

情緒因應系列卡

- 🔴 溝通/對話/討論
- 🔴 保護/守護
- 🔴 分享
- 🔴 沉醉其中/好好的享受
- 🔴 不放棄/堅持/Hold住
- 🔴 回應/面對
- 🔴 試試看
- 🔴 思考/想辦法
- 🔴 反省
- 🔴 認真追求/爭取
- 🔴 付出
- 🔴 積極行動/投入/努力
- 🔴 付出
- 🔴 慶賀/慶祝
- 🔴 相信
- 🔴 和解/和好
- 🔴 幽默/開玩笑
- 🔴 昇華/轉化

- 🔵 原諒/包容/體諒
- 🔵 接納
- 🔵 讚嘆
- 🔵 鎮定/冷靜/平穩心情
- 🔵 給出祝福
- 🔵 用心感受
- 🔵 陪伴
- 🔵 等待
- 🔵 創造/找樂趣
- 🔵 感謝/珍惜
- 🔵 靠近/擁抱/連結
- 🔵 舒緩/休息/放鬆
- 🔵 慈悲
- 🔵 尋求幫助/找資源
- 🔵 禱告/求神保佑
- 🔵 鼓勵
- 🔵 探索
- 🔵 鍛鍊自己

- 🟢 轉移注意力
- 🟢 真實表達/說出真正的想法與感受
- 🟢 改過/改進
- 🟢 選擇/下定決心
- 🟢 道歉
- 🟢 劃出界線
- 🟢 承認
- 🟢 配合/順從
- 🟢 遺忘/忽略
- 🟢 低調/不引起別人注意
- 🟢 暫停/冷處理
- 🟢 撒嬌/賴皮
- 🟢 打抱不平
- 🟢 順其自然/聽天由命
- 🟢 承接/承擔
- 🟢 你最壞的打算
- 🟢 收下
- 🟢 發洩/釋放/找出口

- 🟡 哀悼/好好的難過
- 🟡 補償/彌補
- 🟡 找慰藉/找安慰
- 🟡 哭泣
- 🟡 離開
- 🟡 退縮/逃避/關起心門
- 🟡 忍耐
- 🟡 攻擊/回擊/唱反調
- 🟡 捉弄/調侃
- 🟡 哀哀叫
- 🟡 找刺激
- 🟡 麻痺自己
- 🟡 否認/掩飾/假裝
- 🟡 討價還價
- 🟡 抱怨/抗議/跳腳
- 🟡 拒絕/抗拒
- 🟡 責備/遷怒
- 🟡 頂住/ㄍㄟ

開心	快樂	感動	驚喜	期待	興奮	沸騰
討厭	煩悶	忌妒	生氣	憤怒	仇恨	厭惡
失望	委屈	難過	寂寞	悲傷	沮喪	鬱悶
不安	緊張	擔心	害怕	恐懼	驚嚇	輕蔑
放鬆	舒適	平和	滿足	幸福	寧靜	愛
無聊	尷尬	驚訝	愧疚	為難	空虛	麻木
沒面子	感到 羞恥	不值得	猶豫	困惑	疲倦	羨慕