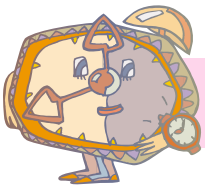

「事件多面睇」工作紙

先閱讀例句，然後運用積極思維，完成項目一至四。

事件	消極的想法	情緒 / 行為反應	積極的想法	情緒 / 行為反應
例：排隊時明華推撞我。	他是故意的。	感覺憤怒，罵他一頓。	他被人推撞，失去重心。	沒有動怒，照常排隊。
例：少亮擅自拿取我的間尺。	他想偷我的間尺。	感覺憤怒，搶回間尺。	他視我如死黨，故不用問我。	心情輕鬆，找他一起打球。
例：我的死黨整天沒有理睬我。	他在排擠我。	感覺憤怒，與他絕交。	他的心情不好。	心平氣和，主動聯絡對方。
1）阿偉經過我座位時弄跌我的筆袋。	他有心激怒我。	感覺憤怒，先下手為強，打他一頓。		
2）打籃球時，傑仔不停看著我。	他的目光極不禮貌，可能是取笑我投籃失敗。	感覺憤怒，去找他晦氣。		
3）志全拒絕借數學書給我。	有心靠害，想我被老師罰。	感覺憤怒，決定放學後打他一頓。		
4）填寫個人經驗：				