

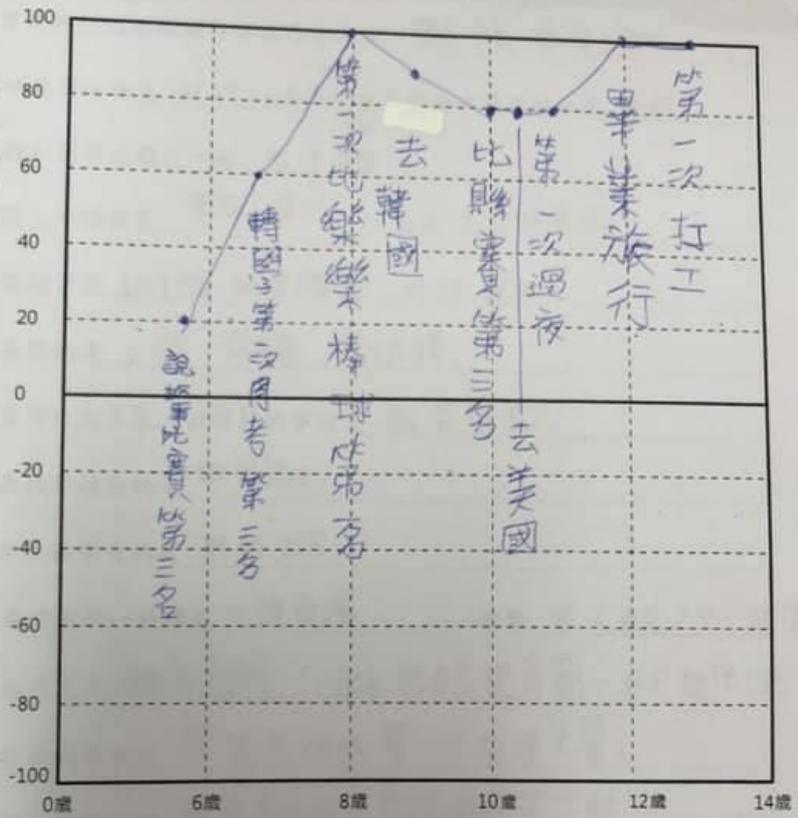
# 110 學年度輔導活動課程學習單



## 我的生命曲線圖

正面情緒及經驗：例如被稱讚、得獎、得獎等經驗及印象。

負面情緒及經驗：例如生病、挨罵、被教訓等經驗及印象。



### 請想一想：

一、哪一件事的發生對我的影響最大？為什麼？

第一次打工，因為終於可以可零用錢了。

二、看看自己的生命曲線，我發現？

1. 我都很開心

2. 有很多正面情緒



神腦  
拆

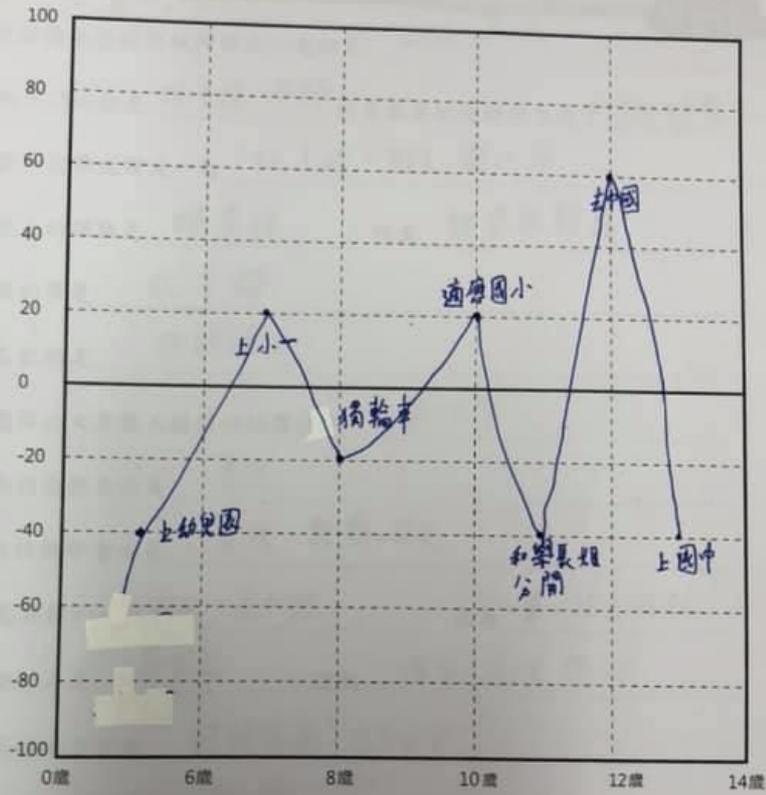
# 110 學年度輔導活動課程學習單



## 我的生命曲線圖

正面情緒及經驗：例如被稱讚、得獎、得獎等經驗及印象。

負面情緒及經驗：例如生病、挨罵、被教訓等經驗及印象。



### 請想一想：

一、哪一件事的發生對我的影響最大？為什麼？

上國中，壓力變大了，不適應

二、看看自己的生命曲線，我發現？

我的人生很幸福，但上國中後就難說

