

基本感情 感情的定义	表A (派生感情)	表B (心声的常见例)	表C 感情的意义 (期待 / 要求明确化) 「想要做~」、「应该做~」、「希望别人做~」	表D (心的本质欲求明确化)
<b>喜悦系列</b> 期待的事情得以实现或者能够实现时的感情	喜悦, 开心, 高兴, 快感, 共感, 兴趣 幸福, 安心, 自信, 好意, 感谢, 感动, 意欲, 成长, 期待, 勇气, 充实感, 决心, 爱, 满足, 使命感, 解放感, 希望, 愿望, 敬畏、憧憬、安慰	安心, 喜不自禁, 陶醉, 太好了, 想跳舞, 开心, 放心了, 高兴, 太满足了, 阿~, 真幸福, 开始吧, 一定行, 想那么做, 变成那样子吧, 可爱, 有那个就好啦, 理解, 有趣, 心里感动, 感谢, 值得庆幸, 好向往	自己的期待和要求得到实现或者能够实现时的感情。  <b>有什么期待和要求被实现或者能够实现的吗?</b>	如果这样的期待得以实现, 下面的3个心的本质欲求中, 哪一个将得到满足呢?  [慈爱愿望欲求] 被别人 认可 爱 接受 表扬 珍惜 期待 信任 认为很美好 希望按照自己的设想进行 希望理解自己的价值观
<b>不安系列</b> 不能够预见是否能达成期待时的感情	担心, 惦记, 有些焦虑 伴随着混乱的焦虑, 恐怖, 害怕, 恐惧, 生命危机, 被抛弃的恐怖感, 自我否定的恐怖感	会变成什么样阿。到底是做不到啊。不知道又要被怎么说呢。怎么办啊。这下麻烦了。战战兢兢。捏一把汗。原谅我吧。不要放下我不管。好害怕啊。别留下我一个人。他们讨厌我吧。活着真没意义。一点办法也没有。白痴啊。为什么是我。大脑里一片空白。大脑中一片漆黑。停止吧。帮帮我!	无法预见自己的期待和要求能否得到实现时的感情。 是什么样的期待无法预知结果呢?  <b>那么你本来希望是怎样的呢?</b>	[自己信赖欲求] 不管别人怎么评价 对自己 认可 爱 相信 喜欢自己 自我成长 自我珍惜
<b>愤怒系列</b> 他人或者自己理所应当做到但却做不到或不敢去期待时的感情	生气, 懊悔, 不满, 敌意, 厌恶感, 不信任, 攻击心, 拒绝感, 愤怒, 憎恨, 轻蔑, 仇恨, 不讲理 恼怒, 可耻, 自我厌恶, 同情心, 后悔, 自责, 罪恶感, 感觉有罪, 可鄙	(对别人) 别开玩笑了! 别把我当傻瓜! 能不能好好干! 傻瓜! 就知道顾自己! 适可而止吧! 那个人怎么回事! 照顾一下我的心情吧! (对自己) 不能原谅! 这是在干什么呢啊! 不要懒惰! 对不起我是怎么了?!	期待他人或者自己成为理所当然的样子, 但是却没能实现或者无法实现时的感情。 <b>本来应该是什么样子呢?</b> <b>你希望事情怎样发展呢?</b>	[慈爱欲求] 不管别人如何评价, 自己能无条件的 认可他人 爱并相信他人 尊重他人 接受他人 表扬他人 保护他人 帮助他人 温和的对待他人
<b>悲伤系列</b> 自己的期待就要落空或者  已经落空时的感情	悲伤, 悲哀, 寂寞, 孤独感, 无力感, 丧失感, 空虚, 没有道理、失望, 苦闷、绝望, 可怜、凄惨、死心	帮帮我! 孤零零阿。谁来陪在我身边吧。只要我付出代价就可以了。我就是不行。啊! 就这么回事吧。真没意义。没有自信啊。没有办法。真失望啊。为什么总是我?	对自己或者他人的期待不再抱有希望时的感情。你对什么不再抱有希望或者是正打算要放弃呢? <b>那么你本来希望是怎样的呢?</b>	问: 在不安、生气、悲伤中, 是哪一种感情一直持续着让你感到痛苦呢? 然后在不安、生气、悲伤系列中把那种感情明确化
<b>痛苦系列</b> 总是无法按照期待的方向进行时的感情	痛苦, 难受, 苦痛, 累, 苦恼	不得不面对一些麻烦的事情时。孤独的一个人在努力的时候。没有人给与理解不得不独自忍受的时候。为了自己做些什么事的时候。没有自信的时候。没有人给与支持的时候。只有自己一个人在付出的时候。问题接二连三的冒出来时。让自己忍受的时候。过着不是自己想要的生活的时候。某人对自己发怒的时候。受到冤枉和委屈的时候。面对自己不擅长的事情的时候。不得不处理一些根本无法预知的事情的时候。全力以赴去做却没有人为此感到高兴的时候。		
<b>表E(关键情景)</b>	怒吼、怒发冲冠的脸、嫌恶的脸、暴力、吵架、战战兢兢的时候、被关起来不能马上出来的时候、黑暗、狭窄、尖尖带刺的东西、锋利的利器、寒冷、酷热、闷热、高处、死体、死的场面、哭泣的声音、特定的声音( )、特定的事物( )			
<b>表F(关键信号)</b>	怒吼、怒发冲冠的脸、嫌恶的脸、暴力、吵架、战战兢兢的时候、被关起来不能马上出来的时候、黑暗、狭窄、尖尖带刺的东西、锋利的利器、寒冷、酷热、闷热、高处、死体、死的场面、哭泣的声音、特定的声音( )、特定的事物( )			