

情緒探險地圖

歡迎光臨！你的情緒大飯店





你，就是這間特別飯店的經理！



在我們的心裡，都住著一間「情緒大飯店」。



而你，就是這間飯店最重要的大經理！



你的任務，就是好好認識、照顧每一位來訪的「情緒客人」。



每天都有不同的客人來訪…



☀️ 有些客人陽光開朗，
像「開心」☀️

💧 有些客人需要安慰，
像「難過」💧



🔥 有些客人脾氣火爆，
像「生氣」🔥

😱 有些客人膽子小小，
像「害怕」😱

經理的秘密武器：情緒輪盤

要怎麼知道每位客人是誰、需要什麼呢？



身為經理，
你有一樣神奇的工具：
情緒輪盤！

它就像一個心情指南針，
能幫我們準確地認出每一位情緒客人。

第一步：看看他是什麼顏色？

從輪盤的「內圈」開始，
找到最接近你現在感覺的
核心情緒。

- 是不是有點**生氣**？
- 是不是有點**難過**？
- 是不是感覺**開心**？
- 是不是心裡**害怕**？



第二步：仔細聽，他真正說什麼？



我一直
做不好！

挫折

生氣

嫉妒

為什麼他
有我沒有？

看看「外圈」，能幫助你更
了解客人的心情。

例如，紅色的「**生氣**」客人，
其實是...

- 因為「**挫折**」，覺得
「我一直做不好！」
- 還是因為「**嫉妒**」，覺得
「為什麼他有我沒有？」

歡迎客人的三大標準流程



1. 辨識 (Check-in):
用情緒輪盤幫客人
掛上名牌。



2. 表達 (Listen):
試著說出他的名字
和來訪原因。



3. 調節 (Care):
提供他需要的服務，
讓他舒服一點。

流程 ① 辨識：幫客人辦理入住 (Check-in)



「你好！歡迎光臨！
我看見你了，你是
『挫折』先生，對嗎？」

挫折



當我們能準確叫出
情緒的名字，他
就感覺被理解了！

流程 ② 表達：傾聽他的故事



- 「你是不是因為積木一直疊不好，所以才來拜訪我呢？」
- 說出原因，能讓情緒的強度慢慢變小，就像幫一顆很脹的氣球洩氣一樣。

流程③ 調節：提供專屬服務

每位客人都需要不同的照顧，你可以帶他去...



深呼吸休息室：
(深呼吸5次)



活力健身房：
(去散步、運動)



塗鴉創作坊：
(畫出你的心情)



談心小站：
(找信任的大人聊聊)



經理的終極任務：打造情緒專屬客房！

為了讓客人住得更舒服，我們可以為他們設計最貼心的房間。
想想看，當「生氣」客人來訪時，他的房間需要什麼，才能讓他好好地被接待呢？

設計靈感：看看《腦筋急轉彎》主題旅館

樂樂的房間



憂憂的房間



焦焦的房間



樂樂的房間

憂憂的房間

焦焦的房間

換你動手做！設計你的「情緒房間」



選一個你最常遇到的情緒客人。

在紙上畫出你想為他設計的房間，
放進可以照顧他的東西。

例如，這位經理為「生氣」設計的房間裡，有拳擊玩具和舒服的沙發，讓他可以好好生氣後再出來。



經理的智慧：每位客人，都是重要的信差



請記住，情緒沒有好壞，他們只是來飯店短暫停留的客人。
他們帶著重要的訊息來訪，告訴我們內心發生了什麼事。
學會好好接待他們，我們就能成為更棒的自己！

恭喜你，優秀的情緒飯店大經理！



你的探險，才正要開始。