

## 作文題目：令人感到○○的事

說明：現代人常講的「情緒商數」(EQ)，是一種自我情緒控制能力的指數，心理學家認為透過對情緒的認識與了解，人可以試著控制情緒，達到更理想的社交狀態。然而，現實生活中卻並非每個人都能適當地掌控自己的情緒。在你的成長過程中，哪種情緒最常出現？它如何佔據你的大腦，進而影響你的哪些行為？請根據生活中發生過的事件，寫出這個情緒對你的影響，在你覺察之後，如何應對？有哪些感受與體悟？

※「○○」請填入與情緒有關的詞語，使題目的意思通順，不限兩字。

※以下表格是與情緒有關的詞語，可以從中挑選，再填入○○中。

※挑選好之後，要將題目寫在稿紙第一行。

快樂	興奮、雀躍、欣喜若狂、興高采烈、滿足、愉悅、平靜
生氣	火大、憤怒、氣憤、憤恨、震怒、惱怒、不平、煩躁、氣惱
悲傷	憂傷、憂鬱、沉重、低落、難過、哀傷、消沉、痛苦、氣餒、沮喪、絕望
愛	關心、幸福、溫暖
厭惡	輕視、輕蔑
恐懼	焦慮、驚恐害怕、緊張、不安、恐慌、浮躁、、慌亂、焦急、著急
驚訝	震驚、訝異、嘆為觀止、驚喜
寂寞	孤獨、孤單