這麼多人，我會不會彈錯？」
- 😄 期待——「這是我準備了很久的表演！」
- 😊 專注——開始彈琴後，他漸漸投入其中，忘記了緊張。
- 😄 快樂——觀眾鼓掌時，他感覺無比開心。
- 😎 自信——「我做到了！我真的做到了！」

# 思考一下

1. 在每個情境中，為什麼你有這樣的情緒？
2. 你有發現你習慣性往正向/負向思考嗎？為什麼？
3. 別人選的情緒跟你不同時，你有什麼感覺？
4. 在每個情境中，每個人都會有不一樣的情緒反應，為什麼？
5. 情緒反應有對錯嗎？跟別人不一樣有什麼好處？



別忘記！樂樂能夠存在  
決定於「自己的想法」  
而正向、快樂的想法  
是需要透過平常練習的～



延續快樂的方法有哪些？

# 認識「怒怒」

做什麼事情時  
會讓怒怒掌握主控台呢？

怒怒好嗎？



首先，我們該釐清一件事...

生氣其實健康的

# 為什麼人有情緒？

戰鬥  
逃跑



激勵自己

腎上腺素  
皮質醇



多巴胺  
催產素  
血清素

# 來想想以下的情境吧！

- 口渴好生氣！
- 肚子餓好生氣！
- 走路好生氣！
- 資優三讓中瑜老師好生氣！



戰鬥

填飽肚子  
休息  
全班乖

逃跑

跑去睡覺  
躲起來



# 研究：肚子餓真的會生氣嗎？

- 你聽過「Hangry」（餓到生氣）嗎？它其實是Hungry + Angry
- 研究人員從中歐地區招募了64名成年的參與者
- 他們記錄自己在**21天內的飢餓程度和各種情緒反應**（開心、生氣、煩躁等）的高低程度變化與健康狀況。
- 研究結果顯示：飢餓程度越高，越容易感到生氣（anger and irritability），而快樂的感受則越低（pleasure）。
- 重要的是，研究在排除了人口因素（參與者年齡、性別）、BMI、飲食行為和個人的人格特質等影響因子後，發現「飢餓」與「負面情緒」之間的關聯也是依然存在。

# 所以，了解怒怒出現的原因非常重要！

- 「投射作用」

1. 「有時候我們明明自己也會忘記東西，但看到別人忘記，就會生氣，因為那讓我們想到自己也曾這樣、也討厭這樣的自己。」
2. 當我們在別人身上看到類似的狀況時，透過討厭或指責對方，不但可以抒發自己對這個特質的情緒，也讓自己感覺跟這個特質毫無關係。
3. 因為：你應該、我想要、我忌妒，所以怒怒來了

# 那...我該如何控制怒怒~

- 遠離煩惱源頭
- 持續覺察自我、認識自我。
- **呼吸法！**
- 鼻子吸氣，嘴巴吐氣。吸氣時在心中默數1、2、3、4，數到5後憋氣；嘴巴吐氣默數6、7、8、9。

## 恢復冷靜的5種方法

看天空



念咒語



離現場



轉念物



吃甜食



生氣要在對的時機

## 發洩憤怒的5種方法

吐怨氣



打東東



寫下來



大聲唱



去運動



生氣要在對的時機

# 那...我該如何控制怒怒~

- 科學式的憤怒管理
- 步驟1：量化憤怒
- 步驟2：記錄憤怒
- 步驟3：重新評估想法



每一次體驗和感受都是在訓練大腦！



# 研究：生氣有助於目標達成？

- 參與者被展示在引發特定情緒或中性反應的視覺材料(在一個小空間，可能是容易引發開心或生氣)，然後**要求他們解決一系列字謎遊戲**。在另一項實驗中，目標是**在滑雪視頻遊戲中獲得高分**，其中一款遊戲涉及充滿挑戰的玩法（在激流迴旋賽道上避開旗子），另一款則僅涉及跳躍。
- 在所有實驗中，與中性狀態相比，**憤怒改善了人們在各種具有挑戰性的情況下達成目標的能力**。在某些情況下，它與**增加的分數或較短的反應時間**有相關。



# 研究：生氣有助於目標達成？

研究者這麼說：

1. 「這些發現證明**憤怒增加了實現渴望目標的努力**，通常會帶來更大的成功」
2. 研究學者表示：「人們通常更喜歡將正面情緒作為工具，傾向於將負面情緒視為不受歡迎和不適應的。我們的研究增加了越來越多的證據表明，**正負情緒的混合促進了幸福感，而在某些情況下將負面情緒作為工具尤其有效。**」

生氣其實是健康的

《個性與社會心理學期刊》

可以生氣，但不要動不動就發脾氣



氣氣氣氣氣氣氣

別再森氣氣!





# 《我想打人的時候該怎麼辦？》

<https://youtu.be/VmVf1b1WbJM>

# 認識「憂憂」

做什麼事情時  
會讓憂憂掌握主控台呢？







憂憂子陪你睡



好事發生，憂憂子就走了

# 你會怕展現「憂憂」嗎？(難過、哭)

1. 過往教我們的：「男兒有淚不輕彈」(文化負面標籤)
2. 怕被憂憂吃掉、佔據(因而抗拒)
3. 自我保護

悲傷治療大師William Worden：

**「每個人都會悲傷，除非他沒有愛」**

就算你壓抑悲傷，它也不會消失  
而你越否認它  
就需要花更大的力氣去壓抑  
反而會拉長復原的時間

當一個人逃避負面感受，或因為悲傷嚴厲地批評自己，會更容易產生情緒障礙。



當沒有釋放憂憂，

男兒有淚  
忍住不哭恐免疫力下



壓抑性應對傷身體  
免疫力下降又傷心血管



情緒壓抑累積



免疫力下降



心血管疾病風險增加



高血壓風險增加

# 學會擁抱悲傷

## 哭泣健康好處多？ 男性更應學習哭泣



✓ 釋放**催產素**與**腦內啡**



✓ 幫助**緩解身心痛苦**

# 學會擁抱悲傷

- 我們常常覺得：哭就是弱、就是不好的。
- 但...哭(難過)也是一種情緒。
- 當情緒無處地方宣洩抒發
- 等到下一波情緒出現時
- 我們的身體很有可能無法承擔而導致最後身體撐不下去了！
- 因此，與悲傷共處就是：練習看著它，允許它存在。



# 研究：哭泣幫助情緒自我調節

- 研究挑選一批

自願者

看動人的情感電影

情緒眼淚

切洋蔥讓他們流下眼淚

化學眼淚

- 在「情緒眼淚」中，蘊含著兒茶酚胺，而「化學眼淚」中卻沒有。
- 兒茶酚胺是一種大腦在情緒壓力下會釋放出的化學物質，多時可引發心腦血管疾病甚至會導致心肌梗塞。
- 所以，情緒眼淚排除的是有可能致命的毒。
- 哭出來是療癒，哭不出來就是壓抑，當我們總處於壓抑的時候，身體就會幫我們尋找出口，我們就開始生病了。



# 我能做的

01 培養規律的生活作息



02 保持適度的運動習慣



03 建立社交網絡



04 培養正向思考



05 適度降低要求和壓力



悲傷不等於對錯

悲傷是一種情緒

擁抱它，可以走得更遠～



# 認識「厭厭」

做什麼事情時  
會讓厭厭掌握主控台呢？

誠實面對自己的  
情緒！





# 厭厭出現的原因

- 刻板印象

例如：性別刻板印象

- 恐懼帶來的排斥行為

厭惡的感受及恐懼的情緒，會讓我們進行排斥(不想接近)

- 「投射作用」

透過討厭別人來證明自己不是那種人。（我沒有這些令人討厭的特點。）

- 立場不同

# 投射作用小實驗

- 資優三要宣傳我們的小展覽，現在中瑜老師要請「每個人」拿著大看板到南港國小校園走動宣傳。
- 請問(眼睛閉上)：
  1. 你願意去嗎？
  2. 你覺得其他人願意去嗎？(直覺)



# 繼續想，想一個你很討厭吃的東西...



1. 天然本能：顏色讓人猶豫

2. 味覺敏感的小雷達



3. 口感不適：纖維太多了啦！「難咬」、「咬不爛」

4. 新食物恐懼症：對不熟悉的食物感到排斥

5. 心理陰影：壞經驗影響大



實際上，你會發現厭厭的出現是為了...

- 盡快**甩掉或消除**厭惡的情緒、仇視的想法或不舒服的感覺。

# 那...我該如何控制厭厭~

1. **自我覺察**：首先要承認和接受討厭的情緒，而不是忽視或壓抑它。
2. **理性分析**：試著從理性的角度分析讓自己感到討厭的事物或情境。
3. **改變思考方式**：嘗試將負面的思維轉變為正面或中立的思維。
4. **情緒表達**：找到健康的方式表達討厭的情緒，如寫日記、畫畫或與信任的朋友談心。
5. **情緒調節的技巧**：學習一些情緒調節的技巧，如深呼吸、冥想、正念練習等。
6. **尋求支持**：與朋友、家人或心理專業人士討論，可以得到有益的建議和支持。

# 改變思考方式~反轉再反轉



小明

一節課分享3次後看  
狀況~

班上同學

•：我討厭他一直搶話

「他其實太興奮了，忍不住想分享」

「他怕忘記，就趕快講出來」

# 改變思考方式～反轉再反轉



小華

詢問同學、說出自己的需求

班上同學

- ：我討厭他常常插隊

「它可能很急，等等中午有課或想上廁所」

「我看到朋友在前面，就跑去跟他一起排了」



# 改變思考方式～反轉再反轉



小美

你願意跟我分享成績嗎？

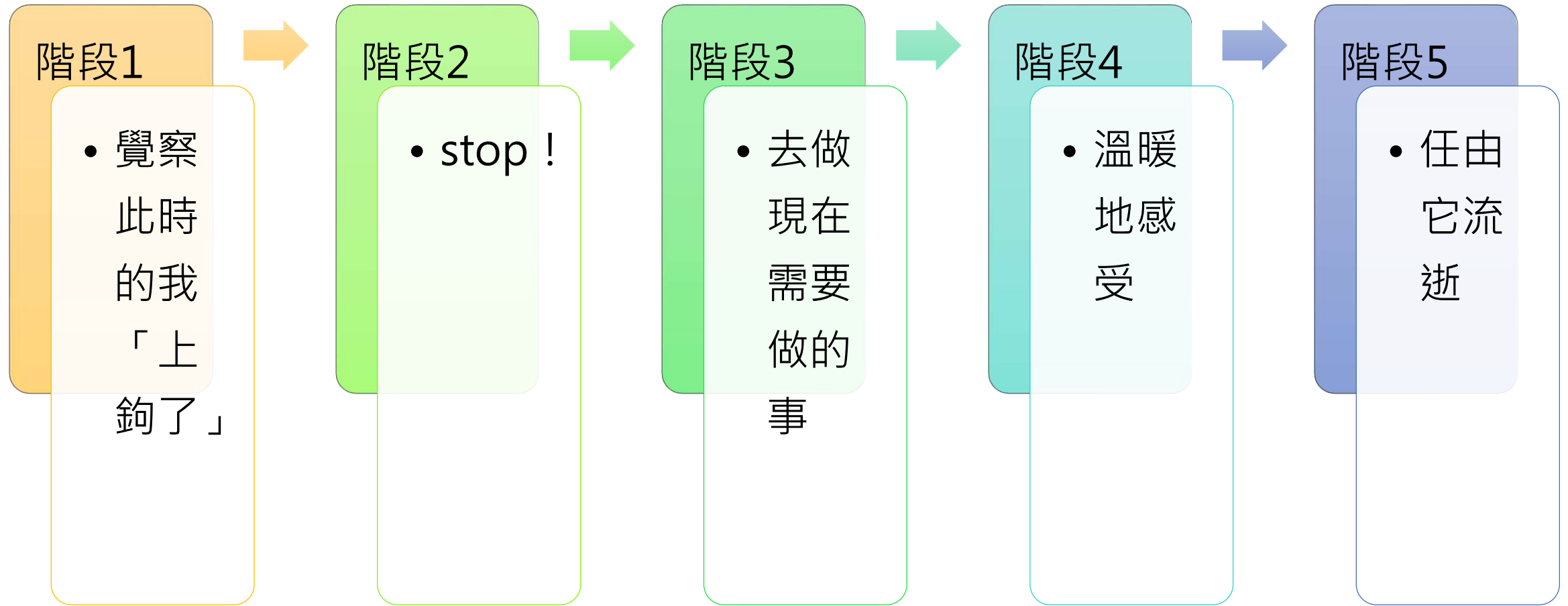
班上同學

- ：我討厭他總是跟我比成績

「他其實想知道你怎麼學習的！想做為榜樣」

「他不知道怎麼找話題，只好用成績來說話」

# 那...我該如何控制厭厭~上鉤法



《比起喜歡自己，我有更多討厭自己的日子》

# 研究：你愛吃香菜嗎？好惡的標準來自？

- 科學家先請150位香水及氣味專家，根據146種性質評斷160種氣味的特質
- 研究團隊接著分析這些資料，找出最能夠分辨不同氣味的單一要素，發現最重要的分辨關鍵：**氣味**
- 氣味有各式各樣的調性，從好聞的「甜美」、「馥郁」到難聞的「腐壞」、「令人作嘔」都有。
- 人類鼻子裡的氣味受體往往是根據氣味令人愉悅與否來分門別類並做出反應。

**儘管有時討厭鬼可能讓你感到挫折和困擾。但人際互動中，理解與尊重永遠是化解紛爭的關鍵**



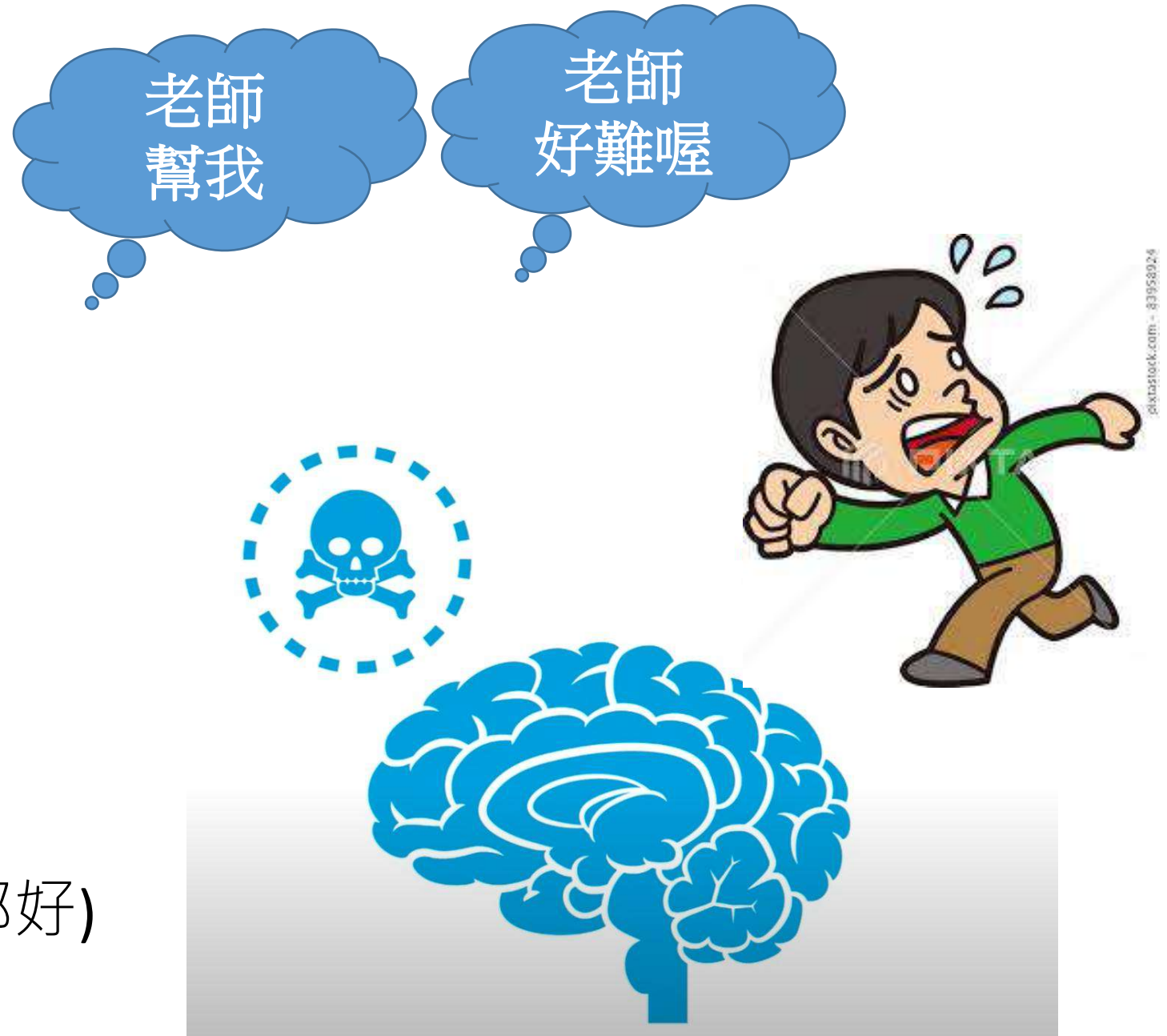
# 認識「驚驚」(Fear)

做什麼事情時  
會讓驚驚掌握主控台呢？



# 驚驚出現的原因

- 從小接受的教育  
天黑不要出門
- 個人成長經歷  
第一次學騎自行車時  
一朝被蛇咬，十年怕草繩
- 求完美(你好我好大家都好)
- 怕丟臉



# 恐懼也有差異！

## 突然被嚇一跳

- 觸不及防
- 嚇一跳、僵住

## 揮之不去的恐懼

- 大腦中的形象、
- 想象力
- 記憶力

如果你過去由於嘗試了新事物而失敗，  
那麼未來每當嘗試新事物時，  
大腦就會本能地覺得自己又會失敗，  
於是對嘗試新事物產生害怕的感覺。



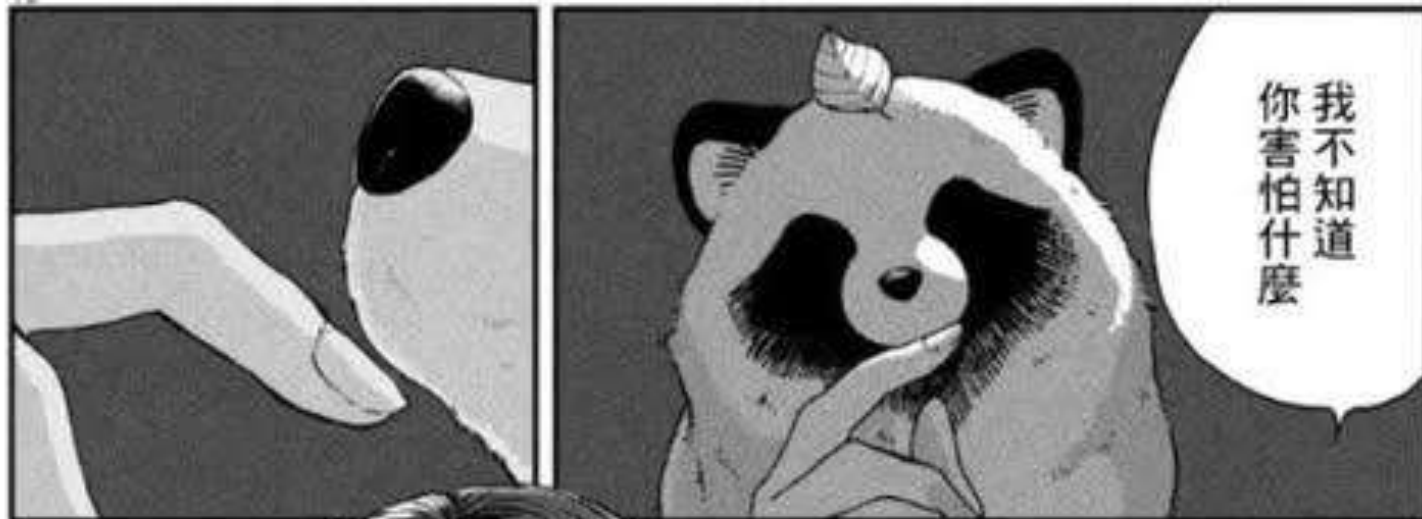


# 恐懼情緒有用嗎

- 保護我們的安全
- 情緒需要練習，累積經驗
- 驚驚在做的事情，是提醒我們之前因為這件事我們害怕過(受傷)~
- 其實，他想做的事：提醒我們需要好好花時間來呵護一下自己的傷口
- 恐懼情緒不是我們的敵人，它是我們的朋友。



# 那：我該如何控制驚驚？



不知道在害怕什麼  
但「害怕」是真的  
就先陪伴吧~~~



# 那...我該如何控制驚驚~



1. 深呼吸法：吸氣數4，吐氣數6，幫助身體穩定
2. 為自己創造安全感：用手摀住胸口說「我安全了」、魔法娃娃
3. 事後分享：把嚇到的經驗畫下來或說出來，讓它不再可怕
4. 理解嚇到很正常：每個人都會驚嚇，不代表你膽小
5. 不能急於求成，最好是循序漸進

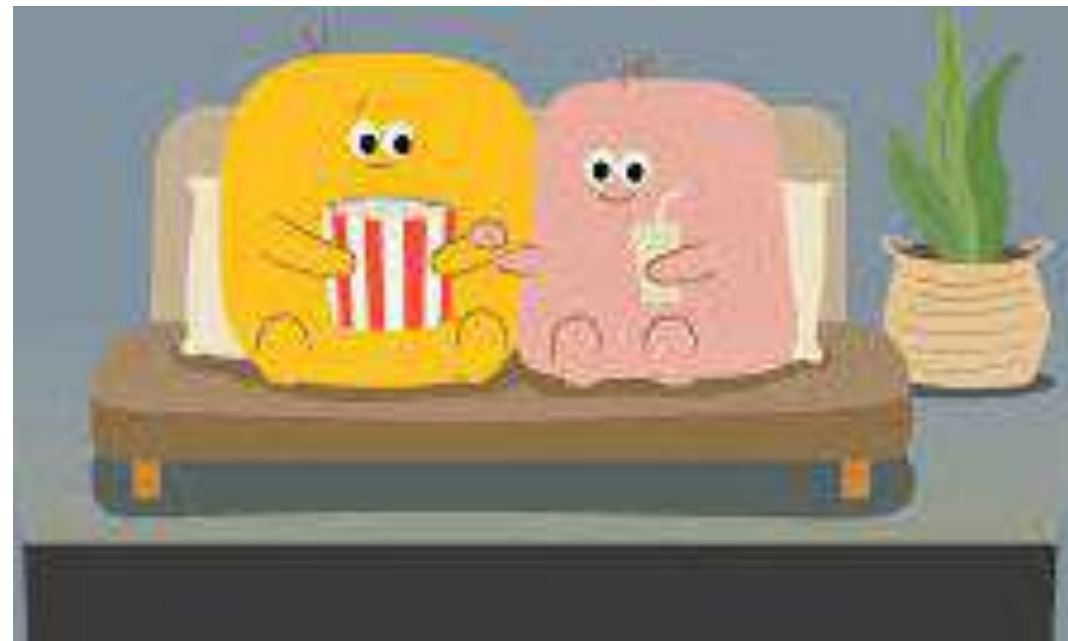
# 科學研究顯示，人類天生只對兩種東西有恐懼感

- 實驗對象：6到14個月大的嬰兒和年幼的動物
- 他們被分別放入一個部分地板是透明玻璃的實驗室裡，地板上的不同圖案構造造成了「視覺懸崖」的錯覺。
- 當他們爬到玻璃邊緣時，**會立刻止步**，因為他們以為前方就是懸崖；
- 被放置在架空的玻璃板上時，他們的身體**會呈現出呼吸加快、心跳加速等恐懼反應**。
- 害怕**墜落**是我們人類天生的恐懼，而不是後天養成的。

# 科學研究顯示，人類天生只對兩種東西有恐懼感

- 被放置在架空的玻璃板上時，他們的身體會呈現出呼吸加快、心跳加速等恐懼反應。
- 當一個成年人突然聽到巨大的噪音時，也會不自覺地對其進行躲避。
- 科學實驗證明，這些驚跳反射和躲避行為，與我們遇到其他令我們產生恐懼情緒的事物時所做出的反應是一樣的。

**未知帶給我們恐懼  
因而擔心、害怕失敗  
但…失敗是需要練習的  
趁著可以享受失敗的年紀  
享受、擁抱並挑戰它！**



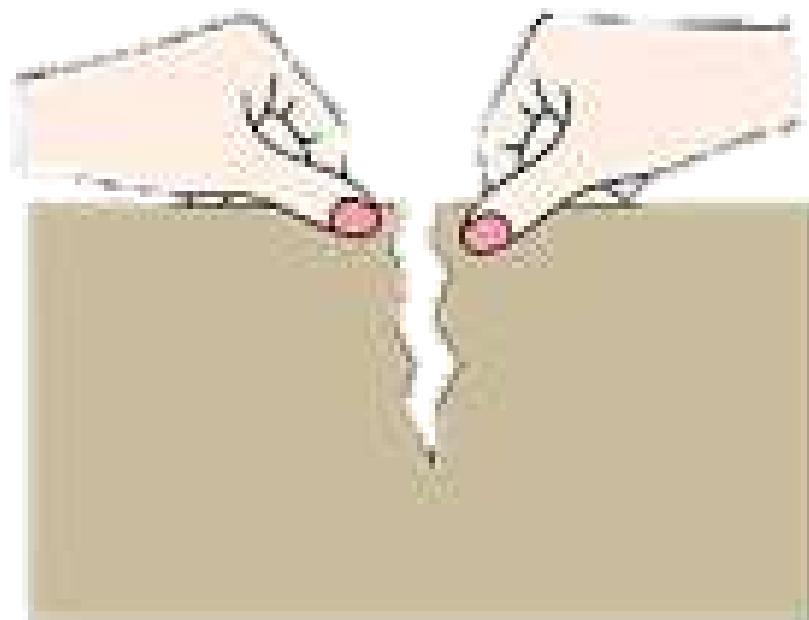


情緒本身不是問題，  
如何**表達**和**處理**才是  
關鍵。



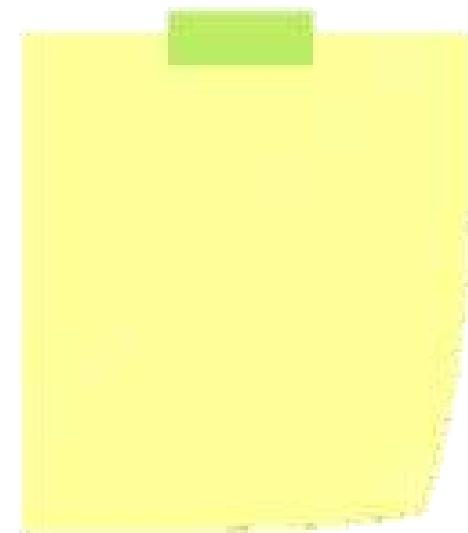
# 情緒撕貼畫

- 【撕】準備材料：色紙、筆
- 一起想一想一件事情(最好是怒怒、憂憂、厭厭、驚驚)
- 把這件事情寫在色紙背面
- 撕掉它~



# 情緒撕貼畫

- 【貼】準備材料：圖畫紙、口紅膠、色紙、內在小孩卡
- 抽一張內在小孩卡，嘗試用上面的小卡內容(或圖畫)正向思考剛剛你寫下來的事情
- 將剛剛撕下來的色紙用口紅膠重新貼在圖畫紙上
- 有意識正向的創作~



# 情緒撕貼畫

- 【畫】準備材料：圖畫紙、粉蠟筆
- 用色筆重新創作~
- 完成你的正向撕貼畫



# 選件衣服吧！

背後寫下選擇的原因與名字~



# 討論~

- 為什麼挑這件？(寫下來~)
- 感覺...穿紅色的你，好生氣！
- 你會用心情挑衣服嗎？
- 你還會因為哪些原因挑衣服？





# 情緒毛衣



# <<情緒毛衣>>讀後討論

1. 故事中，小動物直接幫狐狸根據心情換衣服。你有什麼想法？
2. 故事中，藍色=難過、紅色=生氣、黃色=快樂、綠色=冷靜。你有什麼想法？
3. 小狐狸說：「有時候即使我心情不好，也會穿黃色衣服」。你有什麼想法？
4. 故事最後的五顏六色小鳥，大家都有不同的看法。你覺得為什麼？
5. 上課前我挑選的衣服，是因為什麼原因挑選的？(便服日呢？)
6. 根據繪本的內容，情緒該由誰定義？
7. 你覺得顏色與情緒有關聯嗎？為什麼？



# 情緒與顏色 色彩心理學



# 色彩心理學

## 暖色系



刺激開心、樂觀、活力的情緒。  
暖色系也會刺激注意力，  
象徵危險或是讓你做出行動。  
紅色可以增加食慾。

## 冷色系



有安撫、冷靜的情緒效果，  
也會散發出悲傷的味道。  
紫色是藍色以及紅色的混色，  
所以能刺激創意力。

## 開心色



亮的、暖色系通常都能提振心情，  
如說黃、橘、粉、紅、桃色等。  
顏色越亮、越能刺激開心、樂觀的情緒。  
混搭三原色和三見色，創造年輕活力。

## 難過色



暗的、啞色系通常是難過色。灰色  
是典型的悲傷色，但像啞冷色系的藍、  
綠、咖啡色等也有類似效果。

## 冷靜色

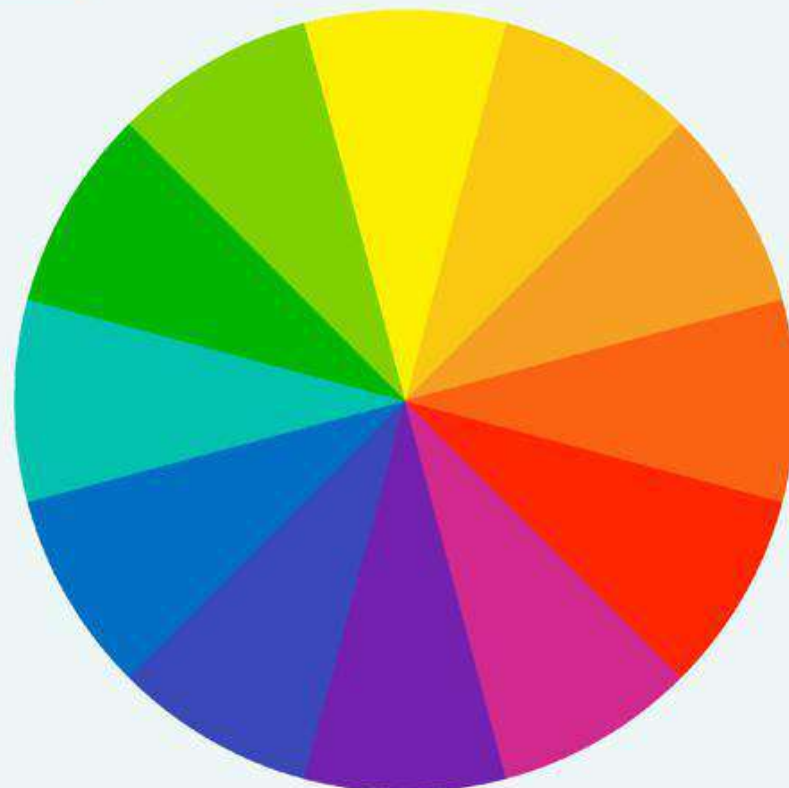


冷色系通常能安撫人情緒、讓人冷靜。  
柔冷色系的嬰兒藍、紫丁香、薄荷色，  
以及中行色彩的白、米、灰等。  
混合少的顏色、搭配簡單的設計。

## 活力色



亮色、尼龍色對情緒有極大影響，  
亮紅、亮黃、尼龍綠讓人充滿活力、  
保持警覺，但久而久之，也會讓眼睛疲乏。



HUE

TINT

SHADE





熱情 活躍  
自信  
興奮 元氣  
年輕 領導  
大膽  
權力 毅力

HoliBear  
愛 照顧  
溫暖 機會  
積極  
青春  
敏感  
女性 浪漫  
冷靜

財富 創意  
皇室  
個人 同情心  
幻想  
謙虛  
神秘  
優越感

新鮮 穩定  
和平 富裕  
自然  
平衡  
恢復 安全 成長

現代 目標  
毅力  
開放 智慧  
拯救  
信仰 忠誠  
真理 意義 靈性

新點子 樂觀  
溝通 衝動  
外向 動力  
自由 溫暖  
社交 光明

大膽 高貴  
正式 嚴肅  
威嚴 時尚

乾淨 簡單  
純潔 善良  
天真  
和平 謙卑



你發現了嗎？

事件



# 情緒與顏色，哪裡有鬼！



藍色



紫色



紅色



# 情緒與顏色

你們知道，一直保持正面是多難的一件事嗎？

*Inside out 2*



藍色



1. 色彩學上藍色與黃色是對立的**互補色**。
2. 健康的心靈不能只有單一種情緒，不同的情緒抒發才能完整。



# 情緒與顏色，哪裡有鬼！

**討厭的背後其實藏在著恐懼、害怕  
(投射作用)**



紫色



害怕被討厭

於是，努力迎合，拼命討好，卻忽略了自己內心的聲音

但，我們最該珍惜的人，

自己



被討厭的勇氣

# 情緒與顏色，哪裡有鬼！



紅色



紫色是由  
紅色與藍色  
染色而成

戰鬥(憤怒)  
逃跑(悲傷)

# 而所有的情緒，起源於他們5位



- 活力充沛且開朗、好勝心強的形象。
- 樂樂：正向看事物
- 怒怒：用激進的手段完成



# 而所有的情緒，起源於他們5位



- 討厭別人比自己好，但同時又傷心難過覺得自己不夠好
- 羨慕：我也想要有(但自己沒有)
- 厭厭：討厭對方有
- 憂憂：難過自己沒有

情緒，是你的一部分。

它有時會吵、有時會黏人，有時也會躲起來。

但不管它是什麼樣子，

它都在說：**你正在感受，你正在生活。**

別急著把它藏起來，

你可以看看它、說說它、擁抱它。

因為情緒，不只是『發生在你身上』，

它也**正一點一滴，造就獨一無二的你。**

