



貓的天堂

& 安妮新聞
VOL.10 情緒探索地圖



蕭竹均老師

111.06.20~111.06.23

閱讀思考



P.155

來自人類的寵愛

食衣住行
互動

P.156

出走初衷

回顧生活
眺望窗外

P.156-

出走挑戰

找出10例

貓際互動
覓食挫折
現實環境

來自人類的威脅

P.162

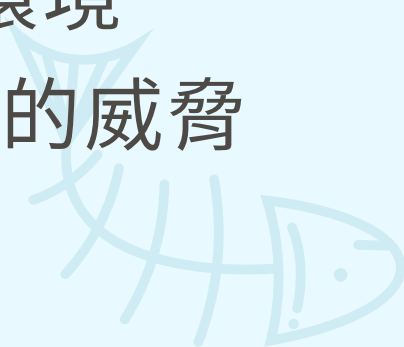
老公貓視角

安哥拉貓的定位

幸福的定義

「我們不要分開」

「你這個蠢蛋！」



Homework

課本應用練習P.166-167、習作L10全。

Mission

領取《安妮新聞》VOL.10之前

- 1.全校公用報紙，請勿書寫畫記。
- 2.閱報後好習慣：

依「版次」(左/右上的數字)順序疊好，
方便下一位使用者。



情緒大探索



02

回顧文本

基本情緒圖鑑

情緒覺察觀察筆記

事件：

生理反應：

表情：

行為表現：

人的六種基本情緒

快樂 Happiness

憤怒 Anger

悲傷 Sadness

驚訝 Surprise

恐懼 Fear

厭惡 Disgust

安哥拉貓&老公貓

1. 六種情緒是否在小說中完整呈現？
2. 本篇小說將貓「擬人化」來推展情節，這樣作法的優點為何？缺點為何？

情緒探索地圖

03



- 如果回到自己身上，我能清楚辨識情緒嗎？

- 猜猜可能情緒
 - 小竹發現好友把自己的秘密告訴其他人(事件)
 - 她感覺自己心跳加速、全身顫抖(生理反應)
 - 整張臉不但漲紅還眉頭深鎖，但又止不住眼淚(表情)
 - 忍不住跑去找好友責備他的大嘴巴(行為)。

- 悲喜交加——複雜的情緒
表面情緒+深層情緒

PRACTICE

- 如何表達情緒
「事件」+「真實感受」
PRACTICE



行為、口語、非口語(聲調、表情、姿勢)

應對習慣

(討好、指責、超理智、逃避/打岔、表裡如一)

感受

(例如：興奮、悲哀、憤怒、平靜安穩)

感受的感受

(例如：對自己的憤怒感到內疚)

觀點/思想

(自我評價、信念、價值觀、主觀現實、成見、
假設、規條)

期望

(對自己、對他人；他人對自己)

渴求

(人類共有的渴求：能愛、被愛、被尊重、被
接納、被肯定、被視為有價值、生命有意義、
自由...)

自性/本質

(我是、靈性、生命力、自我價值)



情緒探索地圖

03

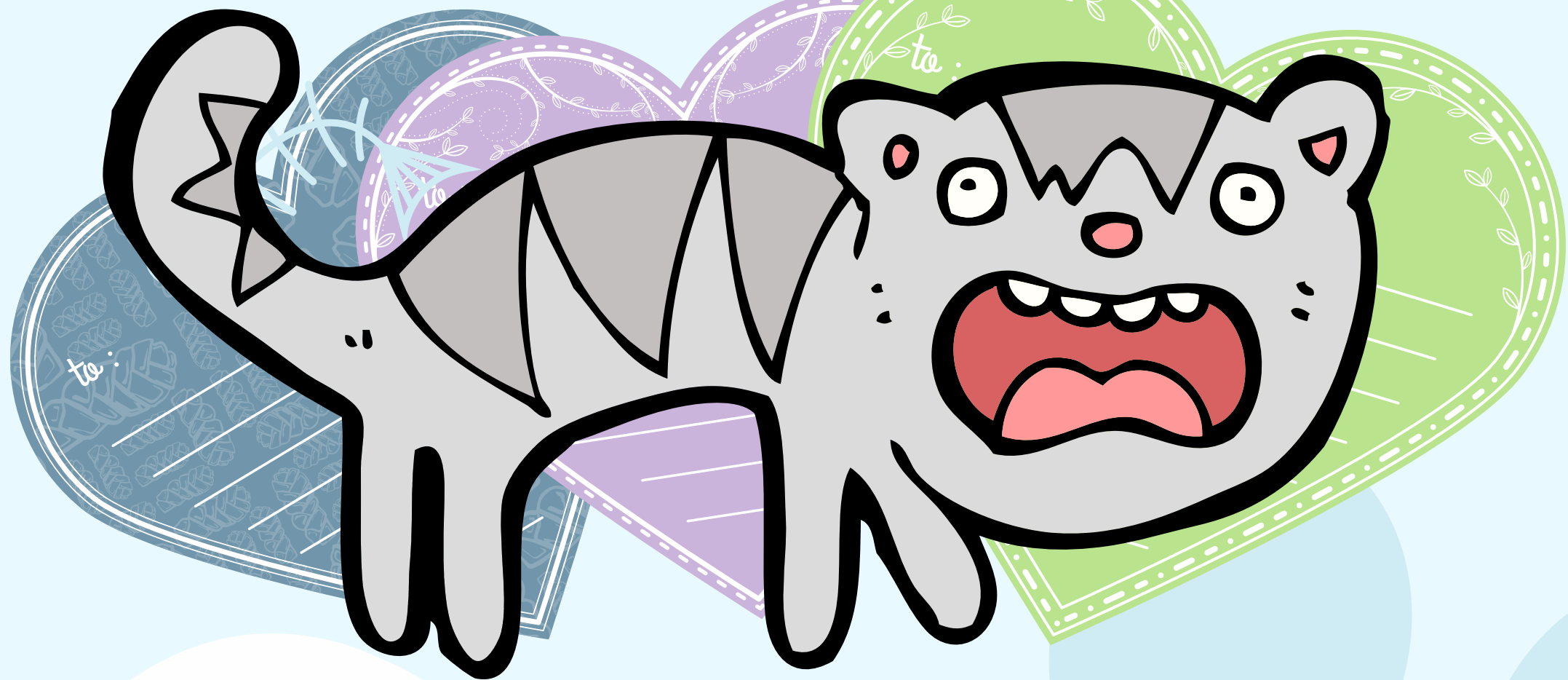
PRACTICE

- 複雜的情緒

老公貓

- 如何表達情緒

「事件」 + 「真實感受」



看圖說情緒

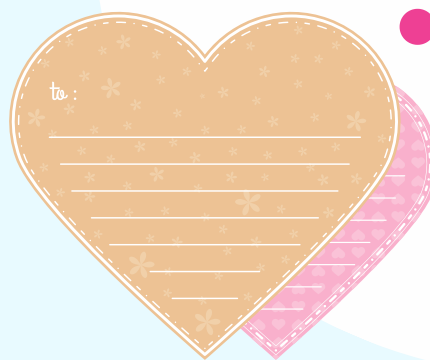
PRACTICE

06-07

- 情緒字卡/情緒粒度提升

任選一張情緒字卡，
描述場景/物件帶來的情緒感受。

(自行選擇是以「自己」來抒發或帶入安哥拉貓/老公貓)



06-07

看圖說情緒

玩法1
任選一張情緒字卡，描述場景/物件帶來的情緒感受。

Emotion Cards



看圖說情緒

文 | 編輯部 插畫 | Henning Wagenbreth

既無法捉摸又無法量化的情緒很奇妙，但我們無時無刻不在與之共處，有時看著一部電影，你掉眼淚，旁人卻匪夷所思；同一天的回憶，你可以描繪出無數細節交織出的感受，朋友卻覺得無比尋常，在脫口說出「你一點都不瞭解我」之前，一切可能是因為彼此的「情緒粒度」不在同一個維度上。

「情緒粒度」(Emotional Granularity) 這個概念最早由加拿大心理學家羅莎·費爾德曼、巴雷特提出。當你有情緒感受時，能描述出自己的情緒是什麼，能把看似相近的情緒區分的更細緻(如生氣的表現，背後可能有挫折、焦慮、憤慨)，代表情緒粒度愈高，愈能把自己的情緒說清楚，這樣一來就更有機會，根據情

況去調整情緒狀態。相對的，也愈能察覺或預測他人的情緒可能是甚麼，有助於培養同理心。而情緒字卡就可作為一個心理投射的工具，遊戲者透過對各種不同物件卡片的感受，來觀察與探索內在的情緒，並將心理感受描述出來，旁人也能更知道你怎麼了，進而達到彼此理解、一起想辦法解決問題的正向關係。

玩法

1

請每個人任意選擇一張卡片，然後讓同學透過這張卡片內容去描述卡片中的場景或物件帶給他們什麼樣的情緒感受。

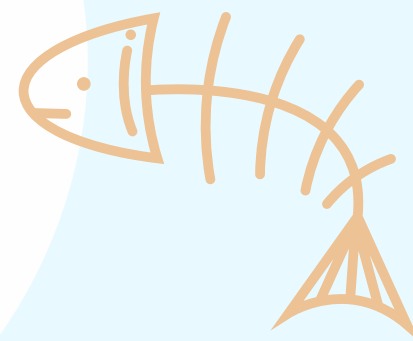
玩法

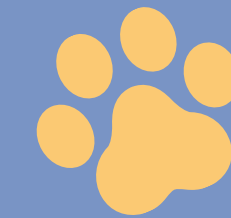
2

先選擇三種不同的情緒，然後請同學們挑選覺得最接近這三種情緒的卡片，並描述為什麼這三張卡片最能代表這三種情緒。

情緒參考詞彙

沮喪	生氣	無聊	困惑	好奇	失望	尷尬	興奮	空虛	無力	滿足	幸福	快樂	平靜	愧疚	害羞
驚喜	自由	親密	溫暖	自信	正直	勇敢	活力	感激	輕鬆	自大	慌張	害怕	開朗	後悔	喜愛
懸疑	沉重	希望	冷靜	嫉妒	狂喜	坦然	孤獨	寂寞	哀傷	急躁	苦惱	振奮	迷茫	高傲	思念
冷寞	淡然	眷戀	景仰	愜意	期待	閒適	鼓舞	怡人	哀怨	為難	安定	舒暢	懷念	驚嚇	亢奮





Thank you

記得完成回家作業！