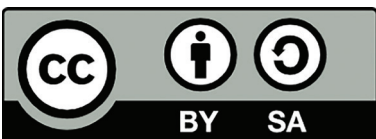


气候情绪轮



气候情绪轮

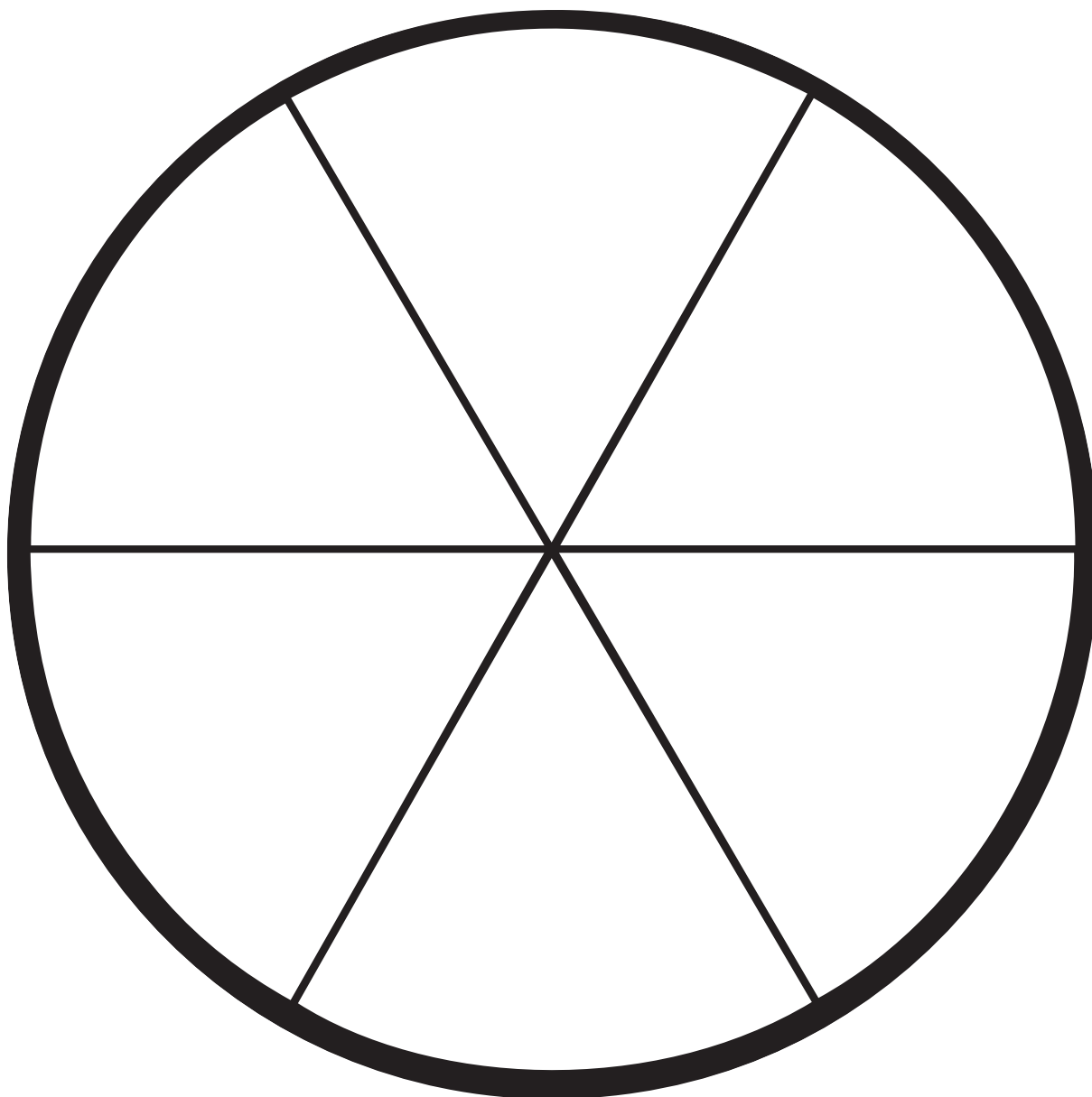
情绪轮是心理学家几十年来使用的可视化工具之一，旨在帮助人们更好地理解 and 诠释自己的感受。

这份气候情绪轮基于赫尔辛基大学 (University of Helsinki) 的帕努·皮卡拉 (Panu Pihkala) 的研究，特别是他在 2022 年发表的论文 [走向气候情绪分类学](#)。

它无意做到全面详尽或不可变更，并且没有按比例绘制；在大多数研究中，积极情绪并不像本情绪轮中的其他情绪那样经常被识别出来。

我们希望你能借助于这个情绪轮，通过审视它而从而更好地识别自己的情绪，并与其共处。

气候情绪轮活动表



气候情绪轮活动表

气候情绪轮活动。你对气候危机的任何情绪都是正常和合理的。

使用气候情绪轮活动探索这些情绪并与之建立联系。

这项活动适用于所有年龄段的人群, 并可以与家人、同学 (在课堂上)、朋友、同事等一起进行。

打印出空白的气候情绪轮, 并在每个部分通过写与画以任何形式表述你最常感受到的气候情绪。

请参考完整的气候情绪轮, 以了解可包括在内的情绪。

完成后, 请与他人分享你所创作的内容, 其原因, 并讨论如何应对自己的情绪和实践自我关爱的方法。

欲知详情, 请查看我们的 [自我关爱与采取行动练习表](#), [创意艺术治疗指南](#), [资源页面](#) 和 [家长指南](#)。