



陽光與烏雲



() 年 () 班 () 號 ()

當一件事發生時，我們的心會有一陽光想法和烏雲想法，只要我們能撥開烏雲，迎向陽光，生氣的情緒就會愈快消失喔！

情境	陽光想法
【舉例】 當你的名字被班長記在黑板上時。	啊！班長在提醒我了，我得趕快安靜一點。
考試時間到了，你的考卷還沒寫完。	
你正在看最愛的卡通，媽媽卻叫你去洗澡。	
你很想去同學家玩，爸爸卻不讓你去。	
有人把盤子上面最後一塊餅乾拿走，而那餅乾是你想吃的。	
大隊接力比賽時，你這一隊輸了。	