

ชื่อ:

วันที่:

## บันทึกอารมณ์ประจำวันของฉัน

ให้นักเรียนเลือกรายการอารมณ์มา 2 รายการ แล้วระบุถึงอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละวัน และหากในรายการอารมณ์ไม่มีในสิ่งที่นักเรียนรู้สึก สามารถใช้ข้อความอื่นได้

ฉันคิดว่าความรู้สึกเหล่านี้คือ:

- |                                        |                                        |
|----------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="radio"/> เชิงบวกทั้งคู่   | <input type="radio"/> เชิงบวกและเชิงลบ |
| <input type="radio"/> เชิงลบและเชิงบวก | <input type="radio"/> เชิงลบทั้งคู่    |

ฉันรู้สึกเช่นนี้เพราะว่า

---

---

---

---

อะไรที่ทำให้นักเรียนรู้สึกดีขึ้น หรือมีความสุขมากขึ้น ให้นักเรียนเขียนบรรยายลงในด้านล่างได้เลย:

### รายการอารมณ์ต่าง ๆ

โกรธ  
รำคาญ  
วิตกกังวล  
ละอายใจ  
อึดอัดใจ  
กลัวหาญ  
สงบ  
ร่าเริง  
สบายใจ  
สับสน  
ไม่กล้า  
รังเกียจ  
ใจออกแวก  
อับอาย  
ตื่นเต้น  
เป็นมิตร  
รู้สึกผิด  
มีความสุข  
มีความหวัง  
อิจฉา  
เหงา  
เป็นที่รัก  
ประหม่า  
ไม่พอใจ  
กลัว  
รอบคอบ  
เหนื่อย  
ไม่สบายใจ  
ไม่แน่ใจ  
กังวล