



你选择做哪只狐狸？



心理健康课



你像哪只狐狸？

你选择做哪只狐狸？



01

酸狐狸

02

暴躁狐狸

03

矮小狐狸

04

柠檬狐狸

05

机智狐狸



到底**想法**导致了5只狐狸不一样的情绪和做法？

01

酸狐狸

02

暴躁狐狸

03

矮小狐狸

04

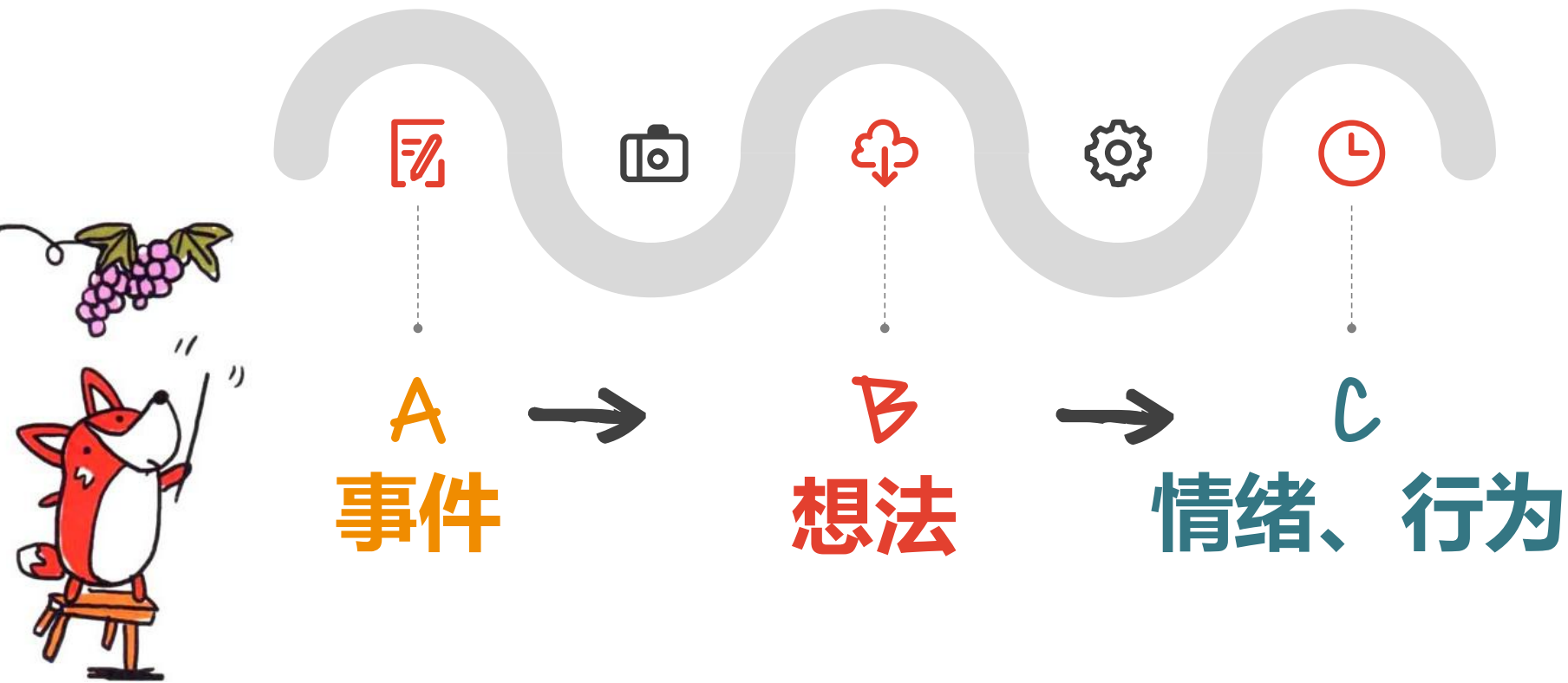
柠檬狐狸

05

机智狐狸



情绪ABC





阿狸四格漫画

想法大反转



丰庄中学 马舒



1 2
4 3



我朗诵哪里好了!?
同学们都堆在我,肯定想
看我出丑!

害羞
委屈

有办法!
练习技巧!
更专业!



开心
欣慰
激动



是什么让阿狸最终获得了快乐、
解决了难题？



你们组有更好的点子吗？



$$“A+B=C”$$

当B=积极的想法

则C=积极情绪、解决问题”





做一只快乐又机智的狐狸



心理健康课

丰庄中学 马舒